

Tryggt och roligt på träningen

Studier (RF) visar 80% av barn upp till 12 år som deltar i aktiviteter anger sociala skäl som främsta anledning, dvs att vara med kompisar, träffa nya kompisar och att göra roliga saker med sina kompisar. Först på 6-7 plats kommer att de deltar för att bli bättre på sin idrott.

Att tänka på för alla tränare!

Vårby IK vill skapa trygga och roliga träningar – så att vi får välmående barn i våra träningsgrupper som vill komma tillbaka nästa träning:

- Träningen innehåller sociala övningar och samtal i syfte att lära känna varandra
- Alla känner till varandras namn (minimum)
- Barnen är trygga med att tränarna **alltid** bestämmer grupp/lag-indelning, förklara för barnen varför, tex hur känns det att inte bli vald?
- Barnen är införstådd med de sociala "regler" som gäller: ex. att det inte är ok att klaga på varandra, på träningen, lagindelning eller övning. Varför? Tex. För att det finns andra som gillar övningen – det känns inte roligt för era träningskompisar om ni klagar.
- Barn som inte följer de sociala "reglerna" vid upprepade tillfällen tillfrågas själva om hjälp att lösa det så alla kan följa dem.
- Varje enskilt barn får höra sitt namn i positiv anda minst 3 gånger på en timmes träning.
- Verka för att skapa en miljö så att alla barn känner sig trygga med att misslyckas.
- När sociala aktiviteter, utanför ordinarie träning gäller samma sociala "regler", dvs de sociala reglerna tillhör gruppen.
- Äldre barn är förebilder för de yngre, prata med de äldre barnen om vad det betyder.
- Samling sker alltid vid träningens slut – ge alla möjlighet att ange en rolig övning vid dagens träning.
- Vid träningslut pratas om vad som händer nästa gång – träning eller tävling.