

Fotbollslekar

Ett kompendium av bra övningar för att leka och lära sig fotboll


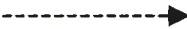

Barn har ett naturligt behov av lek och rörelse i unga år men även en begränsad förmåga till att inse vikten av och konsekvenserna av mer "seriös" träning. Barns motivation till fotbollsspel kommer därför till största delen från att det är roligt att spela/leka fotboll och dom motiveras inte av inläring eller av att bli bättre på samma sätt som vuxna spelare. Därför har man som tränare för barn en viktig roll i att kombinera leken med inläring för att på så sätt få barnen att lära sig samtidigt som dom leker. Många fotbollslekar innehåller omfattande moment av inläring av "fotboll" och därför går det utmärkt att kombinera lek med inläring.

På dom följande sidorna finns ett urval av bra och roliga fotbollslekar. Lekarna har ofta en tillhörande historia och syftet med historierna är att barnen lättare ska kunna relatera till övningen. I övningen Batman & Robin till exempel så får barnen lära sig att det är viktigt att Batman har blicken på trafiken när han kör Batmobilen för att inte krocka. Vad barnen egentligen tränar på är dock att dribbla bollen med blicken uppe. Historierna bör anpassas efter vad barnen själva ser på tv o.s.v. för att dom på bästa sätt ska kunna relatera till den. Här är det endast er tränares fantasi som sätter gränserna.

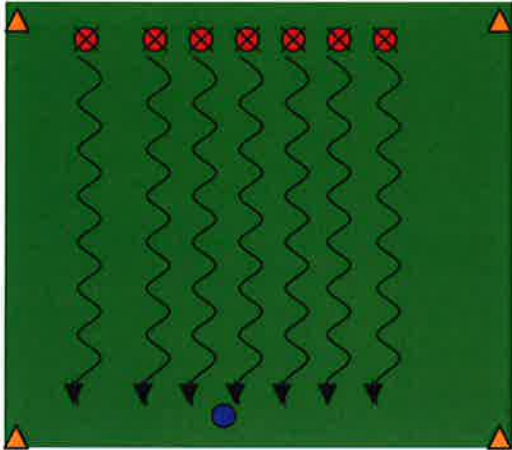
När det gäller själva organisationen av övningarna så finns det även här många sätt att variera sig så man kan med fördel experimentera fritt med övningarna så dom passar dom aktuella barnen så bra som möjligt.

Övningarna är indelade i tre övergripande områden som tränas i dom olika övningarna. Det här är en väldigt bred indelning och i många övningar tränas mer än en sak. Områdena som tränas är *dribbla* (sidan 2-5), *passningar och skott* (sidan 6-7) samt *reaktionsförmåga och snabbhet* (sidan 8-9).

Tecken

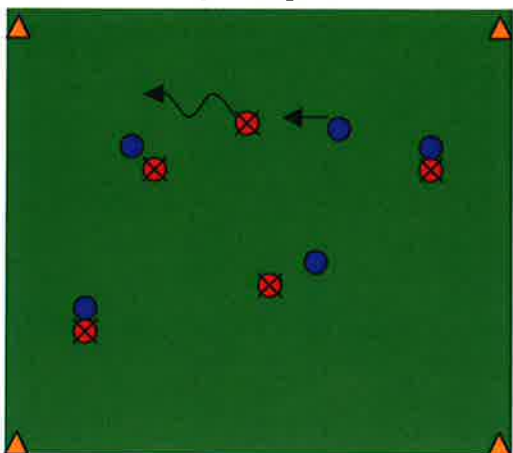
○	=	Boll		=	Bollens väg
●	=	Spelare lag 1		=	Spelares väg
●	=	Spelare lag 2		=	Spelare springer med boll
⊗	=	Spelare med boll	▲	=	Kona

Dribbla

<p style="text-align: center;">“Svarteman”</p> 	<p><u>Organisation:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Anpassa storleken på ytan efter antalet spelare• 1 spelare är Svarteman och placerad på ena linjen• Övriga spelare (förslagsvis med boll) på motsatt linje• Svarteman frågar, ”vem är rädd för Svarteman” varpå övriga spelare svarar ”inte jag” och försöker springa över Svartemans linje utan att bli kullade av Svarteman• Kullade spelare hjälper Svarteman i nästa omgång• Spelade blir kullade genom beröring på ryggen eller genom att bli av med en väst som man satt fast under byxan• Namnet Svarteman kan bytas ut mot t.ex. ”Vem är rädd för Ronaldinho” eller annan känd eller skräckinjagande person <p><u>Instruktionspunkter:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Titta upp när du springer men behåll kontroll på bollen• Spring med bollen nära foten• Riktningförändringar• Tempoväxlingar
---	---

