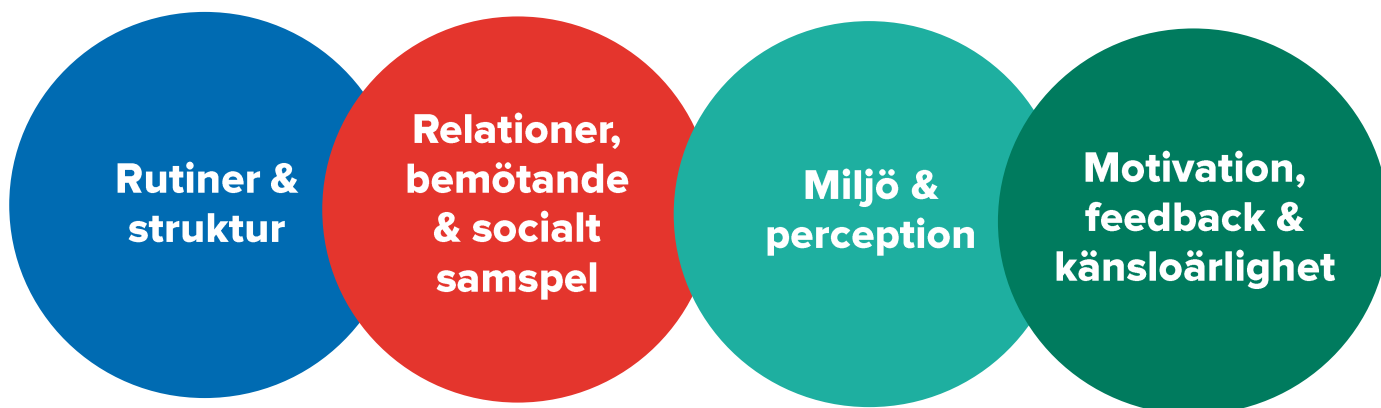


Coach med koll – bra idrott för alla

Pedagogiskaverktyg och de fyra påverkans områdena för dig som ledare



Ha rutiner och tydliga instruktioner

- Vad händer steg för steg.
- Samma struktur för uppvärmning och avslutning en hel säsong?

Ge snabb och positiv feedback

- Uppmärksamma försök och ihärdighet.
- Säga en positiv feedback per person en träning.

Skapa tydliga rutiner

- Liknande struktur varje gång.
- Möjlighet till återhämtning lugn och avskildhet.
- Försök hitta strategier tillsammans med barnet som ni kan använda vid konflikter och känsloutbrott.

Minimera sensorisk stress

- Gå iväg så ni kan vara själva vid start och avslut.
- Mindre gruppstorlek ibland.
- Behåll lugnet vid ev. utbrott. Ignorera det oönskade beteendet och erbjud ett annat alternativ eller att få gå iväg en stund.

#coachmedkoll

Detta är en del av RF-SISU Norrbottens NPF-satsning



Norrbotten

Skapa trygg och accepterande miljö

- Avstämning av energinivå.
- Prata om dig själv, stärker relationen.

Informera laget på ett respektfullt sätt vid behov

- Berätta vad som händer, tänk sportkommentator.

Tillåt pauser och rörelseutlopp

- Valmöjlighet om motivationen tryter.

Använd bilder, gester och visa övningar

- Hur kan ni förenkla instruktioner?

Ge extra tid att förstå

- Flera vuxna som stöttar och kan ge tolkningshjälp.

Uppmuntra kamratstöd och positivt klimat

- Hör av er om individen uteblivit.
- Delta vid lekar för att skapa motivation & relation.
- Sätt ord på det som händer för att skapa förståelse.

Använd visuellt stöd (bild/schema)

- Hjälpmedel som förstärker instruktioner.

Variera aktiviteter

- Korta väntetider, undvik köer, valmöjlighet om motivationen tryter.

Förbered förändringar i förväg

- Skicka ett sms med dagens träning för att kunna förbereda sig.
- Möjlighet till alternativ uppgift.