

<b>Den gode træning Konkurrence - og mesterskabshold</b>	<b>Løber</b>	<b>Træner</b>	<b>Forældre</b>
<b>Mål</b>	Deltager aktivt i at sætte ambitiøse og opnåelige mål for træning. Planlægger egen indsats for at kunne nå mål.	Skaber et klima, hvor alle løbere anerkendes. tilrettelægger træning i forhold til løbernes forskellige mål Angiver klare forventninger til løberen.	Respekterer, at det er trænerne, der opstiller mål for løberen. Støtter konstruktivt op om løberens mål. Respekter klubbens struktur og træningsdispositioner
<b>Trivsel</b>	Anerkender andres forskelligheder og viser interesse for og støtter andre. Tager medansvar for trivsel, og behandler andre med respekt samt taler pænt og ordentligt til alle. Mobning accepteres ikke.	Er empatisk og rummelig og hjælper alle til at føle sig en del af fællesskabet.	Anerkender og har fokus på alle klubbens medlemmer. Tager medansvar for at bidrage ved klubbens arrangementer i almindelighed og de arrangementer egen løber deltager i særdeleshed.
<b>Forberedelse</b>	Møder frisk og opvarmet til træning. Ved hvilke mål, der skal trænes på. Deltager i OFF ICE. Har positive forventninger træningen.	Forbereder løberens mål og tilretter program løbende. Angiver klare forventninger for løberens mål ved konkurrencer.	Orienter sig i judges score og mærkeprøver. Hjælper løberen til at have en positiv indstilling til træningen. Hjælper med det praktiske.
<b>Udvikling</b>	Ser en værdi i at træne og gøre en aktiv indsats for at nå så langt som muligt. Respekterer trænerne og taler med træneren om sin udvikling på løbersamtaler.	Har en tydelig plan for træningen. Har fokus på løberens progression, inspirerer og motiverer løberen	Støtter løberne i medgang og modgang, hvilket betyder, at man hjælper løberen til at forstå vigtigheden af en vedvarende indsats. Anerkender trænerens mål og metoder.
<b>Feed back</b>	Bruger trænerens feedback til at sætte nye mål. Bidrager selv med feedback til andre løbere og træner.	Giver løberen og forældre brugbar feedback efter konkurrencer.	Respekterer, at træningen er løbernes og trænerens rum, hvilket betyder, at man opholder sig uden for løbernes og trænerens synsfelt under træning