

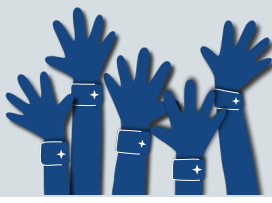


NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE.
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 16-18 år

Individuella utvecklingsplaner

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.

Idrottare skapar sin egen utvecklingsplan tillsammans med ledaren. Den aktiva äger sin utveckling och ledaren stöttar!

Hur det går till:

- 1-1 samtal mellan idrottare och tränare. Detta löper över tid under hela säsongen efter behov
- Idrottaren identifierar: realistiska mål (på kort och lång sikt), styrkor och utvecklingsområden, önskvärd känsla i tävling/match, eventuella förberedelser och behöver av stöd
- Tillsammans skapar de en plan utifrån : specifika träningsmoment, taktiska mål, livssituation och långsiktighet
- Uppföljning efter behov eller önskemål från den aktiva: "*Hur går det?*", "*Är det något som vi ska justera?*"

Mall förslag: Utvecklingsplan-simidrottare



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN