



Oppstart av nye lag

Tips til klubb/styret før første trening

- Nok utstyr til alle som kommer
 - o Baller/vester/kjegler/fløyte
- Pass på at trenerne vet hva de skal
 - o God dialog i før-/etterkant av treningen
 - Gjennomføring av treningen (se punktene for trener under)
- Frigi god tid før/etter trening
 - o Være til stede om mulig - gir et godt førsteinntrykk av klubben
 - hilse på alle
 - svare på spørsmål
 - rigge til i hallen
- Nok trenere/voksne
 - o anbefalt fordeling; 1 trener per 8-10 barn
 - o Hovedtrener/voksen har hovedansvaret for økten
 - Bruk voksne/foreldre/spillere til å hjelpe rekrutteringsansvarlig/hovedtrener
 - o Har dere klubbtoy - det vil hjelpe de nye som kommer inn i hallen til å forstå hvem de skal henvende seg til
- Vær synlig for å profilere klubbene
 - o Bruk klubbtoy (styret og trener)

Tips til trenere før første trening:

- Kom i god tid før trening
 - o ingen bør komme til stengt hall
 - o får tid til å hilse på alle



GAUSDAL HÅNDBALLKLUBB

www.gausdal-hk.no

- Få hjelp til å rigge hallen
 - o Avtal med den/de ansvarlige i klubben arbeidsfordelingen
 - vegger opp/ned
 - sette utstyr på plass
 - sette ut mål (husk å sikre dem)
 - osv
- Sett tydelige rammer for treningen
 - o Fløyte eller klapping – hva betyr det?
 - Ett blås i fløyta: vær stille, ballen på hodet
 - To blås i fløyta: samles rundt treneren
 - o Felles start/avslutning av treningen
 - samle alle på begynnelsen/slutten av treningen
 - introdusere både spillere og deg selv i plenum. Bør gjentas de første treningene
 - begynn/avslutt treningen på samme måte de første gangene
 - o hva som skal skje på treninga “i dag”
 - o si noe positivt om treninga i dag
 - o felles heiarop til slutt
 - o se alle spillerne
 - o minne om neste trening
- Forbered deg på øktplanen for “Oppstart nye lag”
 - o Det er en fordel for nye spillere at noen av øvelsene er gjenkjennelig. Bruk derfor mange av de samme øvelsene flere ganger.
 - o Husk drikkepause!
 - o Mestring gjør at man synes ting er gøy!
- Ha god tid etter treningen
 - o Kan svare på spørsmål fra spillere/foreldre