

# Håndbok for trenere, oppmenn og dugnadsansvarlige i Fjellhammer IL

Denne håndboka forteller om hvilke oppgaver du som trener, oppmann eller dugnadsansvarlig har i ditt lag. Håndboka er ment for å være retningslinjer for hva som forventes av ditt ansvarsområde. Du gjør en viktig jobb for laget ditt og er forbilde og en viktig person for alle spillerne på ditt lag.

## Innholdsfortegnelse

<b>TRENER .....</b>	<b>1</b>
DINE ANSVARSOMRÅDER ER: .....	1
<b>OPPMANN .....</b>	<b>2</b>
DINE ANSVARSOMRÅDER ER: .....	2
<b>DUGNADSANSVARLIG.....</b>	<b>2</b>
DINE ANSVARSOMRÅDER ER: .....	2
<b>FORELDRE/FORESATT .....</b>	<b>2</b>

## Trener

Du som trener har hovedansvaret for ditt lag. Du har plikt til å møte på alle treninger. Har du ikke mulighet, eller ved sykdom, må det gir beskjed til hjelpetrener og oppmann, slik at foreldre får beskjed om hvordan treninger blir.

### Dine ansvarsområder er:

- Planlegge og gjennomføre treningene ut i fra Fjellhammer ILs sportsplan
- Lage en periodeplan for når det skal trener på de ulike ferdighetene som kreves i håndballen
- Melde på lag til serie- og cupspill
- Holde god dialog med oppmann, foreldre og spillere
- Være ærlig og åpen med teamet, spillere og foreldre.
- Bidra til utvikling av spillere, ved å individualisere trening og tilpasse treningen etter spillerne dine. Ta gjerne kontakt med lag både under og over årsklassen for å samarbeide om treningsopplegg og utvikling.
- Være pedagogisk i trenerstilen din
- Følge klubbens verdier om begeistring, innsatsvilje, respekt og fair play.
-

Nyttige linker til deg som trener:

<http://www.håndballtrener.no/index.php>  
[www.skuddskolen.no](http://www.skuddskolen.no)

Arbeidskrav til håndballspillere i trening og kamp (ferdig forskning juni 2018):  
<https://www.nih.no/forskning/prosjekter/forskningsprosjekter-ved-nih/haandball-arbeidskrav/>

Testbatteri: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/utvikling-offline/handballtrening/spillerutvikling/tester/>

## Oppmann

Som oppmann er du en del av de som har ansvaret for laget. Du plikter å sette deg inn i FILs sportsplan og å være delaktig i laget.

### Dine ansvarsområder er:

- Kontakt med foreldre
- Melde inn nye spillere og medlemmer. Husk tillatelse om bruk av bilder på nett.
- Samarbeide med trener om påmeldinger til serie- og cupspill
- Følger opp kampoversikter, treningstider, oppmøte for kamp
- Lage oversikt og ha kontroll for hvem som skal kjøre spillere på bortekamper
- Samle inn penger og ansvar for lagskasse
- Sjekke at alle har betalt medlemskontingent, treningsavgift og lisens, Anne/administrasjon har hovedoversikten.
- Kontakt med klubb om drakter og utstyr
- Videreformidle informasjon fra styret og utvalg
- Ulike lag har ulike behov – tilby din hjelp

## Dugnadsansvarlig

Dugnadsansvarlig er en del av teamet som har ansvaret for hele laget. Du plikter å sette deg inn i FILs sportsplan og å være delaktig i laget. Du fyller en viktig rolle for at alle oppgaver skal fungere gjennom håndballsesongen og du er en viktig brikke for klubbens helhet. Alle lag er forpliktet til å stille med en dugnadsansvarlig. Dugnadsansvarlige skal velges fra foreldregruppen for ett år av gangen. Samme person kan velges for flere perioder hvis ønskelig. Ved nyvalg, skal det snarest rapporteres inn navn, mailadresse og telefonnummer til klubbens mailadresse: [post@fjellhammer.no](mailto:post@fjellhammer.no)

### Dine ansvarsområder er:

- Dugnadsansvarlig skal fordele dugnader på alle foreldre. Klubben/Gunne sender ut liste over hva som trengs av frivillige til deg, og du tar kontakt med aktuelle foreldre og melder inn navn og tlf.nr tilbake til klubben/Gunne.
- Tilsynsvaktordning under trening i Lørenskoghallen på kveldstid. Dette kan f.eks være en rullering mellom foreldre.
- Ha kontakt med dugnadsansvarlig i styret (Gunne)
- Sørge for at det er frivillige til å være i kiosk under kamper.
- Være delaktig i laget og være en støttende person for hele laget.
- Tlf Gunne: 469 35 291
- E-post Gunne: [gunne45@hotmail.com](mailto:gunne45@hotmail.com)