



## Retningslinjer for trenere i Just IL

Vedtatt av styret i Just IL 11.12.2017

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

Som trener i Just IL skal du bidra til:

- 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.
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Vær et godt forbilde.
- 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 treningene 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.

Idrettslagets retningslinjer er i tråd med Idrettsforbundets anbefalte retningslinjer.