

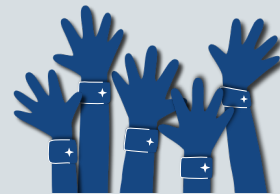


NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 7-9 år

Roligaste rundan

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:

Barnen får berätta vad som var roligast på träningen och om det är något de vill göra fler gånger. Detta ger dig som ledare värdefull feedback samt att ni låter varje barn få göra sin röst hörd.

- Samla gruppen i slutet av träningen.
- Gå runt i ringen och låt varje barn säga en sak som var roligt och som de vill göra fler gånger.
- Anteckna vad barnen säger. Förstärk gärna med en återkoppling, till exempelvis *"Om jag uppfattat er rätt så tyckte många av att sprinten och höjdhopp var rolig, stämmer det?"*.
- Använd feedbacken till nästa träning.

Ett alternativ kan vara att göra en handuppräckning eller 'strutsröstning', när alla barnen blundar eller tittar ner i backen och räcker upp handen för att undvika gruppträck. Till exempel *"Längdhopp var roligast"* - barnen räcker upp handen för att svara ja på frågan annars håller de handen ner.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN