

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.