

# Forventninger til trenere

Det skal være minimum en trener pr. lag. Trenere rekrutteres i hovedsak blant foreldrene i laget.

## Trener er ansvarlig for å:

- Trene laget i henhold til de tildelte treningstider
- Legge opp og gjennomføre treningsprogram
- Lede laget i håndballkamper (serie- og turneringsspill)
- Sørge for at laget har god oppførsel både på og utenfor banen
- Skrive sesongrapport for laget ved slutten av sesongen i samarbeid med lagleder
- Foreslå kandidater til "Årets spiller" for spillere som er 12-16 år
- Gjøre seg kjent med spillere som lider av spesielle sykdommer som f.eks. diabetes, astma, epilepsi, eventuelt diagnoser, ol. Sette seg inn i hva som kreves ved et eventuelt anfall eller en episode
- Treneroppgaven gjøres på frivillig basis og lønnes ikke
- Ta initiativ til selvutvikling ved å delta på trenerkurs, etc. jf. kurstilbud fra Region Sørvest, Rogaland idrettskrets eller andre aktuelle kurstilbydere i nært samarbeid med Sportslig leder.
- Trener får klubbgenser med klubbens farge med klubblogo, sponsorlogo.

## Som trener skal du:

- Bidra til mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Være et godt forbilde
- Bidra til positive erfaringer med trening og konkurranse
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Bidra til at utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger
- Bidra til samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre om håndballens verdier: Fellesskap, Glede, Helse, Ærlighet
- Møte presis og godt forberedt til hver trening
- Være veileder, inspirator og motivator
- Bry deg og involvere deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen
- Søke å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
- Vise god sportsånd og respekt for andre
- Være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet

**Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter**  
**Innholdet i treningen skal være preget av:**

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Fleksibilitet for problemløsning
- Unngå favorisering av egne barn på laget som du er trener for
- Delta i utdanningstilbudet som klubben tilbyr gjennom Region Sørvest sitt kurstilbud (klubben betaler kursavgift)
- Sørge for at det alltid er førstehjelpsutstyr tilgjengelig på trening og kamp
- Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon og Fair Play
- Respekt for dommernes arbeid, særlig unge dommere

### **Skader**

Skade bør meldes inn umiddelbart. Forsikringen gjelder fra den dagen skaden er registrert, ikke den dagen den oppsto. Bedre å melde inn en skade for mye enn en for lite. Uhell med risiko for senskader er spesielt viktig å registrere. Eksempler er tannskade, hodeskader, ryggskade og vridninger i kne. Det er den enkelte spiller eller foresatte som må melde inn skaden.

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lisens-og-forsikring/melde-skade/>

Ved skader der en har bruk for mer utstyr enn du har tilgjengelig i eget førstehjelpsskrin finnes det mer utstyr i luken i svømmehallen. Hjertestarter finnes også her.

### **Fair Play for trenere**

Som trener har du ansvar for at spillet utøves i rett *Fair Play*-ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at disse blir fulgt. Du kan invitere spillere og dommere til temamøter der situasjoner tas opp til vurdering og bevisstgjøring.

### **Det er ditt ansvar som trener at spillerne forstår:**

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg, og dermed umulig kan være feilfrie
- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser

- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet.