

Coach med koll – bra idrott för alla

Tips till alla ledare som vill arbeta med inkluderande ledarskap

Kommer barnet tidigt, aktivera hen i väntan på start av träningen

Exempel: Hjälpa att hämta utrustning

Ge direkt och positiv feedback flera gånger under varje övning

Exempel: Bra dribbling, vad fint du väntar i kön.

Hjälp barnet att lära sig att förstå och hantera sina känslor

Exempel: Det är okej att vara arg, inte att slåss

Ha energi-boostare eller mentorer som fokuserar på att sprida positiv energi och återkoppling

Exempel: Be en förälder vara detta på träningen

Ge möjlighet till fysisk rörelse även under pauser, instruktioner etc

Exempel: Stressboll, fidget-spinner etc.

Ha en gemensam plan för hur ni ska göra om barnet blir arg, trött, eller frustrerad

Exempel: Rockring att gå till, springa runt planen.

Börja med övningar som barnet kan och gillar

Exempel: Lägg stafetter först istället för sist

Sitt/stå bredvid barnet när ni ska prata om exempelvis en konflikt (istället för emot)

Exempel: Sätt er ner bredvid personen & kolla bort

Använd kompis-beröm eller hemlig kompis

Exempel: Lotta en person till varje att ge beröm till

Ta tempen innan träningen genom att fråga hur dagen varit

Exempel: tummen upp, trafikljus(grön, gul, röd) etc.

Varva högintensiva övningar med lite lugnare så att gruppens energi balanseras

Exempel: Intervallträning, undvik köer

Välj ut ett av dessa 11 tips som du kan arbeta vidare med i din ledarroll.

Välj ett nytt tips efter 3 veckor. Bygger på Attentions material.

#coachmedkoll

Detta är en del av NPF satsningen från RF-SISU Norrbotten



Norrbotten