

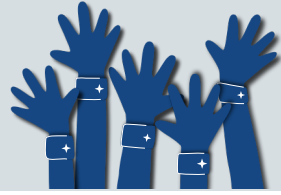


NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 13-15 år

Träningsplanering

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 får planera en hel träning tillsammans i smågrupper där ledarna är bollplank men ungdomarna bestämmer innehållet.

Hur det går till:

- Dela in i mindre grupper, 3-4 ungdomar/grupp
- Varje grupp får ansvar för ett träningstillfälle
- De planerar tillsammans: uppvärmning, tekniska- och tävlingsmoment samt samlingar
- Ledarens roll är att agera bollplank under planeringen och stöttar upp under genomförandet. Till exempelvis vad som kan vara "bra att tänka på"/tidsplanering/material/tydligt syfte och hur vi kommunicerar för att alla ska kunna ta till sig informationen
- Gruppen leder sin träning och får feedback efteråt

Tips! Fråga de aktiva om hur de vill få och ge feedback - muntligt eller att de får skriva ner på ett papper utifrån givna frågor. Hitta det som funkar bäst för dig!

