

Velkommen som trener i håndballgruppen i IL Gneist



Utarbeidet av barneutvalget. Mars 2014.

1. utgave.

1. utgave	Mars 2014
Oppdatert og revidert	Mars 2015
Oppdatert og revidert	Oktober 2015
Oppdatert og revidert	Oktober 2016

Innhold:

1. Innledning side 3
2. Organisasjonskart side 3
3. Kontaktinformasjon side 4
4. Organisering av lag side 4
5. Treningsutstyr og materiell side 4
6. Trenerutvikling side 6
7. Hvor kan man hente inspirasjon til trening og utvide eget øvelsesutvalgside 6
8. Seriespill side 6
9. Antilag side 7
10. Lokale cuper side 7
11. Andre cuper side 8
12. Politiattest side 8
13. Sosiale medier side 8

Vedlegg:

Retningslinjer for bruk av sosiale medier for trenere og andre med tillitsverv i idrettslaget
Gneist side 9

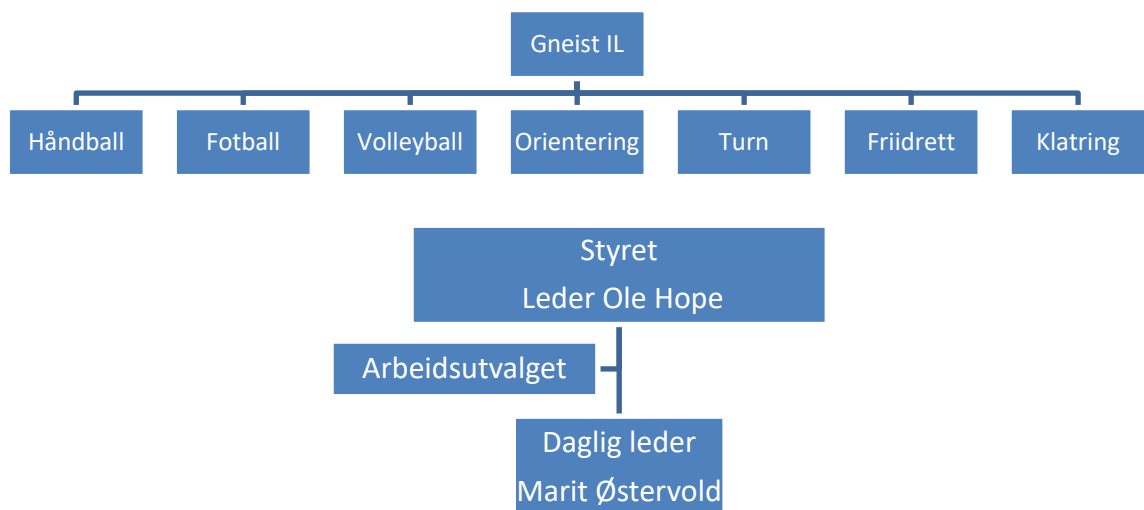
1. Innledning

Velkommen som trener i håndballgruppen Gneist. Takk for at du bruker din fritid til å gi barn og unge tilbud om og spille håndball i idrettslaget vårt.

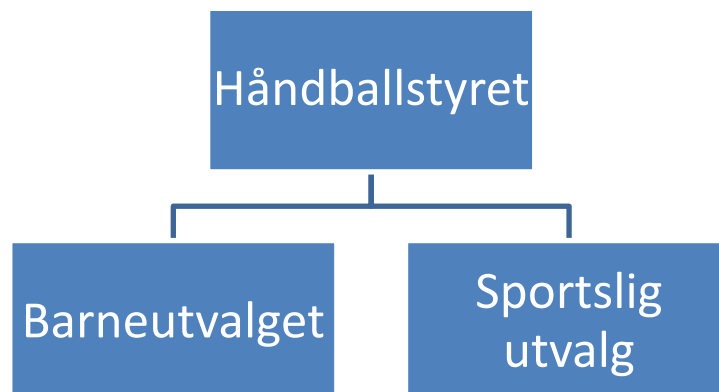
Vi er til enhver tid omlag 40 – 50 trenere i håndballgruppen. Alle med ulik erfaring og ulike forutsetninger for å være trener. Felles er motivasjonen for å være trener, og vi er av den oppfatning at nettopp dette er det viktigste i trenergjerningen, tett fulgt av ønske om å tilegne seg kunnskap om håndballspillet og utvikle seg som trener. Alt det håndballfaglige kan læres, og vi tilbyr kurs og veiledning underveis.

2. Organisasjonskart

Gneist hovedlag:



Håndballgruppen.



3. Kontaktinformasjon:

Kontaktinformasjon til medlemmer i styret, sportslig utvalg og barneutvalget finnes på hjemmesiden www.gneist.no, se under håndball i menyen.

Barneutvalget har i tillegg egen side, se under håndball i menyen.

Håndballgruppen har egen facebook side: <https://www.facebook.com/gneisthandball>

Barneutvalget har etablert en egen lukket gruppe på facebook for effektiv informasjonsutveksling. Sørg for at du som trener blir lagt til denne siden.

Det finnes også en facebookgruppe for trenere der bla. treningstid i Sandslihallen tilbys internt blant trenere. Sørg for at du blir lagt til denne siden.

4. Organisering av lag.

Foreldrekontakter: Alle lag bør organiseres med en eller helst to foreldrekontakter. Det foreligger informasjon om foreldrekontaktrollen på www.gneist.no under fanen håndball, og foreldrekontaktinfo. Der finnes bl. a håndbok for foreldrekontakter. Men vi påpeker viktigheten av at nye lag må registreres i medlemsregisteret vårt av to grunner, vi får krevd inn kontingenter og utøverne er forsikret.

Lagkasse: Laget bør ha en lagkasse til småutgifter som administreres av foreldrekontakten. Inntekter til laget kan skaffes ved dugnader eller gjennom at man får sponsorer.

Etablering av nye lag: Vi anbefaler at det er rundt 15 (13-17) spillere i hver treningsgruppe. Antallet er tilpasset erfaringer trenere har gjort seg og tilpasset treningsflaten laget vil få disponere. Det er du som trener som bestemmer om du vil ta inn flere enn dette antallet. Barneutvalget vil bistå i etablering av nye lag i aldersgruppen 6 – 11 år.

Seriespill: Barneutvalget foretar felles påmelding av alle Gneist sine lag til seriespill. Trener eller foreldrekontakt melder inn antall lag som skal påmeldes til barneutvalget / sportslig utvalg.

5. Treningsutstyr og materiell

Til deg som trener:

- Når du starter som trener vil du få utdelt kjøpsbevis for treningsdress og T-skjorte i samsvar med klubbkolleksjon. Ta kontakt med materialforvalter (se hvem dette er ved å gå inn på oversikt over styret) i klubben for utdeling av dette. Vi ønsker at du bruker utstyret når du representerer Gneist og laget ditt på trening, i kamp og turnering.
- Du skal ikke betale hovedlags- eller håndballgruppens kontingent for ditt barn (maks to trenere pr gruppe der det er inntil 15 utøvere maks tre trenere fra 16 utøvere og oppover). (Tidligere har det vært utbetalt et lite trenerhonorar pr år, denne ordningen gjelder ikke lenger.)
- Kontakt barneutvalget dersom du ønsker et eksemplar av boken «kjappfot» med øvelser til bruk for de yngste. Det deles ut en bok pr lag (er dere flere trenere, deler dere på denne). Boken følger laget. De trenere som gjennomfører treningskurs i regi av håndballforbundet vil få et eksemplar som beholdes av den enkelte kursdeltaker.

Til spillerne:

- 6 åringene (1. klasse) får T-skjorter av region vest, og får låne myke baller til trening og kamp av klubben. De får dermed ikke kjøpsbevis før de går i 2. klasse.
- Nye spillere (fra 2. klasse) på nyetablerte lag, opp til og med den sesongen man er 11 år, vil få kjøpsbevis på drakt og ball. Disse vil du som trener få for utdeling til spillerne. De som benytter kjøpsbeviset forplikter seg til å betale kontingent, dette fremgår av kjøpsbeviset.
- Overtrekks drakter og evt andre produkter fra klubbkolleksjon må besørges av spiller / foreldre, det blir gitt prosent rabatt /avtalekort til alle medlemmer i henhold til gjeldende avtale med sponsorer. Disse kortene kan foreldrekontaktene hente på klubbkontoret til Gneist på Liland. For tiden er det MX sport som klubbens leverandør. All bestilling av utstyr til lag skal være i tråd med til enhver tid gjeldene avtaler. Vær obs på at det finnes reglement for bruk av sponsor og plassering av reklame på drakter. Mer info om dette får du ved å kontakte klubbadministrasjonen.

- *Medisinbag:* Alle nyetablerte lag får medisinbag. Ved behov for påfyll av isposer og tape kontaktes materialforvalter i håndballgruppen. Plaster og annet utstyr må dekkes inn av lagkasse.
- *Øvrig utstyr:* Tilgjengelig utstyr i gymsaler og Sandslihallen kan brukes fritt. Vi har innelåst treningsutstyr på Ytrebygda skole og i boden i Sandslihallen. Det er begrensede midler til innkjøp av nytt utstyr – ønsker om spesielt treningsutstyr (. F.eks type treningsball el) må vanligvis dekkes av lagkasse eller sponsormidler fremskaffet av det enkelte lag.

6. Trenerutvikling.

<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/trenerutvikling/info-fra-nhf-om-trenerutdanning/>

Vi oppfordrer nye trenere til å ta trenerkurs, fortrinnsvis trener 1 kurs. Kostnad til kursdeltakelse dekkes av klubben, påmelding skal på forhånd godkjennes av klubben dersom klubben skal dekke kostnaden - men påmelding utføres av trener selv via minidrett.no. Klubben har som mål å gjennomføre 1-2 interne trenersamlinger hver sesong.

7. Hvor kan man hente inspirasjon til trening og utvide eget øvelsesutvalg?

- Delta på internkurs i klubben – prioriter disse høyt! Annonseres gjennom Facebook gruppe og mail.
- Link til aktivitetsforslag: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>
- Danske håndballforbund sine nettsider <http://www.dhf.dk/Foreninger>
- Boken Kjappfot
- Møte opp på andre/eldre lag sine treninger. Kontakt barneutvalget for å få tips til hvilke treninger som kan være aktuelle.
- Ved ønske om besøk fra andre trenere på egen trening gjør avtaler med andre trenere direkte eller ta kontakt med barneutvalget for hjelp til dette.

8. Seriespill

Håndballsesongen går fra 1. mai til 30. april. Seriespillet går fra starten av september til utgangen av mars. Deretter er det sluttspill i april, og ulike cuper i april/mai og frem til seriestart i september.

På NHF sine sider handball.no finner du de ulike håndballregionene. Vi er en del av Region Vest som utgjøres av Hordaland og Sogn & Fjordane. Videre utgjør vi en del av Hordaland Sone 7 – dvs Hordaland Sør,

På Handball.no finner du mye praktisk informasjon som er knyttet til spill, klubbdagbok, terminlister mv.

Minihåndball (4-er opp til og med 9 år)

Minihåndball spilles i løpet av felleshelger normalt 3 ganger om høsten og 3 ganger om våren. (for 6 åringer: 2 runder høst, 3 runder vår)

Påmelding organiseres i fellesskap gjennom håndballgruppens administrative apparat.

Kostnader til påmelding dekkes av klubben.

