

Velkommen som trener i Lommedalen IL

Glede – Fellesskap – Allsidighet – Naturlighet

Lommedalen IL vil gi livslang idrettsglede for alle i et inspirerende, inkluderende og trygt miljø i naturlige omgivelser.

Du er barnas viktigste støttespiller!

Lommedalen IL skal være åpen og inkluderende!

Husk at du som trener er en viktig rollemodell!

Som trener i Lommedalen IL får du:

- En unik mulighet til å bli kjent med barna og deres familier i nærområdet.
- Mulighet til å utvikle deg som trener og få formell trenerkompetanse på ulike nivåer.
- Takknemlige barn og foreldre.

Lommedalen IL sine forventninger til deg som trener:

Som trener skal du oppfordre og legge til rette for at alle utøverne følger LILs verdier og spilleregler slik de står skrevet i sportsplan og klubbhåndbok*. Du har ansvar for din treningsgruppe og for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom lek, individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og glede over å være i bevegelse.

Som trener i Lommedalen IL, skal du bidra til

- Mestring, selvstendighet, glede og tilhørighet for utøveren. Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre grener. Ta hensyn til utøverens totalbelastning.
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Ivareta klubbens verdier i trenerrollen og være en god rollemodell. Vis god sportsånd og respekt for andre. Vær bevisst din språkbruk og ditt kroppsspråk!
- 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. Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet. Inkluder alle. Tenk at alle skal høre navnet sitt i en positiv setting i løpet av treningsøkten
- Gjennomføre spiller/utøversamtaler (fra ca 10-12 års alder)
- Treneren skal sette seg inn i retningslinjene og sportsplan som gjelder for LIL. Herunder beredskapsplan, konfliktløsning og reaksjonsreglement.
- Treneren skal ikke ha enkeltutøvere på Snap, Facebook, Tik-Tok eller andre sosiale medier med mindre det er en kommunikasjonsgruppe for hele laget/gruppen
- Alle trenere skal gjennomføre trenerattesten;
<https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>
- Delta på årlig trenerforum samt andre arrangementer i klubbens regi knyttet til trenerrollen. Samt gjennomføre foreldremøte for gruppen i samarbeid med lagleder.
- Informasjon skal gå via Spond

Tilpasses gren:

- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
- Lede gjennomføring av gruppens treninger og etter beste evne gjennomføre fornuftig differensiering, gjerne med hjelp fra assistent-trener(e), slik at alle utøvere får et godt sportslig tilbud, tilpasset sitt nivå og ambisjoner.
- Styre kamper/konkurranser etter sportsplanens punkter om jevnbyrdighet, spilletid og klubbens verdier.
- I tilfeller der et uttak hvor ikke alle spillere/utøvere vil få mulighet til å delta, skal uttaket gjøres i samarbeid med andre**
- Legge inn treninger og andre sportslige aktiviteter i Spond.
- Vurdere hvilke cup'er/arrangementer (og evt nivå, dersom differensiert påmelding) som er passende for gruppen.
- Følge kompetansekrav og skoleringsplanen til grenen, ref sportsplan.
- Vurdere behov for å be om bistand fra andre foreldre på treningsfeltet
- Flere voksne tilstede på trening – motsatt kjønn dersom f.eks mann trener jentelag eller omvendt

Kurs og kompetanse

Gi tilbakemelding når du har gjennomført trenerattesten.

Klubben vil vi legge til rette for trenerutdanning. Det finnes flere muligheter for kurs og kompetansepåfyll. Meld ifra hvilke kurs du ønsker å ta til styret i god tid før kursstart.

Politiattest

Alle trenere skal levere politiattest når de blir trener i klubben. Du vil motta en link på sms/e-post fra Manymore som benyttes i elektronisk søknad av politiattesten. Du kan ikke jobbe som trener uten å ha fremvist politiattest.

Nettsider

På lil.no finner du relevant informasjon.

I sportsplanen og klubbmanualen finner du informasjon om visjon og verdigrunnlag, holdninger og generelle retningslinjer i Lommedalen IL. I tillegg er det opplysninger om anlegg, utstyr, treningstider, kontingenter, rollebeskrivelser og andre relevante temaer. Planen inneholder det meste du trenger å vite innen regler for trening, kamper/konkurranser, dugnader, møter og arrangementer.

Retningslinjer for bilder og filming

Som trener er det viktig at du setter deg inn i idrettsforbundets retningslinjer for bilder og filming. Du kan lese mer om dette her: <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2022/minn-foreldre-og-publikum-pa-hvilke-regler-som-gjelder-for-filming-og-fotografering/>

Ha rutine på å innhente samtykke fra nye utøvere. Lagleder har i hovedsak ansvar for dette, men du som trener må også kvalitetssikre. Lagleder må sørge for å få skriftlig samtykke i en eller annen form. Det kan være via skjema eller f.eks. i Spond. Samtykket trenger bare å gis én gang, det er da gjeldende frem til eventuell endring gis fra barnet eller foresattes side.

Bilder/filming på trening/kamp

Veo-kamera: Kan vi som klubb begrense samtykket til både våre egne og motstanderes utøvere som er gitt ved å si at materiale IKKE skal deles innad i spillergruppen eller til noen andre?

Inngåelse av diverse avtaler

Trener har ikke anledning til på eget initiativ å inngå avtaler på vegne av laget uten å ha konferert med gruppestyreleder. Dette gjelder f.eks. sponsoravtaler, avtaler om treningssamarbeid internt i klubb, samarbeid med andre klubber osv.

Vedr lønnsutbetaling for betalte trenere

Lønn utbetales den 15. hver måned

Du er selv ansvarlig for å sende inn timeliste (dersom du har timebetalt) den 1. i hver måned. Er ikke timeliste kommet inn til riktig tid, blir lønn først utbetalt ved neste lønningsmåned. Vi gjør ikke ekstra lønnskjøring fordi du har glemt å sende inn.

Har du utlegg sendes kvittering til Erik på erik@lil.no, utbetaling skjer fortløpende.

Tusen takk for at du stiller opp som trener i Lommedalen IL, og velkommen som bidragsyter i klubben!

*Sportsplan og klubbhåndbok ikke ferdig

**Her er vi særlig opptatt av at det kan oppstå konflikter/misnøye knyttet til at foreldretrener tar ut egne barn, uavhengig av om det er riktig eller ikke. Hvordan kan disse uttakene gjøres for å unngå konflikt/misnøye? Hvem bør involveres i uttaket?