

AIF LILLESKUTT

Övningar förslag 2



1. Avprickning. Barnen brukar lattja boll runt målet så länge.
2. Lek. Bollstopp. När ledaren visslar i pipan: A) Sätt dig på bollen B) Håll upp bollen med raka armar C) Sätt en fot på bollen och se ut som Zlatan (valfri tolkning...)
3. Tjuv & Polis Nästan samma som "Vem är rädd för Lillekutt" fast med boll. När barnen/tjuvarna är redo skall de springa och dribbla bollen från det ena målet till det andra. Ledarna som är poliser skall försöka sparka bort boll/ta boll med foten. Då är tjuven fast och åker i finkan (litet område på kanten av mittplan). Tjuvarna springer i omgångar tills bara ett fåtal är kvar med boll. Kona gärna av kanterna så att de inte springer vilse.
4. Drickapaus
5. Passning á la fotbollskrig Ställ barnen på två linjer mot varandra med ca 5-10 meters avstånd. Sprid ut linjen så de inte står på varandra. Alla barnen på ena sidan skall ha boll. Passa bollen på kommando. Låt andra sidan ta emot/samla in var sin boll och passa tillbaka på kommando. Kör fram och tillbaka ett tiotal gånger. (Undvik att prata om breddside, det är jättesvårt för små barn)
6. 5-manna Match Dela ut västar. 5 barn i varje lag inklusive målvakt. Använd vanliga mål men kona av kanterna så att planen är något mindre än 7-manna. Kör inspark och "målvaktens boll" oavsett vilket lag som sparkar ut den vid sidolinje respektive kortlinje.
7. Drickapaus
8. Lek – Samla bollar. Kona upp ett område ca 4x4 m, lägg alla bollar där. Tre barn är inne i området och sparkar ut bollar, de andra ska lägga tillbaka dem. Byt barn som sparkar efter en stund. (Bra övning för att få samlat alla bollar innan avslutning.
9. Lillekuttssången och avslutning för dagen

Tack och hej för idag!