Aktivitetsserier uten tabell for 10 åringer og 11 åringer

Aktivitetsseriene spilles på ulike tidspunkter gjennom sesongen. Lagene spiller på vanlig bane, men med nedsenket overligger. Antall kamper i disse seriene kan økes eller reduseres etter avtale med NHF Region Vest.

Påmelding organiseres i fellesskap gjennom håndballgruppens administrative apparat.

Ved påmelding må gruppen tenke på hvilket nivå man ønsker å spille på, det spilles serier på A eller B nivå. I enkelte situasjoner også på Nivå C. Kostnader til påmelding dekkes av klubben.

Regionsserier (i offisielle 12, 14 og 16 år, og uoffisielle klasser 13 og 15 år)

Regionsserien spilles på ulike tidspunkter gjennom hele sesongen. Her er det tabeller, og sluttspill på Regionsnivå i 14 og 16 pr, eller på fylkesnivå i 12, 13 og 15 år.

Spill i 13 og 15-års klasser vedtas av de ulike regionsstyrene fra år til år. Det er vanlig at disse spilles i Jenteklassen, men det har i varierende grad vært slik i Gutteklassen.

Ved påmelding må gruppen tenke på hvilket nivå man ønsker å spille på, det spilles serier på A eller B nivå. I enkelte situasjoner også på Nivå C. Kostnader til påmelding dekkes av klubben.

9. Antilag

Antilag betyr å spille opp en årsklasse. Alle lag vil kunne ha glede av å møte motstand fra lag som holder høyere nivå enn seg selv. Derfor kan man melde seg på for eksempel i B-serien i aldersklassen over der man er i til vanlig. Kostnader til påmelding dekkes av klubben.

10. Lokale Cup'er

Håndballgruppen dekker deltagelse i 3 lokale cuper. Påmelding organiseres gjennom klubbens administrative apparat. Disse er;

Åpningscupen som spilles ved sesongstart i august / september

Julecupen som spilles i desember

Vårspretten som spilles i april/mai

Fra og med sesongen 2015/2016 dekkes påmelding for lagene opp til og med 12 år, og det dekkes ikke påmelding for Antilag i disse cupene.

11. Andre Cup'er

Lag oppfordres til å dra på ulike cup'er for både sportslige og sosiale grunner.

Kostnadene til dette må imidlertid dekkes av det enkelte lag.

12. Politiattest

Alle trenere i Gneist må forevise politiattest. Du finner mer informasjon om fremgangsmåten på hjemmesiden til Gneist

<http://www.gneist.no/Hjem/Sidemeny/Politiattest.html>

Hvordan finne frem til Gneist sitt klubbhus og øvrige anlegg?

<http://www.gneist.no/Hjem/Sidemeny/Baner-og-haller.html>

13. Sosiale medier:

Gneist har utarbeidet retningslinjer for kommunikasjon innad i klubben, gjør deg kjent med retningslinjene og følg disse. Se vedlegg 1.

Retningslinjer for bruk av sosiale medier for trenere og andre med tillitsverv i idrettslaget Gneist.

Hensikten med retningslinjen er å legge føringer for forsvarlig bruk av sosiale medier som kommunikasjonsform mellom trenere, andre med tillitsverv og utøvere i idrettslaget. Retningslinjen omfatter sosiale medier som Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, Kik messenger og evt andre medier som kan brukes eller som i fremtiden vil kunne brukes.

Innledning:

Idrettslaget Gneist ser en økende utvikling i bruk av sosiale medier som informasjons- eller kommunikasjonskanal innad i idrettslaget. Kommunikasjon gjennom sosiale medier som f. eks. facebook kan være effektivt og ønsket både fra spillere, trenere og tilhørende foreldregruppe i et lag.

