



Retningslinjer trenere i Moss Idrettslag

Vedtatt av styret i Moss Idrettslag 11. juni 2018

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

Som trener i idrettslaget skal du:

- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Møte presis og så godt forberedt som mulig til hver trening
- Være et godt forbilde
- Være veileder, inspirator og motivator for utøvere
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Bidra til at utøverne føler trygghet i og tilhørighet til treningsgruppen
- Være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Bidra til at utøverne får positive erfaringer med trening og konkurranse
- Bry deg litt ekstra og involvere deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av treningen
- Bidra til å utvikle selvstendighet og mestringsfølelse hos utøverne
- Søke å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøverne
- Tilrettelegge så langt mulig for at utøvere skal kunne drive med annen idrett parallelt med friidrett
- Utfordre utøverne og treningsgruppen til å utvikle sine ferdigheter
- Tilrettelegge for godt samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.

INNHALDET I TRENINGEN SKAL – SÅ LANGT MULIG - 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