



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

Övning 7-9 år

Inför tävling och match

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.

Hur det går till:

Låt barnen vara med och fundera på vad de tycker är viktigt inför en match eller tävling. Detta bygger förståelse för förberedelser och att hitta egna goda vanor som fungerar för dem samt att rutiner skapar en trygghet att luta sig emot.

Inför match/tävling:

- Samla gruppen och ställ frågor för att lyfta bra beteenden : *"Vad behöver vi komma ihåg för att ge oss själva bra förutsättningar inför match/tävling?" "Hur brukar ni förbereda er inför tävling?"*
- Låt barnen komma med förslag: *"Peppa varandra", "Inte ge upp", "Ha kul!", "Tänka att jag kan!"* mm.
- Ledaren lägger till: *"Bra tankar! Vi ledare vill också skicka med att fokusera på det vi kan påverka och vårt beteende mot varandra". "Vad tycker ni kan vara bra beteende mot varandra vid tävling?"*

Summering efter match/tävling

- *"Kom ni ihåg det vi pratade om? Vad funkade bra? Vad ska vi fortsätta att göra?"*
- Det är viktigt att begränsa fokusområden - välj ut några som ni följer upp över tid. De kan bli era ledord både mot de aktiva men även viktiga vuxna kring träningsgruppen.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN