



Oppgaver for trener/hjelpetrener

Krav til trener:

- Detaljert kjennskap til idretten
- Kunnskaper om treningsprinsipp og metoder
- Ha klart for seg mål/delmål som settes for gruppen og/eller for den enkelte utøver
- Sette opp en handlingsplan for sitt lag
- Ved sesongslutt rapporteres sportslig utvikling og planer fremover – frist 1. mai.
- Være villig til å delta i de kursene klubben arrangerer for økt kunnskap

Oppgaver for trener

- Innføre og følge opp "FAIR PLAY"
- "Se" hver enkelt spiller og at de trives – Se & Bli sett
- Ha fokus på spillerutvikling
- Har ansvar for trening og kamper
- Planlegge, forberede og gjennomføre trening
- Gjennomføre spillersamtaler for å avdekke personlig ambisjonsnivå
- Ta ut spillere som skal spille kamper
- Være sportslig leder under kamper, kampoppsett
- Har ansvar for at hjelpetrener er oppdatert med treningsopplegget og treningsmetodene for laget
- Påse at hall/garderobes er ryddet etter egen trening/kamp
- Påse at hallen låses dersom dere er siste lag ut!
- Ha et generelt godt samarbeid med foreldre i gruppen, lagleder og styret
- Ha rette holdninger under arrangementer og cup. Trener er forbilde for spillerne og skal ikke nyte alkohol eller andre rusmidler under slike arrangementer – ILH er en Se & Bli sett klubb.

Oppgaver for hjelpetrener:

- Møte på trening (eventuelt kamper etter avtale med hovedtrener)
- Være med som hjelper og avlaster på trening

Det forutsettes at trener og hjelpetrener samarbeider nært - og at de følger de samme hovedprinsipper slik at de kan møte for hverandre.