



NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 10-12 år

Taktiska lösningar

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.

Ge laget/gruppen ett taktiskt problem att lösa tillsammans. Detta tränar dem i att vara delaktiga och själva fundera över bra exempel från tidigare aktioner de varit med om eller vad som skulle kunna bli en bra lösning.

Hur det går till:

- Ställ en fråga: *"Vi vill göra mål och att många ska få röra bollen på vägen fram. Hur kan vi tänka då?"*
- Dela in i smågrupper som diskuterar 5-10 minuter
- Grupperna presenterar sina lösningar
- Testa lösningarna på träning: *"Nu testar vi er grupps förslag – vi försöker röra oss för att vara spelbar och hitta väggspel."*
- Utvärdera: *"Funkade det? Vad var bra? Vad kan vi justera?"*



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN