

TRÆNER - HJÆLPEARKE

OKS' værdier:

1. Fællesskab

- a. At prioritere sammenhold
- b. At løfte i flok
- c. At se sig selv som en del af noget større

2. Udvikling

- a. At blive givet muligheder for at gro
- b. At have mål og ambitioner
- c. At turde skubbe til grænser

3. Gøre noget for andre

- a. At have en engageret tilgang til arbejdet
- b. At påtage sig og blive givet meningsfuldt ansvar
- c. At gøre en forskel

Tips

- Sørg for at komme i så god tid som muligt. - **Minimum 15 min.** før træningsstart
- Hvis du føler træningen er uoverskuelig er det en god idé at:
 - **Spørge dine medtrænere** hvad du kan gøre for at hjælpe til
 - **Fokusere på at din øvelse fungerer**
 - **Fokusere på at dine spillere har det sjovt**
 - **Fokuser på at spillerne får øvet fokuspunktet for træningen**
- Sørg for at **øvelsen er sat korrekt op, bolde er samlet** og at du **forstår fokuspunktet og øvelsen** før du starter øvelsen
- Hvis du ikke ved eller ikke kan huske hvad fokuspunktet for træningen er, kan du **spørge en medtræner eller tjekke træningsplanen**
- Det vigtigste er, at **spillerne har det sjovt** og at **spillerne får øvet fokuspunktet for træningen**

Huskeliste

Før træningsstart:

- Husk at tage følgende materialer fra boldskuret med ud til træningsbanen:
 - Bolde
 - Kegler
 - Overtrækstrøjer
 - Vanddunke
- Husk at tælle hvor mange bolde der er taget med ud på banen
- Husk at sørge for at du forstår hvad spillerne skal øve sig på i dag
- Huske at sætte op til øvelserne før træningsstart
- Husk at sige velkommen til alle spillerne før træningsstart

Efter træningsafslutning:

- Husk at indsamle alle materialer:
 - Bolde
 - Kegler
 - Overtrækstrøjer
 - Vanddunke
- Husk at sige farvel til alle spillerne
- Huske at sørge for at antallet af bolde stemmer overens med antallet af bolde der blev taget med på banen. Hvis bolde mangler skal du selv og spillerne ud og lede efter bolde
- Husk at lægge materialerne tilbage på plads i boldskuret