



SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

VAD DU BÖR KÄNNA TILL ANGÅENDE SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING.

1. Presentation av ämnet, använd PP
2. Gruppfrågor, använd frågorna i PP
3. Samla upp ett resultat, gå laget runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan
4. Samla upp ett resultat, gå laget runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan
5. Fortsättning, genomför en workshop kring ämnet!

För inläsning, kunskapsinhämtning; ***Knäkontroll -en väg till skadefri idrott samt fysisk träning för ungdom, SISU Idrottsböcker.***

Uppkommer det frågor/funderingar ni har svårt att svara på?
Kontakta peter.b.virtanen@olif.se (sakkunnig för barn & ungdomsidrott, Örebro läns Idrottsförbund)