

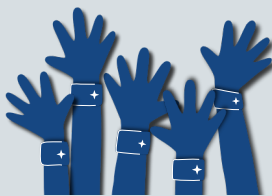


NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 7-9 år

Kompisringen

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:

En enkel övning där barnen får göra sin röst hörd. Bygger gemenskap och synliggör alla barn i gruppen.

- Samla gruppen i en ring, förslagsvis en gång i månaden eller när det finns behov att lyfta upp det som är förstärkande för gemenskapen.
- Varje barn får säga: *"Det som gör mig glad på träningen är..."*
- Avsluta med att fråga: *"Vad kan vi göra för att alla ska känna sig som en i gruppen?"* eller *"Fint att ni delar med er. Utifrån vad jag har hört från er här så tänker jag att vi ska fortsätta..."* (fånga upp något av det som kommit upp).
- Lyssna på barnens förslag - kanske vill de leka mer ihop eller ha fler gruppaktiviteter utanför själva träningen? Hur kan ni som ledare ta hjälp av föräldrar men även barnen för att förstärka det som är bra?



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN