



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

Övning 7-9 år

Stationsval

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 välja mellan olika stationer under träningen. Detta ger en trygg valfrihet inom en tydlig struktur samt att undvika 'åskådareffekten' då många barn upplever det som utmanande att prestera när andra tittar på.

- Sätt upp 3-6 stationer med övningar – gärna med olika fokusområden men att ni använder samma övningar under några veckors träning för igenkänning.
- Förklara övningarna på alla stationer genom att först berätta sedan aktivt visa. Förstärk vad ni vill att barnen ska tänka på samt tidsintervallen innan rotation.
- Låt barnen välja vilken station de vill börja på.
- Roter efter en bestämd tid. Du som ledare kan även påminna om att *"Vi kör 3 minuter till sedan byter vi"* för att förbereda på rotationen.

Progression:

Om er grupp är redo så kan ni låta barnen få välja helt fritt utan bestämd rotation/ordning. Prova er fram och det är ok att det tar lite tid, ha tålamod som ledare för att låta dem lösa det själva.



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN