

Varje barn är unikt och utvecklas individuellt. Några färdigheter är dock gemensamma för de flesta i en åldersgrupp.



Att tänka på som tränare:

- Ge barnen tid och utrymme att röra på sig.
- Få med många olika rörelser under träningen.
- Låt flickor och pojkar träna tillsammans.
- Barn i den här åldern överskattar ofta sina förmågor – tänk på säkerheten.

Psykisk utveckling

- Utvecklar ordförråd snabbt.
- Förstår orsak och verkan-samband i välkända sammanhang.
- Börjar kunna sätta ord på känslor (glad, ledsen, arg).
- Blir bättre på att reglera sina känslor.
- Börjar kunna skilja på verklighet och fantasi.

Fysisk utveckling

- Kan eller börjar kunna gå balansgång, stå på ett ben, springa, skutta och hoppa, klättra, hänga, kasta och fånga bollar, rulla och slå kullerbyttor.

Psykisk
dimension

Fysisk
dimension

Social utveckling

- Förstår att andra kan tycka annorlunda.
- Leker allt mer fantasilekar, leker även mer med andra barn.
- Börjar utveckla vänskaper.
- Kan ta andras perspektiv.

Social
dimension

Idrottslig
dimension

Idrottslig utveckling

Den idrottsliga dimensionen är olika för respektive idrott