

## Trenerregler i Gresvik IF

### **Glede – Respekt – Engasjement - Samhandling**

**1) Forbered deg til Trening**

Vær presis, møt forberedt på trening og kamp, kle deg i passende treningstøy. På kamper skal alltid klubbens profilerte utstyr benyttes (treningsdress etc.).

**2) All trening planlegges skriftlig**

Sørg for at det foreligger skriftlig opplegg før hver trening, og at dette er kommunisert til de andre trenerne i aktuelle treningsmiljø.

**3) Vis respekt og holdninger**

Trenere skal gjennom sin opptreden stimulere at utøverne respekterer hverandre, og viser gode holdninger ovenfor med- og motspillere, samt dommere, lagledere og foreldre. Vis respekt også for alle som legger til rette for din daglige gjerning.

**4) Spilleren i fokus, ikke resultat!**

Den enkelte spillers utvikling er viktigere enn trenerens egeninteresse. Husk at du som trener er der for spillerne

**5) Alternativer for skadede spillere**

Husk at også de som er skadde trenger oppmerksomhet og oppfølging. Ha alternative øvelser klare for skadede spillere. Lær deg grunnleggende behandling av skader, og vær nøye med oppvarming og uttøyning.

**6) Lær deg de 4 M-reglene**

**M**est mulig ballkontakt for hver enkelt spiller-Unngå kør.

**M**ye spill

**M**ange avslutninger på mål

**M**oro

**7) Dommer`n dømmer, ikke du!**

Vær et godt forbilde for utøverne i forhold til dommerne.

De sportslige ferdighetene utøverne lærer av deg kan bli brukt i noen få år.

Holdninger de utvikler i forhold til seg selv og andre vil kanskje vare hele livet.

**8) Bruk av spillere**

En trener kan ikke bruke en spiller på trening eller kamp, som ikke har betalt årets medlemskontingent eller deltageravgift.

**9) Gi ros og oppmuntring**

Bruk gjerne også kroppsspråket og vis at du setter pris på spillerne med smil, blunk eller nikk. Husk å se alle i løpet av økta! I kamp skal du veilede spillerne og ikke styre handlingene deres.

**10) Samhandling med øvrige i lagsapparatet.**

Sørg for at du er informert om at andre administrative oppgaver rundt laget er ivaretatt av lagleder/foreldregruppe. Sørg også for at våre utøvere er informert om sine utøver-regler