

# Ledarträff Nordea friidrottsskola

---

## Sammanställning från träff tisdag 13 juni 2006 på Strike & Co

Tisdagen den 13 juni träffades alla ledare för Nordea friidrottsskola på Strike & co för en gemensam kickoff. Målet var att väcka tankar och komma igång med planeringen inför sommarens ledaruppdrag, samt att få möjlighet till inspiration och erfarenhetsutbyte. Här kommer en sammanställning av de grupparbeten som gjordes under träffen.

## Vad ska planeringen för friidrottsskolan innehålla?

---

Ledarna från varje förening fick tillsammans fundera kring vilka grundstommar de tyckte att planeringen inför friidrottsskolan skulle innehålla.

### Glanshammar

- Ledare i god tid
- Introduktion med presentation och namnlek för att skapa trygghet
- En ny och rolig lek varje dag
- Alla ledare med på planeringen
- Hellre för mycket planerat än för lite
- Blandade grentyper varje dag
- Både individuellt och i grupp
- Kort väntetid, full fart
- Fritid till att leka spontant
- En avslutning varje dag
- Sjukvård

### Kvismaredalen

- Prova på dag – med lekar, spel och stafetter
- Tisdag = kastdag  
kula, bollkast, diskus, spjut, slägga - genomgång och visa
- Onsdag = löpning  
Starter, sprint, medel, långdistans - genomgång och visa
- Torsdag= hoppdag  
Höjd, längd, stav, tresteg - genomgång och visa
- Fredag=avslutning  
Lekar, diplom, grilla – allt uppblandat med lekar!

### Mosjö SK

#### Mottagandet

- Presentera oss (i en ring): namn, intressen, ålder
- Fråga barnen om: namn, intressen, ålder
- Namnlek
- Någon lätt lek
- Frukt/fika
- Prova på någon friidrottsgren
- Någon slags lekstafett (rockringsstafett, vanlig stafett mm)
- Avslut och prata om dagen, vad som var roligt/mindre roligt.  
Fråga vad barnen vill göra under sin tid på friidrottsskolan

*Avslutandet (sista fredagen):*

- "Fyrkampen"
- Kast med liten boll, längd, 60 m, 400 m.
- Alla barnen får en godismedalj och diplomerna från Nordea
- Prata igenom friidrottsskolan

### **Wedevågs IF**

- Var trevlig mot de som kommer, skapa en bra relation till barnen och de vuxna
- Vara bra förberedda
- Tänka på vad barnen vill, vad de tycker och tänker
- Man ska veta vad man gör, vara kunnig
- Tänka på att alla barn är olika, alla har olika behov
- Variera oss, göra olika saker
- Det ska vara samarbete i gruppen, sammanhållningen är viktig
- Ha någonting att se fram emot
- Det ska vara roligt

### **KFUM**

- Mottagande → göra sin egen nummerlapp med namn och favoritnummer
- Farm till lunch → lek för att lära känna varandra
- Friidrotten börjar i dom riktiga "smågrupperna"
- Onsdagen → stafett mellan grupperna
- Avslutning → mångkampstävling i grupp, sedan bjud det på glass ☺
- Prisutdelning
- Varje dag gemensam uppvärmning och nedjogg

### **Stocksätters IF**

- Hälsa barnen och föräldrarna välkomna
- Presentation av ledare och barn (namnlekar, inte bara namn)
- Samarbetsövningar (för att lära känna varandra)
- Uppvärmningslekar
- Huvudgrenar (variation, inga köer, mäter och tar tid ibland)
- Stafetter
- Nervarvning (jogg eller lekar, avslappning)
- Avslutning (stretch, tøj och böj)

## **Vad gör en lyckad friidrottsskola?**

---

Avslutningsvis diskuterade vi i tvärgrupper. Utifrån de förväntningar som finns från oss själva som ledare och från dem som deltar, vad är det som gör en lyckad friidrottsskola?

### **Ledare**

- ★ **Ha kul!**
- ★ **Väl förberedda!**
- ★ **Snälla mot varandra i barngrupperna!**
- Engagerad!
- Bra föredöme!
- Bjuda på sig själv!
- Positiv inställning
- Alla ledare tar ansvar
- Varierat program
- Förberedda/organiserat

- Glada och positiva
- Komma i tid
- Lugn
- Ha tålamod
- Behandla alla lika
- Visa att vi är ledare

## **Deltagare**

★ **Ha kul!**

★ **Nya vänner!**

★ **Snälla mot varandra i barngrupperna!**

- Bli sedda
- Nyfikenhet
- Positiv inställning
- Får inte ha "för" höga förväntningar
- Åldersanpassat
- Variation – prova på mycket
- Ledare som visar engagemang
- Att vi är på barnens nivå, är med och leker
- Att vi har en bra planering
- Snälla ledare
- Trygga i gruppen
- Nya vänner
- Organiserat och välplanerat
- Kunskap
- Förebilder