

LHK'S LILLE HVITE

1. FØR TRENING:

- spis et skikkelig måltid 2-5 timer før trening
- vær forberedt, og ta med hodet på trening
- dårlig humør/innsats legges igjen hjemme
- ha et mål med hver trening

2. TRENINGEN STARTER PRESIS!

- med fylte vannflasker
- med armer og bein ferdig tapet
- med egne ambisjoner og målsettinger
- med riktig utstyr

3. TRENINGSGREGLER

- vi ønsker størst mulig fart i spillet
- vi vil være laget med best arbeidsmoral
- "symøter" legges utenfor treningstiden
- nøyaktighet i alle pasninger og skudd
- vi skal være best på de enkle tingene
- unngå å bli låst, slipp ballen
- tenk forbedring, ikke vedlikehold
- det er lov å være bedre enn de andre
- **konsentrer** deg om treningen

4. UTENFOR BANEN

- ta vare på yngre spillere og supportere
- det er lett å undervurdere seg selv som rollemodell.
- ligg unna disco og nattklubber dagen(e) før kamp
- **vær et forbilde både på og utenfor banen**

5. PÅ KJØKKENET

- du har selv ansvaret for et skikkelig kosthold
- "norsk husmannskost" er ikke godt nok
- planlegg måltidene, ta med matpakke når det trengs
- husk å drikke nok, 3-5 liter daglig
- bruk Longo Vital og andre nødvendige tilskudd i samarbeid med lege.

- husk alltid å konsultere klubbens lege før du inntar legemidler/kosttilskudd som du har fått fra andre.

6. PÅ JOBBEN/SKOLEN

- lag langtidsplaner for arbeidet
- unngå "skippertakmetoden"
- husk at status som idrettsutøver forplikter også andre steder
- vær åpen overfor sjef/lærere om dine utfordringer og tidsskvis som idrettsutøver og student/arbeidstaker.
- ikke bli overrasket over at eksamen er i slutten av skoleåret
- snakk positivt om klubben og lagvenninner, eller hold kjeft

7. MEDIA/PRESSE

- ta kontakt når noen ber om det, eller legger igjen beskjed hos deg.
- vær tilgjengelig etter kamper.
- fremstå positivt på klubbens og egne vegne, men tør å ha egne meninger
- sørg for å være riktig antrukket til intervjuer og bilder.
- klubben lever av eksponering i radio, TV og aviser.
- ditt image i media kan bli ditt viktigste fortrinn i kampen om drømmejobben.

8. GENERELT

- IKKE UNDERVURDER DIN ROLLE SOM FORBILDE
- DET ER LOV Å SKILLE SEG UT OG Å BRYTE BARRIERER
- INGEN LYKKES UTEN Å PRØVE
- ALLE HAR LOV TIL Å FEILE
- PRESTASJONER KREVER FORBEREDELSE

SJEKKLISTE FOR TRENERE

- *Klarer vi å opprettholde følelsen og tilhørigheten for laget?*
- *Har vi brukt tid på nese til nese kontakt med spillerene?*
- *Stiller vi krav oppunder max kapasitet?*
- *Klarer vi som trenere å unngå og tenke på hva spillere mener om oss og våre valg?*
- *Snakker vi om problemer?*
- *Snakker vi på en måte som spillerene forstår og tror på?*
- *Får vi spillerene til å tolke oss som vi ønsker?*
- *Hva legger spillerene psykisk energi i?*
- *Lager vi miljøet vårt attraktivt?*
- *Er vi i stand til å oppleve situasjonene realistisk og derfor få til en bedre løsning og gjennomslagskraft?*
- *Husk – vi kan ikke se på adferdsplanet hva motivasjon er.*
- *Husk- media har kun den makt vi gir dem.*
- *”Det er ingen som kan elske en amøbe”*
- *Elsker vi vår jobb?*
- *Har vi energi og humør?*
- *Er vi balanserte?*
- *Klarer vi å skape et godt og litt distansert forhold til spillerene?*
- *Har vi realistisk og positiv selvfølelse, og viser ubetinget respekt for spillerene?*
- *Er vi gode lyttere?*
- *Har vi gode observasjonsevner, slik at vi kan lese og tolke spiller-reaksjoner?*
- *Kan vi være fleksible og åpne for nye ideer og inntrykk?*
- *Får vi frem kreativitet i hver enkelt spiller?*
- *Har vi tro på det vi gjør? JA- da gjør vi det 100%*

SJEKKLISTE FOR SPILLERE

- *Har jeg det gøy med håndball?*
- *Viser jeg energi og humør?*
- *Er jeg balansert?*
- *Bidrar jeg positivt for laget?*
- *Går jeg foran som et godt eksempel?*
- *Har jeg realistisk og positiv selvfølelse, og viser ubetinget respekt for medspillere, støtteapparat, trenere og ledere?*
- *Er jeg fleksibel og åpen for nye ideer og inntrykk?*
- *Snakker jeg om problemer?*
- *Snakker jeg på en måte som medspillere og trenere forstår og tror på?*
- *Får jeg medspillere og trenere til å tolke meg som jeg ønsker?*
- *Er jeg i stand til å oppleve situasjonene realistisk og derfor få til en bedre løsning og gjennomslagskraft?*
- *Kan jeg lytte til medspillere, trenere og ledere?*
- *Hva legger jeg psykisk energi i?*
- *Stiller jeg krav til meg selv oppunder max kapasitet?*
- *Har vi blitt enige om noe? JA- da gjør vi det 100%!!!*
- *Husk – jeg kan ikke se på adferdsplanet hva motivasjon er.*
- *Husk – media har kun den makt jeg gir dem.*
- *"Det er ingen som kan elske en amøbe"*