

Teambuilding Damlandslaget U16





Teambuilding

U16

Introduktion

Teambuilding är en viktig del av att skapa ett framgångsrikt och samarbetsvilligt team inom idrotten. Det handlar om att vi ska lära känna varandra ännu bättre utanför planen och skapa en stark gemenskap som sträcker sig bortom träningar och matchsituationer. Genom att spendera tid tillsammans utanför idrotten blir det enklare för oss att skapa en stark och förtroendefull relation mellan varandra.

Genomförande

Ledarna delar in laget i 3 mindre grupper som tillsammans kommer genomföra följande uppdrag:

Teambuildingen består av 8 utmaningar som ni som lag ska genomföra tillsammans. Skanna de nedanstående QR-koderna för att se varje utmaning. Ni som grupp ska genomföra samma aktivitet som filmklippet visar, för en rättvis bedömning ska kunna genomföras så behöver ni filma varje utmaning för att sedan redovisa för domarna.

Tänk på att samarbeta!

Regler

Alla ledare är domare och bestämmer om man klarar uppgiften samt delar ut poängen. Poängen för varje utmaning räknas ihop utefter hur många medlemmar i laget som klarar uppgiften.



Utmaningar

1. Hip mobility- Challenge



2. Shoe balance mobility- Challenge



3. Deep squat hip mobility-Challenge



4. Rolling- Challenge





5. Teacup – Challenge



6. Stick- Challenge



7. Glass-Challenge



8. Two Elbow Touch -Challenge



