



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

Övning 13-15 år

Ungdomsledda övningar

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 ansvar för att planera och leda delar av träningen. De väljer övning och förklarar syftet samt leder genomförandet.

Hur det går till:

- Rullandes får några ungdomar i taget i uppgift att förbereda 10-15 min av träningen.
- De planerar i förväg, med stöttning från tränare/ledare. Pratar igenom syfte och hur det ska genomföras. Här är det bra att planera redan innan vem som säger vad samt förbereder sig för vad som kan vara eventuella utmaningar.
- På träningen leder de själva övningen där tränaren/ledaren själv kan delta som aktiv eller observera från sidan.

Efteråt reflekterar ni tillsammans vad gick bra samt vad de tar med sig till att tänka på.

Tips! Påminn om att vi tar in information på olika sätt så de planerar för att kunna möta upp så många som möjligt samt att öppna upp för eventuella frågor.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN