



Övning 10-12 år

Tävlingsrutiner

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.

Skapa gemensamma rutiner för tävlings- eller matchdagen. Detta ger trygghet och vetskapen om vad som ska hända, något som kan minska nervositet, samt även ökar känslan av att få vara med och påverka.

Hur det går till:

- Diskutera: "Vad behöver vi göra inför tävlingen för att känna oss redo?"
- Barnen föreslår: spellista, uppvärmning, uppsnack - du som ledare stöttar upp vid behov men även att summera vad de kommit fram till.
- Skapa en gemensam rutin som blir "er grej".

Exempelvis: "30 min före match = gemensam uppvärmning med vår spellista rullandes i högtalaren, 5 min före = lagsamling där vi gör oss tävlingsredo och uppsnack".

Låt rutinen vara en levande process och utvecklas över tid baserat på vad som fungerar bäst för er grupp!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN