

At være Træner i Smut BG Håndbold



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 bruges 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.

At være Træner i Smut BG Håndbold



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 og hvor skal holdet arbejde sig hen mod)