



Checklista för träning BK Forward

Viktiga punkter för bra kvalitet i träning

- **Planering**
 - Är träningen planerad och följer utbildningsplanen?
 - Har alla ledare varit med i planeringen eller gått igenom den?
- **Inramning/Material**
 - Finns tillräckligt med material (Bollar, koner, västar, medicinväska)?
 - Är det bra kvalitet på materialet?
 - Går tränaren igenom träningen med truppen?
 - Finns det tillräckligt med spelare för att klara planeringen?
 - Finns det möjlighet för rehabträning och återhämtningsträning?
- **Genomförande**
 - Följs utbildningsplanen?
 - Är det bra intensitet på träningen?
 - Är det en bra träningsmiljö?
 - Flyter träningen på utan "dötid" och långa köer?
- **Utvärdering**
 - Diskuterar man träningen med truppen?
 - Har spelarna tid/tillgång till tränarna efter träningen för frågor mm?
 - Har tränarna utvärderat träningen tillsammans?