



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

Övning 13-15 år

Skapa en VI-känsla

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.

Gemenskap och delaktighet är centrala byggstenar för gruppen. Tillsammans med de aktiva skapas en starkare och tryggare lagkänslan genom att låta ungdomarna själva planera gruppstärkande aktiviteter.

Hur det går till:

- Sätt av tid för att diskutera: *"Vad skulle få oss att känna oss mer som ett lag/grupp?", "Hur kan vi tillsammans skapa roliga minnen, upplevelser och aktiviteter utanför träningen?"*
- Bilda en "Lagaktivitetsgruppen" som får planera förslagna aktiviteter och gärna att de aktiva kan turas om att vara med i den gruppen. Förslag på aktiviteter kan vara pizzakväll, bowling, åka och bada efter träning eller varför inte en grillkväll med brännboll.

Det kan ofta vara viktigare att fokusera på en teambuildingaktivitet än ytterligare ett träningspass. Alla ska med, så länge som möjligt och då är känslan av tillhörighet och att ha roligt avgörande.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN