

Nya tränare

- en liten lathund för nya tränare/ledare i Norsjö IF

Träning

Kom i tid och se till så att allt material finns tillgängligt. Öppna omklädningsrum. Respektera tiderna gällande planer. Har man hyrt mellan 18.00 och 19.30 så är det tiden man har. Man kan värma upp ute eller på sidan av planen om man startar träningen tidigare eller fråga om lov att låna en ledig del av planen.

Förbered träningen – behöver du hjälp kontakta kansliet.

Att förbereda träningar är smart att göra för att få så effektiva träningar som möjligt.

Till exempel:

Uppvärmning 10min, Kan vara löpning från kona till kona, (löpning, höga knän, sparka bak, etc)

Uppvärmning med boll 15min, Kvadraten

Övning 1 i 20min, Uppvärmning av målvakter med avslut på mål

Övning 2 i 15min, Spelövning (anfallsspel eller försvarsspel)

Matchspel i 20min, Dela jämna lag, spela i korta intervaller om 3-5min. Blås av under pågående match för att instruera.

Plocka undan och varva ner i 10min.

Ställ undan alla mål efter träningen.

Lämna som sista man/kvinna och se till så att omklädningsrummet är grovstädat, både efter träning och match.

Lås alla utrymmen som ni nyttjat.

Rapportera närvaron i SportAdmin – se andra dokumentet ”Lathund Sportadmin”.

Match

Matcher Kläder/material hämtas i respektive förråd – vet du ej var detta är kontakta kansliet så hjälper de till.

Fyll i Fogis och ta med matchrapporten till matchen – se nedan under Fogis.

Ledarna har Norsjö IF kläder under matcherna.

Var lugn och ge tydliga positiva instruktioner, helst till spelare vid sidan av planen.

Se till så att inte föräldrarna skriker instruktioner utan istället ger uppmuntrande tillrop.

Tänk hela tiden på att skapa en lugn, trygg och utvecklande miljö för spelarna/domaren -

Fokusera på ditt lags prestation framför resultat.

Respektera motståndarna - Respektera domarna

Se till så att föräldrarna står på motsatt sida från där du har avbytarna.

Rapportera närvaron i SportAdmin – se andra dokumentet ”Lathund Sportadmin”

Material Bollar, koner och västar finns i respektive lags förråd

Mål finns på respektive plan – ställ undan målen efter träning

Ledarkläder finns för beställning via kansliet