



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

Övning 7-9 år

Prova Nytt

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.

Ge barn möjlighet att prova olika positioner eller idrottsgrenar. Detta skapar en större förståelse för olika delar av idrotten och ger den aktiva möjligheten att prova på men även hur de kan tänka för att ge sina kompis stöttning på bästa sätt.

Hur det går till:

- Fråga spelarna till exempel *"Vem vill börja som målvakt idag?"*
- Roter positioner efter ett givet schema som barnen tar del av. Det blir tydligt och enkelt för de aktiva att förhålla sig till samt att om det finns någon av de aktiva som t.ex. absolut inte vill stå i mål kan ni ledare hinna fånga upp dem inför matchen och hjälpa till med hur de kan tänka, att uppmuntra till att våga prova.
- Efteråt har ni möjlighet att fånga upp de aktivas upplevelser. Till exempel *"Hur var det att spela där?"*, *"Vad var roligast i den positionen?"*, *"Finns det något du kan ta med dig som du lärde dig?"*. Hjälp gärna barnen med att förstärka något som du som ledare la märke till.
- Detta ger en ökad förståelse för att alla positioner är viktiga men också att de aktiva får träna på att prova något nytt.

Tips! Det kan vara fördelaktigt att inför säsongen prata med föräldrargruppen samt andra viktiga vuxna om varför ni önskar rotera och fördelarna med att alla får prova på alla positioner.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN