



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

Övning 13-15 år

Sätta mål

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.

Ungdomarna sätter gemensamma och individuella mål för säsongen/perioden tillsammans med ledarna.

Hur det går till:

- Avsätt en träning (eller del av) för målsättningsarbete.
- Börja i små grupper och diskutera vad vi vill uppnå som lag/grupp. Till exempelvis *"Vad är det vi gör bra som ger mig en positiv känsla?"*, *"Vad är min styrka som jag vill fortsätta förstärka gruppen med?"*, *"Vad finns det som jag/vi vill förbättra?"*
- Samla gruppernas tankar och sätt gemensamma mål (en enkel modell att jobba med är **SMART**: **S** står för specifikt, **M** för mätbart, **A** för angenämt (viktigt för oss), **R** för realistiskt, **T** för tidsspecifikt)
- Låt varje ungdom sedan sätta något eget mål - något de kan välja att dela med gruppen men även vara något de väljer att hålla för sig själv.

Följ upp målen regelbundet utifrån hur gruppen resonerar. Kanske kan det vara bra checka av vid match/tävlingstillfällen?



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN