GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING

## I samverkan med RFSISU Stockholm

## Lärgrupp – Spelarutveckling

## Nivå 7mot7

**Dela in laget i passande indelning, grupper om 3-8 utifrån antal ledare. Ledaren agerar samtalsledare i varje grupp och:**

**Fördelar ordet**

**Ställer följdfrågor**

**Sammanfattar**

**Fundera, diskutera och reflektera:**

- **Är det viktigt att sova och äta ordentligt i samband med träning och match?**
- **Vad äter du i samband med träning och match?**
- **Tror du att idrottande kan göra att du sover bättre?**