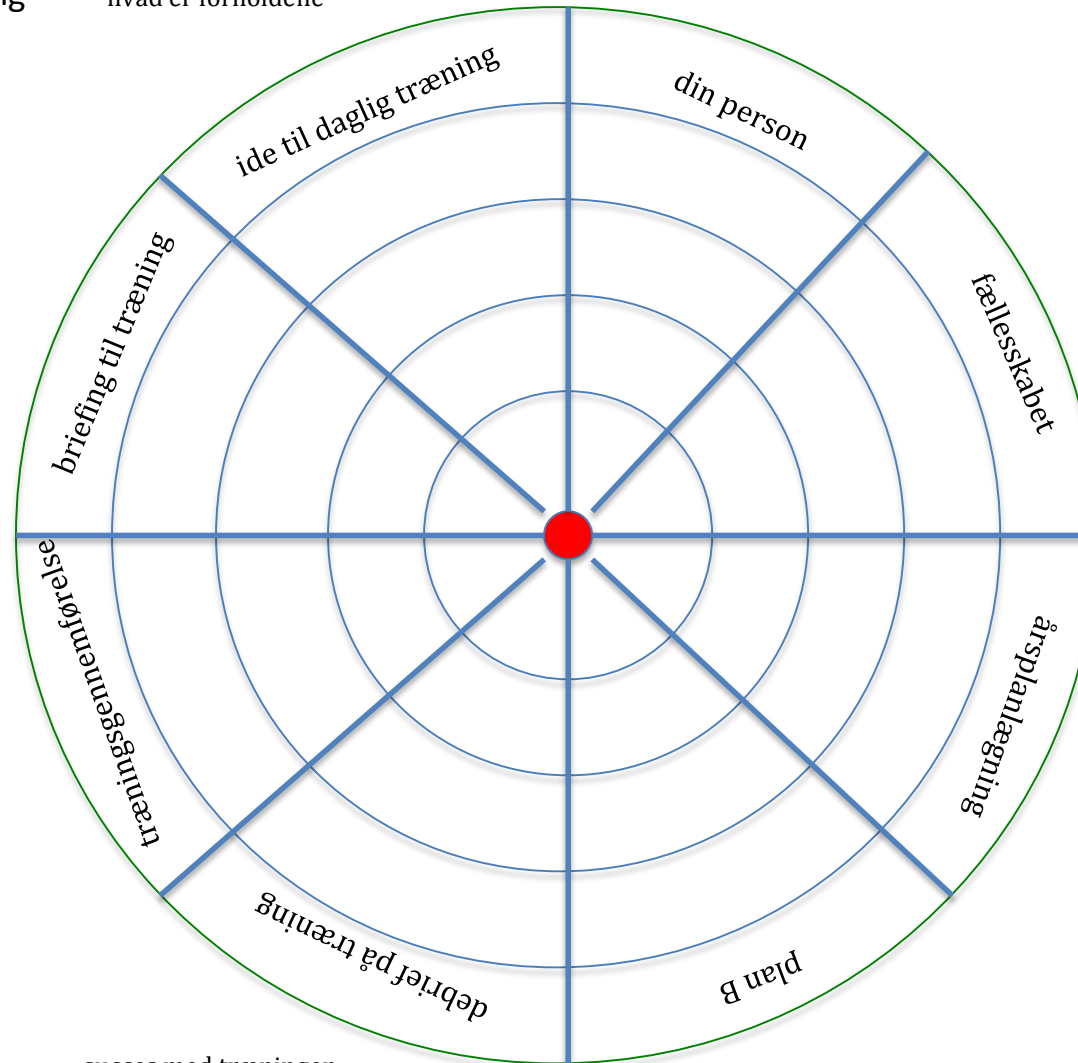


Trænercirkel – rammen om træning

sætte rammen
fra sidst
samle ideer ind
behandle stemning
skære planen
sikre at alle er med
"simpelt er smukt"

tidsplan
holde mål og plan
justering efter vilkår
styring af gruppen
dialog med individet
sportslige input
plan B



hvad har vi brug for
hvem kommer
hvordan har vi det
hvad har vi lyst til
ud af boksen
hvad er forholdene

være en leder
være en autoritet
være forberedt
have redskaber
være integrerende
være inspirerende

succes med træningen
din opsummerende feed-back
inddrage sejler feed-back
give individuel feed-back
perspektivere

forberedt plan B
kvalitet af plan B
formål med plan B
succes med plan B

skabe dialog imellem sejlerne
stimulere til deres fællesskab
give plads til forskelligheder
give dem opgaver og ansvar
modtage og anvende sejlerne initiativer

helårsplan eller sæsonplan
periodisering
målsætning
variation - inspiration
integration af sociale aktiviteter
integration af sejler netværk