

Oppstart av **nye** lag

Vang håndball skal ved etablering av nye lag sørge for at følgende punkter er i orden:

- Nok **utstyr** til alle som kommer
 - Baller/vester/kjegler/fløyte
- Passe på at trenerne **vet hva de skal**
 - Dette gjøres gjennom god dialog i for-/etterkant av treningen
- Frigi **god tid** før/etter trening
 - Medlemmer av sportslig utvalg bør være til stede om mulig - gir et godt førsteinntrykk av klubben
 - Hilse på alle
 - Svare på spørsmål
 - hjelpe til med å rigge til i hallen
- Sørge for at det er **nok trenere/voksne**
 - Anbefalt fordeling; 1 trener per 8-10 barn
 - Hovedtrener/voksen har hovedansvaret for økten
 - Bruk voksne/foreldre/spillere til å hjelpe rekrutteringsansvarlig/hovedtrener
- **Vær synlig** for å profilere klubben
 - Bruk klubbteip (styret og trener)

Tips til **trenere** før første trening:

- Kom i god tid før trening
 - Ingen bør komme til stengt hall
 - Tid til å hilse på alle
 - Navnelapper med teip og tusj for å hjelpe til å huske navn
- Få hjelp til å rigge hallen
 - Avtal med den/de ansvarlige i klubben arbeidsfordelingen
- Sett tydelige rammer for treningen
 - Fløyte eller klapping – hva betyr det?

- Ett blås i fløyta: vær stille, ballen på hodet
 - To blås i fløyta: samles rundt treneren
 - Felles start/avslutning av treningen
 - Samle alle på begynnelsen/slutten av treningen
 - Introdusere både spillere og deg selv i plenum. Bør gjentas de første treningene
 - Begynn/avslutt treningen på samme måte de første gangene
 - Hva som skal skje på treninga “i dag”
 - Si noe positivt om treninga i dag
 - Felles heiarop til slutt
 - Se alle spillerne
 - Minne om neste trening
- Forbered deg på øktplanen for “Oppstart nye lag”
 - Det er en fordel for nye spillere at noen av øvelsene er gjenkjennelig. Bruk derfor mange av de samme øvelsene flere ganger.
 - Husk drikkepause!
 - Mestring gjør at man synes ting er gøy!
- Ha god tid etter treningen
 - Kan svare på spørsmål fra spillere/foreldre