



Övning 10-12 år

Balans mellan träning & återhämtning

www.barnensidrott.nu



Åldersanpassad övning som ger barn och unga möjlighet att träna på att ta mer ansvar och öka sitt inflytande på träningen. Anpassa övningen efter gruppens förutsättningar och vana av att vara delaktiga.

Börja samtalet om hur deras vardag ser ut och betona att det utöver träningen behöver finnas tid för återhämtning, skola och eventuella andra aktiviteter. Vinsten av att tidigt börja reflektera över hur det känns för mig och att vi alla är olika, där vi som viktiga vuxna stöttar, kommer ge förutsättningar så att de aktiva själva bättre kan förstå och göra medvetna val när de blir äldre. Vi tränar på att coacha oss själva!

Hur det går till:

- Diskutera i gruppen de frågeställningar som ni anser väsentliga, till exempel: *"Vi tränar 2 gånger i veckan nu. Känns det lagom utifrån andra aktiviteter?"*, *"Vad tycker du är bra återhämtning?"*, *"Vad ger dig energi?"*, *"Vad är roligast med träningen och vi ska fortsätta göra mer av?"*
- Var tydlig med att vi håller på att lära oss och att det kan ta tid. Vi tränar på att ta nästa steg och hjälper varandra!

Lyssna på deras tankar – vissa kanske vill ha extraträningar, andra tycker att det räcker. Du som viktig vuxen hjälper till att uppmuntra till en bra balans och vad det innebär samt att skapa goda vanor över tid.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN