



Övning 10-12 år

Minicoachen

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.

Ett barn i taget får vara med och planera en del av träningen tillsammans med ledarna.

Hur det går till:

- Öppna upp för de aktiva att möjligheten finns att få vara delaktig i att planera ett träningstillfälle för att veta vilka som är intresserade att prova på.
- Berätta i tid till den aktiva om att välja en övning inför kommande träning, förslagsvis en uppvärmning eller avslutningslek, som de önskar genomföra.
- Möt upp barnet 5-10 min innan träning startar och stäm av hur det känns. Något de funderar över?
- Barnet får presentera sitt val för gruppen och leda momentet (med stöd av er som ledare). Låt barnet prata klart och visa, är det något som kan behöva redas ut så fråga ni barnet istället för att berätta hur de kan göra. Frågar andra barn om genomförandet så hänvisar ni dem till den aktiva som håller i övningen.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN