



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

# Övning 16-18 år

## Gruppledda träningar

[www.barnensidrott.nu](http://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.**

Hela träningen planeras och genomförs av ungdomarna själva. Ledaren är endast med som observatör och stöd men de kan även delta i träningen.

### Hur det går till:

En gång per månad är det "lagleda träningar" där de aktiva tillsammans planerar för ett träningstillfälle. Ledare och tränare finns med som ett bollplank och stöttar:

- I god tid inför träningen bestämmer de aktiva träningens syfte och hur det ska genomföras genom val av övningar och upplägg (skriv gärna stödord på det som ska lyftas fram och fokuseras på)
- De tilldelas en roll då alla ungdomar leder olika delar i träningen. Till exempel vem håller i samlingen och kort berättar syftet och hur träningen ska genomföras, någon kan vara materialansvarig eller dela ut västar etc.
- Ledaren är med men ingriper bara om gruppen behöver hjälp eller för de aktivas säkerhet. Exempelvis med att ställa frågor och ge dem möjligheten att själva fånga upp vad som behöver fångas upp.

### Utvärdering efteråt:

- *"Hur upplevde ni att vara tränare? Vad fungerade bra? Vad kan ta med oss för lärdomar?"*



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN