



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

Övning 13-15 år

Speltid

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.

Var öppen med hur laguttagningar och speltid beslutas. Involvera ungdomarna i en gemensam dialog inför säsongen för att skapa förståelse och delaktighet samt förklara tanken kring föreningens beslut i frågan.

Hur går det till:

- Gå igenom tydliga kriterier för er förening och ert lag som till exempel närvaro, träningsdeltagande och beteende mot varandra
- Lyft konkreta frågor som till exempel deltagande på träning vs match: *"Bör vi träna en gång i veckan med laget för att få spela match eller ska alla kallas men träningsmängden kan påverka matchtid?"* osv
- Öppna upp för gruppens åsikter och idéer
- Testa och följ upp under säsongen

Ledarna har sista ordet utifrån föreningens ramar men en öppen och transparent process minskar missförstånd samt stärker det känslan av delaktighet i beslutsfattande.



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN