



HAUGERUD I.F.
Setter hele nærmiljøet i bevegelse

Retningslinjer for trenere i Haugerud IF

Trenernes innsats skal formidle klubbens verdigrunnlag og preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Disse retningslinjene er felles forventninger til alle trenere i Haugerud IF. Retningslinjene er forventninger til hvordan trenere skal oppføre seg ovenfor utøvere, foreldre og når de representerer klubben.

Som trener i idrettslaget skal du bidra til:

- Alle trenere i Haugerud IF skal bidra til Fair play-holdninger hos alle utøvere og frivillige og til å virkeliggjøre klubbens virksomhetsidé «Haugerud IF skaper allsidig idretts glede, er en synlig klubb i nærmiljøet og fremmer sosiale nettverk, aktivitet og frivillighet» og klubbens verdigrunnlag: **Mangfold – Glede – Forbilder**.
- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren.
- Positive erfaringer med trening og konkurranse.
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger.
- Trenere og lagledere skal bidra til et godt samarbeid med foreldre som hører til laget, støtteapparatet rundt laget og med andre frivillige i klubben.
- Være et godt forbilde – Dette er i verdigrunnlaget til klubben.
- Møt presis og godt forberedt til hver trening.
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator.
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av treningen.
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Vær 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 opplevelse og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon



- Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning.
- Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon.
- «**Fem før**» - Det trenger ikke være fem minutter, det kan like gjerne være to eller tre minutter.
Men: Det er uansett viktig å ha litt tid på starten av alle treninger til å snakke med utøverne: Ønske dem velkommen, notere frammøte, forklare hva som skal skje på treninga osv. Dette bidrar også til ro og fokus på starten, noe som også markerer at treneren er sjefen og skal lyttes til.
- «**Fem etter**» - To, tre eller fem minutter med prat på slutten av hver trening. Kommentere det som har skjedd. Hva fikk vi til? Noen som bør roses ekstra? Hva må vi trene mer på? Når er neste trening? Neste kamp? Andre aktiviteter? Beskjeder hjem til foreldrene?

Haugerud IF skal være en inkluderende møteplass for beboerne i nærområdet, på tvers av alder, kjønn og etnisk, kulturell og religiøs bakgrunn. Klubben er partipolitisk og religiøst nøytral.