

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



Att tänka på som tränare:

- Var lyhörd för vad barnet kan och låt barnet försöka själv innan du eventuellt hjälper till.
- Var uppmärksam på att barnet ofta är mer känsligt för kritik och tror att saker och ting ska gå på tok. Barn vill gärna vara som alla andra, och inte utmärka sig på ett negativt sätt.
- Behandla inte barnet som ett småbarn när det vill klara sig själv och ställ inte för stora krav när barnet behöver tröst och hjälp.
- Repetera för att barnet ska minnas bättre.

Psykisk utveckling

- Är sårbart och känsligt även om barnet inte visar det lika mycket.
- Har utvecklat det logiska tänkandet och kan se alltmer realistiskt på verkligheten.
- Börjar ifrågasätta de vuxnas auktoritet.
- Blir bättre på problemlösning och på att hitta strategier.
- Börjar förstå att man kan vara på flera olika sätt samtidigt och ha flera motsägelsefulla känslor på samma gång.
- Blir mer medveten om sidor hos sig själv som barnet tycker mindre bra om och lägger i högre grad skulden på sig själv.

Fysisk utveckling

- Utvecklar både fin- och grovmotoriken mycket.
- Blir starkare och mer uthållig.
- Behöver omkring 10–11 timmar sömn för vila och återhämtning.
- Kan komma i puberteten. Flickors pubertet brukar starta i åldrarna 8–12 och pojkars pubertet i åldrarna 9–13.

Psykisk
dimension

Fysisk
dimension

Social utveckling

- Blir bättre på att läsa av blickar, tonfall och kroppsspråk.
- Blir mer medveten om vikten av att följa regler i lek och spel.
- Leker ofta två eller tre tillsammans, men också i större grupper. Vem som är bästis med vem, och vilka som är med i kompisgänget kan växla fort.

Social
dimension

Idrottslig
dimension

Idrottslig utveckling

Den idrottsliga dimensionen är olika för respektive idrott