



Övning 10-12 år

Bikupan

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.

Dela in barnen i mindre grupper där de diskuterar en fråga kopplad till träningen eller den egna träningsgruppen. Det är lättare att våga prata i mindre grupper och tillsammans hitta bra fokusområden att investera mer tid i för att förstärka sammanhållningen.

Hur det går till:

- Dela in i grupper om cirka 4-5 barn.
- Ge en fråga/diskussionsämne. Till exempel *"Hur är jag en bra lagkamrat?"*, *"Vad tycker jag är viktigt när jag kommer till en träning?"*.
- Ge 5-10 minuter att diskutera.
- Varje grupp delar en sak med hela laget - skriv gärna upp det som grupperna kom fram till och ha det gärna tillgängligt vid andra tillfällen gruppen träffas.

Ett tips kan vara att diskutera vilka förväntningar som finns inför en tävling eller en cup samt om det finns några punkter som träningsgruppen vill prioritera inför och under genomförandet.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN