

Planlægger sin træning

- Er **altid velforberedt** - har styr på dagens øvelser, har forberedt alternative øvelser og flere end de på forhånd ved at der er tid til - har hellere for meget end for lidt materiale med.
- **Har styr på hvilke redskaber og opstillinger, de skal bruge under træningen.**
- Er **sikker i træningsstoffet** - er fortrolig med øvelserne og vælger få og **velvalgte øvelser** tilpasset spillernes evner.
- **Viser og forklarer øvelserne så omhyggeligt som muligt** - husker at spillerne hører hvad træneren siger og ser hvad træneren gør; de ved ikke hvad træneren tænker.
- **Bruger korte forklaringer** - husker at trænere skal forklare - undervise - rette - rose
- **Starter øvelserne og lader spillerne arbejde** - de skal ikke høre på lange taler; træneren skal ikke være centrum.

Optræder professionelt

- Er **omklædt til tiden** - det giver en naturlig sikkerhed og autoritet.
- Er **veloplagt** og **i godt humør** - det er sjovt at spille håndbold.
- Er **nærværende** - viser at træneren er optaget af denne flok spillere og kan lide at være sammen med dem.
- **Giver få, korte og præcise beskeder** og **taler så alle kan høre det** i et sprog som alle forstår.
- Husker **at rose spillerne** - og forklarer hvad der roses for.

Under kampe og stævner

- **Fair Play og god opførsel** er et krav til alle trænere i SMUT BG
- **Røde kort / bøder:** SMUT BG forventer, at vores trænere opfører sig ordentligt på bænken. Træneren betaler selv bøden ved et rødt kort for "brok".

I øvrigt

- Laver en **årsplan for holdet** (hvad skal der trænes, hvad skal holdet arbejde henimod).
- Holder altid **aftaler**.
- **Tager pænt mod nye trænere/kolleger**, kan være **gæstetræner** på andre hold og får gæstetrænere på besøg.
- **Holder sig opdateret** via SMUT BG's Facebook gruppe for trænere samt SMUT BG's generelle Facebook gruppe.
- Sætter sig ind i **gældende håndboldregler** og holder sig løbende opdateret.