



Oppstartsplan for nye lag av seksåringer hver høst i Lillestrøm håndballklubb

I henhold til den sportslige planen skal klubben hver høst starte opp nye lag for årets førsteklasinger. De siste årene har første trening vært i begynnelsen av september. Noen år har vi hatt trenere klare ved oppstart, mens andre år har det tatt litt lenger tid å rekruttere. Det har blitt en tradisjon i klubben at de yngste lagene har foreldretrenere.

Kommunikasjon i sosiale medier: I mai legges det ut informasjon på klubbens nettside om at første trening for årets seksåringer er i september, og at vi trenger foreldretrenere. Samme budskap blir lagt ut på Instagram og Facebook flere ganger frem til august. Når første trening er avklart, legges det ut flere nye poster i SoMe-kanalene, og vi oppfordrer alle som kjenner en seksåring i Lillestrøm til å gi informasjonen videre.

Det er ikke alltid lett å få gitt ut informasjon på skolene, men hvis det er mulig, er det fint å få delt ut lapper med informasjon. Kommunikasjonsutvalget bistår med å lage en flyer. Vi har en mal som ligger på Google Docs. Hvis man kjenner noen foreldre til førsteklasinger, har vi god erfaring med å få dem til å gi informasjon på foreldremøter. Enkelte år har vi også fått satt opp flyere på oppslagstavler rundt om i Lillestrøm.

På flyeren står det kontaktinformasjon til rekrutteringsansvarlig i klubben. Man oppfordres til å ta kontakt i forkant. Dette gir rekrutteringsansvarlig mulighet til å finne ut om det er noen potensielle foreldre som kan være trenere eller lagledere.

Hvis man ikke har noen trenere på plass før første trening, tar rekrutteringsansvarlig på seg jobben med å gjennomføre de første treningene.

Før første trening: Man må sikre at man har nøkkel til treningslokalet. De siste årene har dette vært gymsalen på Kjellervolla skole. Nøkkelen har daglig leder. Sjekk at utstyr er tilgjengelig. Det er et utstyrsrom på Kjellervolla skole. Alle barna skal motta hver sin ball og t-skjorte. Klubben sponses med røde t-skjorter Romerike Sparebank, mens klubben dekker baller. Dette ordner materialforvalter. Man må bestille det fra hen.

Rekrutteringsansvarlig og eventuelle medhjelpere fra klubben må huske å ha på klubbetøy. Husk å hilse på alle og gi et positivt inntrykk av klubben.

På første trening: Det anbefales at flere fra klubben organiserer og gjennomfører de første treningene dersom det ikke har meldt seg noen foreldretrenere. Det er viktig å sikre at alle barna som kommer på treningen blir registrert med kontaktinformasjon. Det beste er om de blir meldt inn i Hoopit med en gang, men klubben har en policy på at det er lov å komme på noen prøvetreninger før man melder seg inn. Hvis man er flere på treningen, kan den ene organisere treningen mens den andre snakker med foreldre og sikrer kontaktinformasjon. Alle voksne som kommer med barna sine, bør få informasjon



Lillestrøm Håndballklubb

om å lese nettsiden til klubben "Ny i klubben". På denne siden er det nyttig informasjon om medlemskap og kostnader.

Foreldremøte: Kort etter oppstart må det arrangeres et foreldremøte. Forhåpentligvis har man da funnet noen som kan være hovedtrener. Foreldremøtene pleier å bli holdt i Skedsmohallen. Møterom bookes på kommunens nettside. Avhengig av om man har fått på plass lagsapparatet eller ikke, styrer dette mye av agendaen. Det er ikke rekrutteringsansvarliges oppgave å være i lagsapparatet. Det må være noen foreldre til barn på laget som tar dette ansvaret. Dette er en forventning fra klubben.

Det er laget et utkast til en presentasjon. Den ligger på Dropbox. Stikkord for presentasjonen:

- Hva er Lillestrøm håndballklubb; størrelse, verdier og kort historikk
- Klubben er foreldredrevet og litt om hva som forventes av foreldrene
- Dugnader
- Hva koster det å spille håndball
- Hva klubben tilbyr
- Loppetassen og andre turneringer
- Hva man som forelder kan påvirke og få igjen på personlig plan
- Klubbens styringsdokumenter
- Samtykke på bilder
- Har alle registrert barnet i Hoopit?
- Klubbtoy
- Forsikring

Kommunikasjon med det nye lagsapparatet: Det er en fordel å ha en felles messenger-chat (eller lignende). Det er ofte mange spørsmål fra det nye lagsapparatet. Rekrutteringsansvarlig bør være på noen treninger en gang iblant. Det oppfordres til at det nye lagsapparatet kommer på "trener- og lagledermøter" som SU/klubben arrangerer.

Det nye lagsapparatet informeres om klubbens styringsdokumenter. Spesielt viktig at trenere setter seg inn i sportslig plan og at den nye laglederen leser «Verktøykasse for lagledere».

Trenerkontrakt: De nye trenerne skal signere kontrakt. Dette gjøres med SU. Rekrutteringsansvarlig organiserer dette i fellesskap med leder i SU. Noen av trenerne har mulighet for å få treningstøy. Regler for dette ligger i klubbhåndboka. Alle trenere må levere inn politiattest til politiattestansvarlig i klubben.

Loppetassen: Laget er med på Intersport 4 (Loppetassen). Regionen holder infomøter for trenere i forkant av turneringene. Rekrutteringsansvarlig passer på at de får informasjon om dette. Det er daglig leder som melder på lagene til Loppetassen. Hvor mange lag som meldes på kan trener diskutere med daglig leder.



Lillestrøm Håndballklubb

Tips til trenere før første trening (tipsene kommer fra Norges håndballforbund)

- Kom i god tid før trening
 - o ingen bør komme til stengt hall
 - o får tid til å hilse på alle
 - navnelapper med teip og tusj for å hjelpe til å huske navn
- Sett tydelige rammer for treningen
 - o Fløyte eller klapping – hva betyr det?
 - Ett blås i fløyta: vær stille, ballen på hodet
 - To blås i fløyta: samles rundt treneren
 - o 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
 - o hva som skal skje på treninga “i dag”
 - o si noe positivt om treninga i dag
 - o felles heiarop til slutt
 - o se alle spillerne
 - o minne om neste trening
- Forbered deg på øktplanen for “Oppstart nye lag”
 - o Det er en fordel for nye spillere at noen av øvelsene er gjenkjennelig. Bruk derfor mange av de samme øvelsene flere ganger.
 - o Husk drikkepause!
 - o Mestring gjør at man syns ting er gøy!
- Ha god tid etter treningen
 - o Kan svare på spørsmål fra spillere/foreldre