

IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idretts glede for alle -

HOLEVÆRINGEN-TRENEREN (Ajour pr 05.04.2026)

Introduksjon

Som trener har du en av klubbens viktigste lederroller og er med på å skape aktivitet, utvikling og trivsel for barn, unge og voksne i Hole. Tusen takk for at du har valgt å ta på deg rollen som trener i IL Holeværingen!

Dette dokumentet gir en oversikt over hvilke krav og forventninger som stilles til trenere i IL Holeværingen, typiske oppgaver, kompetansetrapp og noen nyttige lenker.

IL Holeværingen ønsker trenere som er med oss gjennom hele livet. Unge trenere skal få muligheter gjennom klubbens fotballskole og ekstraaktiviteter.

Formelle krav

IL Holeværingen stiller følgende krav til sine trenere:

- Alle over 15 år kan defineres som «ungdomstrener» i IL Holeværingen og utføre treneroppgaver. Trener med hovedansvar for et lag må være over 18 år.
- Etter fullført Grasrottrenerkurs kan ungdomstrenerne være tilknyttet trenerteam for barne- eller ungdomslag.
- Alle trenere må levere [politiattest](#), [NIFs trenereattest](#) og gjennomføre [NIFs Fair Play-kurs](#).

Holeværingen-treneren:

- er opptatt av utviklingen til den enkelte spilleren, spesielt de som trenger det litt ekstra.
- er nysgjerrig og opptatt av å utvikle seg sammen med trenere på eget lag og i klubb.
- er opptatt av Fair play og behandler spillere, foresatte, andre trenere og dommere med respekt til tross for uenigheter.
- er opptatt av å bygge gode lag der spillere, andre trenere og lagledere kjenner seg betydningsfulle og trygge.
- er bevisst sin rolle som forbilde og at spillerne lærer av trenerens holdninger.
- planlegger økter tilpasset lagets alder og nivå og stiller godt forberedt og i god tid.
- er bevisst på at spillere kan instrueres, men også ha en spørrende og veiledende tilnærming til spillerne.
- gir ros for innsats, veileder under trening og kamp og unngår detaljstyring av spillerne.
- vet at hun/han kan forvente veiledning og støtte fra klubben, og etterspør dette ved behov.



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no



Typiske treneroppgaver

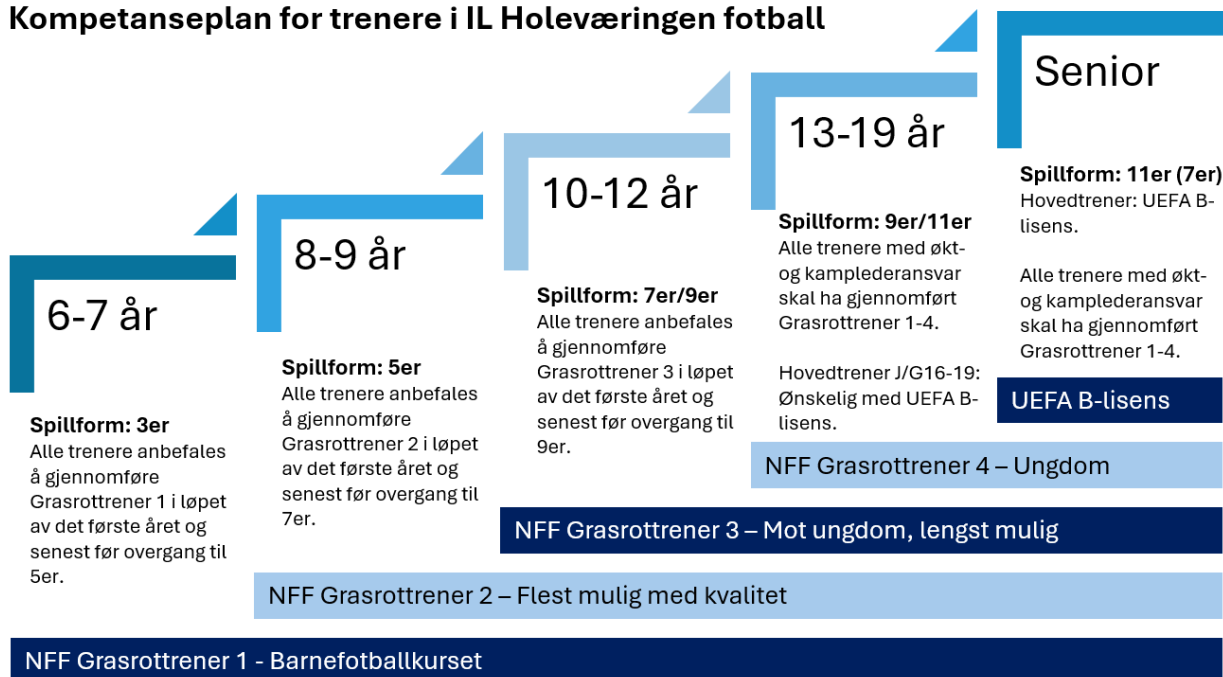
Ofte er det flere ressurser tilknyttet et lag, som fordeler oppgavene mellom seg. Dette er typiske treneroppgaver:

- Planlegge lagets treningsøker i tråd med ILH Fotballs sportsplan og øvrige retningslinjer.
- Lede gjennomføringen av lagets treningsøker.
- Holde orden på lagets utstyr.
- Lede laget under kamp, ofte i samspill med lagleder.
- Være en motivator for laget.

Trenerkompetanse

IL Holeværingen ønsker utviklingsorienterte trenere, hvor trenerens kompetanse øker stegvis i takt med oppgavene, i tråd med IL Holeværingens kompetanseplan for trenere. Trenerkurs gjennomføres jevnlig klubbinternt, eller [regionalt](#) i samarbeid med våre naboklubber.

Kompetanseplan for trenere i IL Holeværingen fotball



I tillegg til å bygge personlig trenerkompetanse gjennom kurs, forventer IL Holeværingen at trenere bidrar til den kollektive utviklingen av klubbens trenergruppe. Dette skjer gjennom deltakelse og aktiv involvering på arrangementer i regi av klubben, som kick-off ved sesongstart og jevnlig trenerforum.

IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idretts glede for alle -

Trenerveileder er ansvarlig for oppfølging og utvikling av klubbens trenere på feltet, i trening og i kamp. Trenerveilederen skal være «trenernes trener» og bidra til å sikre at treninger og kamper gjennomføres i tråd med klubbens verdigrunnlag og sportsplan.

Ønsker dere veiledning på felt eller et møte med trenerveilederne ta kontakt med sportslig leder på fotball.sportslig@ilh.no.

Nyttige lenker

For trenere i ILH Fotball finnes det veldig mye nyttig informasjon her:

- [ILH Fotballs hjemmeside](#)
- IL Holveværingens sportsplan: <https://fotball.ilh.no/sportslig-opplegg/sportsplan-spilleregler-og-retningslinjer/>
- [ILH Fotballs gruppehåndbok](#) (Administrative rutiner for fotballgruppa)
- [IL Holveværingens klubbhåndbok](#) (Administrative rutiner på klubbnivå)
- NFF Buskerud: [Kampen i fokus – håndbok for trenere og lagledere](#)
- Økter og øvelser: NFF tiim: <https://tiim.no/okter-og-ovelser>
- Om trenerutdanning og tilgjengelige kurs: <https://tiim.no/tema/utdanning>
- Finn kamper: <https://www.fotball.no/turneringer/>
- Banedagbok for Svensrudmoen: <https://www.fotball.no/fotballdata/anlegg/hjem/?fiksId=11771>

Hilsen

Fotballstyret og sportslig utvalg



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no

