



HESSA IDRETTSLAG ÅLESUND



Hvis vi i Hessa I.L har 1 eller flere spillere med spesielle forutsetninger er det en stor fordel om vi har en ordning som kan gi spilleren / spillerne en vis grad av individuell oppfølging.

Det er en sammenheng med at flere i klubben ønsker å bruke disse spillernes kvaliteter på treningsfeltet og i kamp.

For at klubben skal ivareta spillere som har spesielle forutsetninger bør klubben kartlegge spillerens totale treningsværdag og ikke bare hvor mye det blir trent i klubben.

Det er viktig at klubbens trenere er samkjørt når det gjelder treningsinnhold, intensitet, kamprnivå og mengde. Denne samkjøringen gir bedre forutsetninger for at spillerens prestasjoner utvikles videre.

Som klubb burde vi ha en egen trenerkoordinator – funksjon eller spillerutvikler som får som blant anna oppgave med å samarbeide med spiller og lagets trenere.

Totalbelastningen til spilleren / spillerne er vesentlig å følge nøye. Den går på sammensetningen trening – kamper – skole – familie – venner – fritid (arenamodellen).

Mengde og intensitet må stå i forhold til hverandre. Det må være nok hvile og muligheter til å koble av samtidig som spiller skal ha nok overskudd til å prestere på skolen.

Hospiteringsordningen er et godt og mye brukt virkemiddel, for å gi enkelte spillere utfordring på rett nivå i trening – og kampsituasjon.

Skal dette gi et godt utbytte bør det være aktiv oppfølging når dette skjer og være tett dialog med spiller om opplevelser og erfaring.

Spillere som er med eldre aldersgrupper i trening / kamp må som regel mobilisere mer både fysisk og mentalt for å prestere godt på nivået.

Dette er en viktig faktor å ta hensyn til når en vurderer den belastningen spillere utsettes for.

Erfaringsmessig kan det gå fra et par uker til et par måneder før dette synes på spillere, eller han / hun sier fra selv.