Gneist ønsker å dra nytte av fordelene med sosiale medier som informasjonskanal innad i idrettslaget. Samtidig ønsker vi å legge noen føringer i forhold til hvordan disse mediene skal brukes av våre tillitsvalgte, trenere og medlemmer. Målsettingen med retningslinjene er å beskytte den enkelte person, herunder trener, øvrige personer med tillitsverv og utøvere i idrettslaget for uønskede hendelser.

Retningslinjer:

1. Trenere og øvrige personer med tillitsverv i klubben skal være bevisst og ha respekt for sin rolle som tillitsperson i idrettslaget. Relasjon til utøvere vil være preget av den rolle man innehar og relasjonen kan derved være preget av ujevnhet. Det bør på dette grunnlag utvises stor forsiktighet med å inngå vennskap eller andre nære relasjoner mellom trener eller tillitspersoner og utøvere. Kontakten og all kommunikasjon skal være preget av profesjonalitet. Trenere og øvrige tillitspersoner er ansvarlig for dette.
2. Dersom det er slektskap eller annet som gjør at relasjonen har annet innhold enn profesjonalitet bør det være åpenhet om dette og uttales i gruppen av utøvere og foreldre for å hindre spekulasjoner e.l.
3. Unngå å bli venner med utøvere i andre sosiale medier enn hva som er nødvendig for informasjons- eller kommunikasjonsutveksling i laget dersom ikke annet er avtalt med utøvers foresatte eller idrettslagets ledelse.
4. Unngå kontakt med utøvere i private rom på sosiale medier uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettslagets ledelse.
5. Informasjonsutveksling mellom trener/tillitsvalgt og utøver i sosiale medier skal skje i **lukket gruppe** slik at det ikke er åpent for utenforstående når og hvor man som deltaker på laget skal oppholde seg, møtes for trening, kamp, felles reise m.m
6. Personlige tilbakemeldinger til enkelte spillere bør, hvis det er forsvarlig å gi det via sosiale media, sendes som melding og ikke legges ut på vegg slik at alle kan se. Ved

sending av alle typer melding skal man sette utøver og en av foreldrene eller annen ressursperson i laget som mottaker av meldingen slik at det ikke foregår meldingsutveksling kun mellom deg som trener/tillitsvalgt og utøver, dersom ikke annet er avklart med foresatt eller idrettslagets ledelse.

7. All informasjon og kommunikasjon skal gjøres via et saklig og tydelig språk, hvor avsender skal være bevisst på at meldinger kan misforstås og at en derfor må sikre at meldinger har tilstrekkelig klarhet. Bruk av sterke beskrivelser, ironi, banneord, eller andre begrep/formuleringer som kan oppfattes negativt skal unngås.
8. Særlig forsiktighet bør utvises ved kommunikasjon som i hovedsak dreier seg om deling av bilder, derfor bør man være ekstra varsom med kontakt via Instagram, eller andre medier hvor bildeutveksling er det sentrale. Snapchat eller andre tilsvarende billedtjenester skal ikke benyttes. Meldinger av ren personlig art skal unngås.
9. Vær svært forsiktig med å legge ut bilder – ikke la andre tagge i bilder du har lagt ut – de kan da bli tilgjengelig utenfor den lukkede gruppen. Husk at i det offentlige rom skal ingen få sitt bilde fremvist uten at de som er med på bildet positivt har akseptert dette.
10. Unngå kontakt som kan skape misforståelser eller oppleves som uønsket.

Uønsket kontakt/mistanke om brudd på retningslinjer

Hvis trener og/eller tillitsvalgt blir kjent med eller på annen måte blir gjort oppmerksom på uønsket kontakt eller mistanke om brudd på disse retningslinjer, skal dette snarest rapporteres til Styreleder eller Daglig leder i idrettslaget.

Spørsmål og annet knyttet til denne retningslinjen

Dersom du har spørsmål knyttet til retningslinjen, eller andre henvendelser vedrørende retningslinjen, ta kontakt med Styreleder eller Daglig leder i Gneist – kontaktinformasjon finner du på www.gneist.no

Liland Januar 2014

