



Övning 10-12 år

Vad vill vi träna på?

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.

Låt spelarna själva identifiera vad de vill träna mer på, kan vara båda att förstärka eller förbättra individuella egenskaper eller lagets. Detta ökar självmedvetenhet och motivation.

Hur det går till:

Efter match, tävling eller träning, i mindre grupper (4-6 barn):

- "Vad tycker ni att vi ska träna mer på?"
- Låt dem diskutera 5 minuter och komma fram till 2-3 områden
- Varje grupp presenterar för hela gruppen

Ledaren sammanfattar:

- "Jättebra observationer! Nästa vecka kommer vi träna extra på passningsspel och positioner i försvarsspel."

Följ upp:

- Visa att deras input påverkar innehållet i träningen.

Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN