

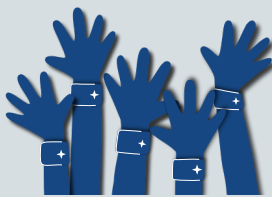


NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE.
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 16-18 år

Kompetensutbyte

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.

Äldre ungdomar tränar med yngre grupper för att dela kunskap och bygga relationer över åldersgränser. Det kan även stärka känslan av tillhörighet mellan åldersspannen samt är det en möjlighet för de äldre att öva ledarskap.

Hur det går till:

- Planera in gemensamma träningar med olika åldersgrupper. Det kan vara stationer där äldre hjälper de yngre eller deltar i gemensamma övningar/matcher.
- De äldre får rollen som mentorer och stöd till de yngre.

