



Information för blivande tränare av barn i åldrarna 6–9 år

Du behöver inte vara friidrottsexpert – MAI ger dig verktygen för att skapa positiva och minnesvärda träningsupplevelser för barnen, samtidigt som du själv utvecklas som ledare.

Detta erbjuder MAI

- Ideellt arbete med mening: Möjlighet att göra skillnad för unga barn och deras utveckling
- Erfarenhet och meriter: Bygg upp din kompetens inom ledarskap och idrott
- Gemenskap: Träffa barn och ungdomar som brinner för idrott och utvecklas tillsammans
- Betald ledarutbildning: Friidrottsutbildningar och andra idrottsrelaterade kurser bekostade av föreningen, MAI Uppmuntrar till utbildning
- Tränarkläder: Kläder som visar att du är en del av föreningen

Förväntningar på dig som tränare

- Genomförande av MAI:s färdigplanerade träningspass
- Säkerhet i fokus: Se till att träningen sker på ett tryggt och säkert sätt
- Främja glädje och utveckling: Skapa en miljö där barnen utvecklas som individer och i grupp, och har roligt på vägen
- Kom gärna i god tid: Förberedelser är nyckeln till framgångsrik träning
- Löpande informera vårdnadshavare om träningstider och eventuella förändringar
- Följ MAI:s riktlinjer och säga till om något inte fungerar

Riktlinjer för friidrottsträning för barn

- Se och hör alla, skapa en stimulerande och rolig idrottsmiljö
- Träna för att stärka barnens balans, koordination och kroppskontroll
- Planera träningspass utifrån barnens nivå och gruppens dynamik.
- Lekfull träning med varierande friidrottsövningar anpassad efter gruppen

Värdegrund och ledarskap

Kompetens

- Var en förebild, du bidrar till en trygg miljö där alla barn känner sig sedda och uppskattade

Engagemang

- Vi tar ansvar och skapar delaktighet för att bidra till barnens rörelseglädje

Gemenskap

- Uppmuntra samarbete, respekt och glädje