

Å fokusere på trenerens kompetanse og forståelse av klubbens sportslige plan bør være et prioritert område for klubbens styre og eventuelt sportslig utvalg.

Dette kan være en fin arena for å motivere, samle og samle klubbens trenere.

Innad i blant klubbens trenere finnes det sannsynligvis allerede mye kompetanse som andre kan ha nytte av. Noen ganger kan det og være fornuftig å hente inspirasjon utenfra.

Ofte vil det og være fornuftig å bruke trenerforum som en arena for å kunne korrigere eventuell uønsket aktivitet og motarbeide negative grupperinger innad i klubben.

Under har vi satt sammen to forskjellige eksempler på hvordan man kan organisere trenerforum i klubben i løpet av en sesong. Vi har valgt å dele det opp i to aldersgrupper da det ofte er forskjellige temaer som er gjeldende mellom barne- og ungdoms/seniorhåndball

Trenerforum 6 - 12 år **TRENERFORUM 13-19 ÅR**

Eksempel på årsplan for barnehåndball

Overordnede mål:

- Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutveksling mellom trenere i klubben.
- Utvikle holdninger og verdier blant trenere
- Få impulser utenfra klubben
- Skape større forståelse for klubbens sportslige plan
- Sette viktige trenerspørsmål på agendaen til etterfølgelse
- Utvikle fagmiljøet i klubben

Inviterte: Trenere for lag G/J 6-12 år

Dato/tid	Tema	Ansvarlig
	Hvordan setter vi sammen en god økt for barn? <ul style="list-style-type: none">• Hvor kan vi finne råd og inspirasjon (NHF's ressursider, sportslig plan etc)• Hva er viktig å tenke på når vi skal planlegge en økt?• Hva utenom håndball er viktig å fokusere på innad i laget?	Kari
	Alle i aktivitet, hvorfor og hvordan? <ul style="list-style-type: none">• Hvordan unngå kø?• Hvordan organisere mindre grupper på små flater?• Hvordan skape orden og et godt læringsmiljø?• Hvor mange trenere/hjelpere bør vi være på trening?	Per
	Skadeforebyggende trening <ul style="list-style-type: none">• Hvordan trene skadeforebyggende?• Hva er viktig å tenke på?• Når og hvor mye skal vi prioritere dette?	Ekstern ressurs

Trenerforum 13-19 år

Eksempel på årsplan for ungdomshåndball

Overordnede mål:

- Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutveksling mellom trenere i klubben.
- Utvikle holdninger og verdier blant trenerne
- Få impulser utenfra klubben
- Skape større forståelse for klubbens sportslige plan
- Sette viktige trenerspørsmål på agendaen til etterfølgelse
- Utvikle fagmiljøet i klubben

Inviterte: Trenere for lag G/J 13-19 år

Dato/tid	Tema	Ansvarlig
	Offensivt forsvar <ul style="list-style-type: none">• Hvorfor trene på dette?• Forsvarstrening mot overtall: hvorfor og hvordan• Ulike måter å trene på offensivt forsvar	Kari
	Målvaktstrening <ul style="list-style-type: none">• Hvordan involvere målvaktene på trening?• Hvordan motivere flere til å ville stå i mål?• Hvilke ferdigheter bør man trene på som målvakt?• Hvilke øvelser ivaretar både utespillere og målvakter	Per
	Skadeforebyggenede trening <ul style="list-style-type: none">• Hvordan trene skadeforebyggende?• Hva er viktig å tenke på?• Når og hvor mye skal vi prioritere dette?	Ekstern ressurs