

Betyder:

1. Er altid velforberedt - har styr på dagens øvelser, har forberedt alternative øvelser og flere end hun/han på forhånd ved at der er tid til... har hellere for meget end for lidt materiale med!
2. Har styr på hvilke redskaber der skal bruge i sin træning
3. Viser og forklarer øvelserne så omhyggeligt som muligt - husker at spillerne hører hvad træneren siger og ser hvad hun/han gør; de ved ikke hvad man tænker
4. Bruger korte forklaringer - husker at hun/han skal forklare - undervise - rette – rose
5. Starter øvelserne og lader spillerne arbejde - de skal ikke høre på hendes talegaver; træneren skal ikke være centrum!
6. Er omklædt - det giver en naturlig sikkerhed og autoritet
7. Er sikker i træningsstoffet - er fortrolig med øvelserne
8. Er i godt humør - .... det er sjovt at spille håndbold
9. Vælger få og velvalgte øvelser tilpasset spillernes evner
10. Er nærværende - viser at hun/han er optaget af denne flok spillere, og kan lide at være sammen med dem
11. Taler så alle kan høre det - og i et sprog som alle forstår!
12. Giver få, korte og præcise beskeder
13. Holder altid aftaler
14. Husker at rose spillerne - og forklarer hvad der roses for
15. Er veloplagt - energien smitter!
16. Er gæstetræner på andre hold og får gæstetrænere på besøg
17. Lav et hold koncept eller en årsplan (hvad skal der trænes hvor skal holdet arbejde sig hen mod)