



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

Övning 7-9 år

Röda tråden

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:

Inför träningen ska vi vara tydliga med syftet, alltså varför vi gör något, samt hur vi kommer att jobba med det i kommande övningar.

- Exempelvis: *"Idag ska vi träna på att driva boll. Vad tror ni kan vara viktigt att tänka på?"*
- Lyssna på barnens svar och spegla gärna det barnen svarar: *"Exakt. Det är viktigt att springa så du har kontroll på bollen och titta upp så ni undviker att krocka med en kompis. Kan det finnas något mer som är bra att tänka på?"*
- Förklara sedan kort träningen i sin helhet, samlingen ska vara max någon minut i den här åldern.
- Inför olika övningar återkommer ni sedan till den röda tråden i träningen: *"Kom ni ihåg syftet med dagens träning, i den här övningen kommer vi fortsätta att jobba med det... "*

Knyt ihop med syftet och hur ni gjorde:

- *"Hur kändes det idag? Vad tar ni med er från dagens träning? Vad var det som var bra och är något som vi ska fortsätta göra? Finns det något vi kan tänka på tills nästa gång vi ses?"*
- Koppla till match/tävling: *"Är det någon som har något förslag hur vi kan använda det vi tränade på idag under helgens match/tävling?"*
- Gör detta till en vana och ta gärna fram goda exempel från träningen som ni kan lyfta upp.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN