

AIF LILLESKUTT



Fotbollsövningar

1. Pricka av barnen i halvring – 5 min Aktivitetsstöds grej och nöta in alla namn.
2. Gemensam sång (á la amerikanska armén) – 1 min ”Jag é ingen liten plutt, jag é med i Lille Skutt! Åååååååååå Anneberg!”
3. Uppvärmning – Följa John med eller utan boll – max 10 min
 - A) Hinderbana med boll.
 - B) Alternativt alla i bredd utan boll och spring framåt, baklänges, kryp, kullerbytta mm.
4. Lek - Vem är rädd för Lille Skutt? – max 10 min Kona upp två sidor. Alla barn på ena sidan. Ledaren börjar som Lille Skutt. Han ropar ”Vem är rädd för Lille Skutt?”. Barnen på kanten svarar ”Inte jag!” och skall sedan springa över till motsatt sida utan att bli tagen av ledaren. De som blir tagna är sedan också Lille Skuttar som skall fånga kvarvarande kamrater på kanten i nästa omgång. Man fortsätter tills en eller några få kvarstår på kanten.
5. Drickapaus – 5 min Andningspaus för Lille Skutt ledaren ;-)
6. Lek med boll – Passning – max 10 min Passa varandra två och två i långa rader. 2-3 meter mellan. Börja med att rulla boll med händerna. Byt sedan till fötterna (bredsida om det går).
7. Lek med boll – Skjuta - max 10 min
 - A) Alla skjuter mot mål. Undvik långa kösystem då barnen helst inte skall stå stilla. B) Alternativt match när barnen är redo för detta. Så lätta regler som möjligt.
8. Samling, Tack för idag – 1 min Tipsa barnen att leka med boll hemma. Barnen sjunger gärna sången en gång till!

Totalt ca 45 – 50 minuter. Varianter kommer att förekomma men barnen skall successivt känna sig trygga med de övningar de lärt sig och tycka att det är roligt.