



- Respekt
 - Innsats
 - Samhold
 - Smil
-og med det mener vi RISS.

Klubben skal sette varige og positive spor.

TRENERVETTREGLER

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

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

Vær nøye med oppvarming og uttøying. (varm opp, jogg ned)

Husk at det viktigste er at spillerne trives og har det gøy sammen med venner! For spillerne er en god trening målbar i smil og trivsel.

Gi oppmuntring for innsats uten å se på resultatene. Bruk kroppsspråket og vis at du setter pris på dem med smil, blunk eller nikk.

La alle få delta, alle skal tas vare på ut fra sine forutsetninger. Husk at det kan være stor forskjell mellom to spillere i samme alder.

Lær deg det grunnleggende om behandling av håndballskader, også taping.

Som hovedtrener, sørg for at de administrative oppgavene omkring lagsmiljøet er ivaretatt. Både opp mot klubb og spiller-/foreldregruppe. Tilstreb også at beskjeder, laguttak etc. blir kommunisert skriftlig og i god tid.

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.

Vær et godt forbilde, skap trivsel og ha de gøy sammen med utøverne.

Vi står sammen om Fair Play – det handler om respekt, ikke sant?