



TRENERRROLLEN I REMYRA IL HÅNDBALL

Å være trener er en viktig og givende oppgave hvor man får være med å bidra til trivsel, samhold og idretts glede hos barn og ungdom. Som trener er man ansvarlig for at den enkelte spiller får et så godt sportslig tilbud som mulig i henhold til Remyra ILs sportsplan. Treneren samarbeider tett med laglederen.

Antall trenere avhenger av hvor stor spillergruppe man har. Det anbefales å ha en hovedtrener som har ansvaret for å sette opp treningene og delegere oppgaver.

OPPGAVER

- **Trenerattest:** Obligatorisk trenerattest må tas her <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>
- **Trenerkurs:** Det er ønskelig at trenere tar minimum trener 1 kurs.
- **Politiattest:** Alle trenere, hjelpetrenerne og ledsagere på cuper skal fremvise politiattest. *Politiattest fremvises Marthe Stenvik.*
- **Sportsplan:** Være kjent med innholdet i Remyra IL sin sportsplan m/vedlegg.
- **Treningsplan:** Utarbeide treningsplan for hver trening.
 - o Alle trenere får tilgang til appen Learnhandball
 - o Skadeforebyggende oppvarming med og uten ball
- **Spond:** Administrere spondgruppen i samarbeid med lagleder.
 - o Opprette treninger og arrangementer.
- **Laguttak:** Ansvarlig for at laguttak foretas i henhold til retningslinjene i sportsplan.
- **Foreldremøte:** Avholde foreldremøte sammen med lagleder minst én gang per år.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Håndballutvalget på e-post remyra.handball@gmail.com

KONTAKTINFORMASJON HÅNDBALLUTVALGET

- **E-post:** remyra.handball@gmail.com
- **Leder og materialansvarlig:** Jannicke Gjønnnes, 988 18 421
- **Arrangementansvarlig:** Marthe Stenvik, 476 19 437
- **Sportslig leder:** Ida Lægran, 930 96 115