

TRENER 1

TRENERLOGG

*NB! Minimum 45 timer loggføring for å få godkjent kurs.*

**Navn:**

**Klubb:**

**Antall timer totalt:**

**Navn mentor:**

**Mailadresse mentor:**

**Underskrift mentor:**

# Planlegging av praksisperioden:

**Utøvernes aldersgruppe:**

**Deltar i hvilke serier/alderstrinn/nivå:**

**Antall spillere i treningsgruppen**

**Overordnet mål for praksisperioden**

1. …
2. …
3. …

# AVSLUTNING AV praksisperioden (Fylles ut etter endt praksis):

**Nådde du målene dine med hensyn til hva utøverne lærte?**

**Egne betraktninger på hvorfor/hvorfor ikke målene ble nådd?**

**Hvilke områder ønsker du å arbeide videre med?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** |  |
| **Antall timer** |  |
| **Nivå på laget** |  |
| **Oppvarming** (Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hoveddel**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Avslutning**(Kort beskrivelse av hva dere gjorde)  |  |
| **Hva fungerte bra på dagens trening?** |  |
| **Hva fungerte ikke så bra på dagens trening?** |  |
| **Andre kommentarer** |  |