

# 10 TIPS

## att tänka på i din fortsatta tränarroll



### FÖRE TRÄNING

1. Planera träningen i förväg, fundera över syfte och mål med träningen och hur du skapar stor aktivitet.
2. Variera träningsupplägg och innehåll för att bredda mångfalden av rörelsemönster.
3. Skapa ett träningsupplägg som inbjuder till olika nivåer av utmaningar, som varje individ själv får välja.

### UNDER TRÄNING

4. Var i tid för att möta och välkomna de aktiva när de kommer till träningen.
5. Försök att tilltala de aktiva med deras namn. Det visar att du uppmärksammat var och en.
6. Försök att ta dig tid att byta några ord med varje aktiv. Var nyfiken, ställ frågor och ge återkoppling, visa att du har sett varje individ.
7. Låt de aktiva vara delaktiga på träningen kring allt från målformuleringar, sätta spelregler för gruppen samt bidra med idéer till träningsupplägg och den egna utvecklingen.
8. Uppmuntra den aktive till att utöva fler idrotter, vilket skapar förutsättningar för ett bredare rörelsemönster.
9. Våga vara innovativ tillsammans med dina aktiva, testa nya idéer, övningar och utmana genom att genomföra träningen på olika underlag eller i olika miljöer.

### EFTER TRÄNING

10. Följ upp och utvärdera träningen och dess upplägg tillsammans med de aktiva och dina tränarkollegor. Utveckla utifrån de lärdomar som du gör.