



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

Övning 16-18 år

Match- & Tävlingsanalys

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.

De aktiva analyserar matcher/tävlingar djupgående och föreslår tekniska eller taktiska förändringar som ledaren hjälper till att implementerar.

Hur det går till:

- Efter match/tävling: de aktiva får i uppgift att analysera tävlingstillfället
- Vid nästa träning: presentation av analys - vad funkade, vad behöver ändras, vad har fokus varit i träning som fungerade och vad behöver vi jobba vidare på
- Gemensam diskussion om taktiska eller tekniska justeringar. Från samtal och diskussioner kan de aktiva rösta på prioriteringar framöver
- Ledaren implementerar och utvärderar tillsammans med laget/gruppen



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN