



Utviklingssamlinger 2025

*Arena for kompetanseheving og
erfaringsutveksling*



Utviklingssamling

NBF ønsker å skape en **arena for kompetanseheving og erfaringsutveksling**, vi vil derfor gjennomføre 3 utviklingssamlinger i 2025 i kombinasjon med treningsamling for yngre landslag. Samlingene organiseres i fellesskap med en lokal klubb og legges i tilknytning til skoleferier.

Utviklingssamlingene har som **målsetting** å bidra til:

- Øke daglig treningskvalitet for utøvere mellom 13 og 15 år
- Øke daglig treningskvalitet for utøvere tilknyttet U17 og U20 landslagene
- Øke trenerkompetanse i klubbene
- Skape et tettere relasjon mellom klubbtrenerne og landslagstrenerne

Utviklingssamlinger 2025:

- 15.02 – 19.02: Fredrikstad (Fredrikstad BK Atlas)
- 12.04 – 16.04: Oslo (Lambertseter BK)
- 28.09 – 02.10: Kristiansand (Kristiansand BK)

Arena for kompetanseheving og erfaringsutveksling

Tanken bak utviklingssamlingene er å legge ulike kompetansehevende tiltak, i 2025 vil utviklingssamlingene bestå av:

- Landslagssamling for U17 og U20 (ordinær innkalling fra landslagstrenerne)
- Breddesamling for 13 – 15 år (organiseres av lokal klubb)
- Trener 1 kurs, del 1 – fysisk deltakelse. Inkludert observasjon av landslagstreninger.
- «On-mat workshop»
 - Forsvar parterre, Eget konsept – stående, Kontringer, Angrep parterre, Sonebryting
- «Off-mat workshop»
 - Idrettspsykologi, Idrettsernæring, Fysisk trening, Restitusjon, Verdi-arbeid
- Det vil bli lagt til rette for at utøvere kan gjennomføre moduler fra trener 1 gjennom utviklingssamlingene i 2025
- Det vil være dommer tilstede 1-2 dager av samlingen hvor det gjennomføres praktiske work-shop og diskusjoner mellom utøvere, trenere og dommere.
- Det vil kunne bli lagt til rette for gjennomføring av kretsdommerkurs

Landslagssamling U17 og U20

Det vil bli gjennomført en 5 dagers treningsamling i regi av landslaget for utøvere tilknyttet U17 og U20 landslagene. Det vil bli sendt ut innkalling lik linje med ordinære landslagssamlinger.

- Trener: Pål Eirik Gundersen, Mats Elverhøi
- Kostnad: 800,- pr. utøver
- Det organiseres overnatting og mat gjennom samlingen.

I tillegg til ordinære treninger vil utøverne:

- Gjennomføre enkeltmoduler fra Trener 1, del 1.
- Delta på «on-mat» og «off-mat» workshop
- Gjennomføre en sesjon sammen med dommer som er tilstede.

Trenerkurs

Det legges opp til 2 parallelle løp for trenerkurs på utviklingssamlingene.

1. Trener 1 – del 1: 2 dagers fysisk kurs som inkluderer:

- Trygge rammer (2t), Relasjon (2t), Mestringsmiljø (3t), Aldersrelatert trening (2t), Treningsplanlegging (1t), Praktisk planlegging og gjennomføring av økt (4t)
- Observasjon av 2-3 landslagstreninger for U17 / U20
- Dialog med landslagstrenerne
- Kostnad: 1500,- (deltakere må ordne overnatting selv).

2. Trener 1 – del 1: Tilrettelagt løp for utøvere som deltar på samlingene

- Utøvere vil gjennomføre modulene tilknyttet trener 1 - del 1 i løpet av de 3 samlingene
- Kostnad: Kurset er gratis for utøverne.

Det vil bli lagt opp til en felleshelg for trener 1 – del 2 i første og andre halvår.



«On-mat workshop»

Det vil bli gjennomført en praktisk workshop «on-mat» av våre landslagstrenerne. Temaene gjenspeiler viktige utviklingsområder for norske ungdom- og juniorbrytere.

Målgruppe:

- Trenerne som trener utøvere fra 13 år og oppover
- Utøvere som er tilstede på treningsamlingen

Temaer:

- Forsvar parterre
- Eget konsept – stående
- Kontringer
- Angrep parterre
- Sonebryting

Varighet:

- 1 time



«Off-mat workshop»

Det vil bli gjennomført teoretisk / praktisk undervisning i sentrale temaer for utvikling av unge utøvere. Undervisningen vil bli gjennomført av fagpersonell fra Olympiatoppen eller NBF. Vi vil se på muligheten for at dette kan gjøres som en kombinasjon av fysisk tilstedeværelse og digital sesjon.

Målgruppe:

- Foreldre og trenere for utøvere fra 13 år og oppover
- Utøvere som er tilstede på treningssamlingen

Temaer:

- Idrettspsykologi
- Idrettsernæring - vektregulering
- Fysisk trening
- Restitusjon, totalbelastning og langsiktighet
- Verdier: Forbilde, Samhold, Disiplin.

Varighet:

- 1 time



«Dommer»

Vi er glade for at dommerne ønsker å delta på utviklingsamlingene.

Gjennom dommerens tilstedeværelse ønsker vi å:

- Oppdatere trenere om nyheter / fersk informasjon om regelendringer/fokusområder.
- Diskutere situasjoner «on-mat» med trenere og utøvere basert på tematikk på «on-mat» workshop
- Legge til rette for gjennomføring av teoretisk del av kretsdommerkurs (etter ønske / behov)



Breddesamling 13-15 år (organiseres av lokal klubb)

Vi ønsker at utøvere mellom 13 og 15 år og deres trenere skal få en smakebit av hva som kan foregå på en landslagssamling.

Det er lokal klubb som vil stå ansvarlig for organisering av eventuell breddesamling parallelt med landslagssamlingen.

- Det vil være egne treninger for «breddesamlingen».
- Utøvere vil kunne observere landslagstreningene.
- Utøverne vil kunne delta på workshop «on-mat» og «off-mat».
- Landslagstrenere vil være tilstede på deler av treningene på breddesamlingen

Informasjon om påmelding, organisering og gjennomføring av breddesamling vil komme fra den lokale klubben:

- 15.02 – 19.02: Fredrikstad BK Atlas
- 12.04 – 16.04: Lambertseter BK
- 28.09 – 02.10: Kristiansand BK



Kontaktinformasjon

Har du spørsmål til utviklingssamlingene i 2025, kontakt:

Erling Strand, +47 481 45 533, erling.strand@nif.idrett.no

Pål Eirik Gundersen, +47 952 99 310, paleirik.gundersen@nif.idrett.no

Jon Isaksen, +47 468 37 481, jon.isaksen@nif.idrett.no

Nordic Blu®

The sustainable salmon choice

