

Instruks trenere

Antall

Det skal være ca 1 trener per seks barn i starten, og 4-5 hjelpere. Trenerne bør være faste, mens hjelpetjenesten kan gå på omgang. Hjelperne skal fasilitere treningen slik at trenerne kan konsentrere seg om fotballen.

Utstyr

Hjelpere tar seg i utgangspunktet av utstyr, men dere hjelper selvsagt til hvis det passer seg slik.

Fotballfaglig

Trenerne har ansvaret for å ha treningsopplegget klart før trening og informere hjelperne om hva som skal skje. Treningsøkta.no er et godt verktøy til begge deler. Det er et sterkt ønske om at alle trenere tar trenerkurs etter hvert.

Trenerveileder følger treningene hele det første året

Struktur

Alle barna skal samles før og etter trening. Anbefaler at en trener har ansvaret for det. Vi deler gutter og jenter helt fra starten, slik at både oppvarming og resten av treningen gjøres hver for seg. Oppvarmingen er felles for guttene samlet og jentene samlet. Så deles barna inn i grupper for resten av treningen.

Oppfølging av barna

Viktig at vi tar oss god tid og er tålmodige. Hvis ikke alt går etter planen så er ikke det så viktig. Når dere skal gi beskjeder så ta dere god tid og få ro. Ikke gi beskjeder før barna er rolige og fokuserte slik at beskjeden blir mottatt. På lengre sikt vil vi spare mye tid og frustrasjoner ved å bruke ekstra tid på disiplin og struktur nå. Dessuten blir treningene mye kjekker for alle, både for barn og voksne.