

Lyhörd

Fokuserad

En god atmosfär

Samarbete

Respekt

Gemenskap

Glädje



- Vi är bra lagkamrater och har kul tillsammans
Vi säger hej, skrattar tillsammans, alla får vara med – vi lämnar inte någon utanför, vi är snälla.
Spenderar tid ihop, går på utflykt tillsammans, Karaoke,
- Vi stöttar varandra även om det gått dåligt för mig själv
T.ex. genom att hjälpa till vid uppvärmning, fylla flaskor och heja
- Vi delar med oss av våra styrkor och vår kunskap
Tränar med varandra för att lära oss nytt och få erfarenhet
Pushar varandra, taggar varandra mentalt och är fokuserade
- Jobbar med vilja, kondition, vighet, självkänsla och målsättning
Blir starkare både fysiskt och psykiskt
Alternativ träning i grupp som bygger lagkänslan och bryter från vardagen
- Kan ta emot både negativ och positiv kritik.
Vi ger feedback (komplimang)
- Ha variation av träningar och miljö
- Ha en tränare som tror på teamet

Detta kommer vi göra för att varje individ och hela teamet ska utvecklas optimalt:

- Vara bra lagkamrater och ha kul tillsammans
Säga hej, skratta tillsammans, alla får vara med – vi lämnar inte någon utanför, vi är snälla
Spendera tid ihop, gå på utflykt tillsammans, Karaoke,
- Vi kommer stötta varandra även om det gått dåligt för mig själv
T.ex. genom att hjälpa till vid uppvärmning, fylla flaskor och heja
- Vi kommer dela med oss av våra styrkor och vår kunskap
Träna med varandra för att lära sig nytt och få erfarenhet
Pusha varandra, tagga varandra mentalt och vara fokuserad
- Jobba med vilja, kondition, vighet, självkänsla och målsättning
Bli starkare både fysiskt och psykiskt
Alternativ träning i grupp som bygger lagkänslan och bryter från vardagen
- Kunna ta emot både negativ och positiv kritik.
Vi ger feedback (komplimang)
- Ha variation av träningar och miljö
- Ha en tränare som tror på teamet

Dela med sig

Trygghet

Gemenskap

Glädje

Respekt



- Vi ser alla, rätt uppmuntran
- Vi pratar med och lyssnar på varandra
Vi river pyramiderna och jobbar för laget
Vilja istället för måste
- Vi byter kunskap med varandra
Best practices
Bra organisation
- Vi jobbar med värdegrunden, våra gemensamma riktlinjer, vår attityd
Vi har en tydlig målbild och kravprofil
Gemensamma mål och delmål som vi jobbar mot tillsammans
Vi vågar misslyckas och ta utmaningar
- Kunskap och utbildning
Vikt kunskap
- Ekonomi och resurser
Faciliteter
Tid för träning, antal tillfällen
Rätt utrustning

Detta behöver vi som tränare göra för att varje individ och hela tränarteamet ska utvecklas:

- Se alla, rätt uppmuntran
- Prata med och lyssna på varandra
Vi river pyramiderna och jobbar för laget
Vilja istället för måste
- Byta kunskap med varandra
Best practices
Bra organisation
- Jobba med värdegrunden, våra gemensamma riktlinjer, vår attityd
Tydlig målbild och kravprofil
Gemensamma mål och delmål som vi jobbar mot tillsammans
Vi vågar misslyckas och ta utmaningar
- Kunskap och utbildning
Viktkunskap
- Ekonomi och resurser
Faciliteter
Tid för träning, antal tillfällen
Rätt utrustning