



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

Övning 13-15 år

Unga ledare

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.

Nyfiken på att 'prova på' att leda andra grupper? Att kunna ge unga möjlighet att utvecklas, ta ansvar och prova nya roller inom föreningen genom att låta dem vara ledare och stötta yngre träningsgrupper.

Hur gör vi:

- Uppmärksamma ungdomar som visar intresse för att tränarrollen eller ledarrollen
- Bjud in dem att delta på träningar med yngre träningsgrupper med enkla och tydliga uppgifter. Exempelvis att hjälpa till vid övningar, peppa och stötta samt ge enkel feedback.
- Avsluta med en kort reflektion tillsammans om hur de upplevde att det gått samt om det var roligt samt finns det ett intresse av att prova fler gånger.

Det stärker både självförtroende, ansvar och gemenskap - något som ger en trygg introduktion till ledarrollen inom idrotten.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN