



Checklista vid träning i Sollentuna SLK

Innan Träningspasset

- Vilka tränare bedriver träningspasset
- Vad skall träningspasset innehålla, syfte med detta innehåll
- Har alla åkare/föräldrar fått reda på tid/plats/gren för träningspasset
- Finns det laddade bormaskiner
- Är käpparna hela samt buntade till träningspasset
- Finns det laddade radioapparater fördelade på minst två av tränarna samt ev. en radio på start.

• Under Träningspasset

- Finns det en tydlig plan på vad som skall göras under passet
- Följs planen
- Har alla åkare fått instruktioner om vad som skall hända under passet
- Är banan i bra skick under hela passet
- Se alla åkarna och alla åkare får uppmärksamhet någon gång under passet

• Efter Träningspasset

- Samling med åkarna, säga hejdå
- Plocka ihop efter er: - hasa igen spåren - bormaskiner - käppar (SL 8röda & Blå i en bunt, GS 4röda och 4blå i en bunt) lämna det snyggt efter ert pass.
- Utvärdera passet – Gick det som planerat? - Vad kunde varit bättre? - Följs den kortsiktiga och långsiktiga målet för gruppen? – Arbetar tränarna efter den Röda tråden?

- **Feedback**

- Hur delar ni upp åkarfeedback mellan tränarna
- Säger ni samma saker till åkarna, är alla tränare överens om vad en åkare jobbar på
- Ställer ni kontrollfrågor till åkarna för att se så de förstår
- Ingen feedback över radion bättre att kunna se och visa åkaren.
- Kom ihåg att arbeta med grunder i så stor utsträckning som möjligt, små detaljer kommer i WC.