**Tips till tränare - skolbasketlag**

Hej på er tränare.

För er som tränar skollag har vi här skrivit ner fyra bra punkter att tänka på inför varje träning :)

VIKTIGA TRÄNINGSPUNKTER

VAR FÖRBEREDD

Ha träningen planerad innan den börjar.

Behöver du hjälp med övningar och lekar så finns det färdigplanerade träningar och övningar i dokumentet Övningar och lekar

EFFEKTIVITET

Kanske den viktigaste punkten. Se till att alla barn är i rörelse och involverade så ofta som möjligt. Undvik långa köbildningar.

KOORDINATION

Barn är som mest mottagliga för koordinativ träning i åldern 8 till 11 år. Goda koordinativa egenskaper ger bättre förutsättningar att lära sig saker i framtiden, inte bara på basketplanen, även i skolan. Vi får inte gå miste om denna inlärningsperiod, sen är det för sent.

I tränarpärmen under koordination finns många koordinationsövningar.

HA KUL

Till sist. Se till att alla barnen har **roligt** på träningen och går hem med ett positivt minne.