<p style="text-align: center;">“Räkor & krabbor”</p> 	<p><u>Organisation:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Kona upp en yta som är havet• 1 eller några spelare är krabbor och placerade på ena linjen• Övriga spelare är räkor och har varsin boll och är placerade på motsatt linje• Krabborna står i kräftfotbollsställning. Alltså går på alla fyra med rumpan neråt• På signal försöker räkor ta sig över havet utan att få sina bollar uppåtna av krabborna som får använda händerna för att ta bollar• Räkor som blir tagna blir krabbor <p><u>Instruktionspunkter:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Titta upp när du springer men behåll kontroll på bollen• Spring med bollen nära foten• Riktningförändringar• Tempoväxlingar
---	--

“Tjuv & polis”



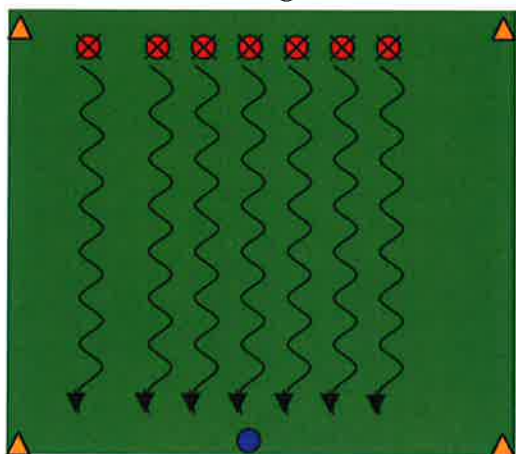
Organisation:

- Spelarna jobbar två och två
- Spelare 1 (tjuv) springer först med eller utan boll och spelare 2 (polis) följer efter
- Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen
- När tränaren ropar frys ska polisen vara inom armlängdsavstånd från tjuven för att ”vinna”

Instruktionspunkter:

- Spring med bollen nära foten
- Riktningförändringar
- Tempoväxlingar
- Finta (t.ex. kroppsfint åt vänster och tempoväxla åt höger)

“Domarn, hur långt är det kvar?”



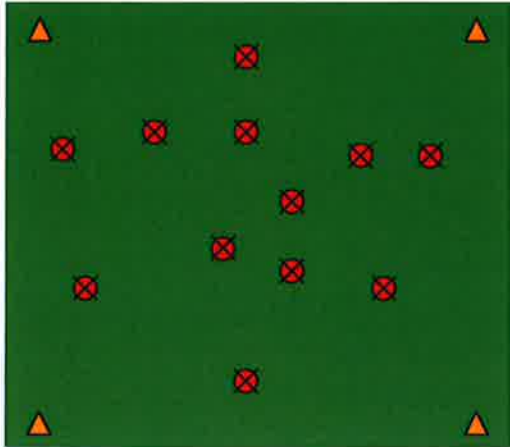
Organisation:

- 1 spelare eller tränare är domare och placerad på ena linjen med ryggen mot övriga spelare
- Övriga spelare har varsin boll och står på motsatt linje
- Spelarna med boll frågar, ”Domarn, hur långt är det kvar?” varpå domaren svarar en tid mellan 1 och 5 minuter alternativt övertid
- Säger domaren t.ex. 3 minuter räknar han till 3 och vänder sig sedan om mot spelarna
- Spelarna ska försöka dribbla bollen till linjen där domaren står medan domaren räknar till t.ex. 3. När domaren vänder sig om måste spelarna stå stilla med foten på bollen
- Har man inte stannat bollen när domaren vänder sig om får man börja om på linjen längst bort från domaren
- Säger domaren övertid ska alla spelare låtsas att dom är jättetrötta och/eller har kramp
- Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner

Instruktionspunkter:

- Spring med bollen nära foten
- Dribbla med utsidan på foten eller vristen
- Stanna bollen med sulan

“The Champions League, it’s a knockout”



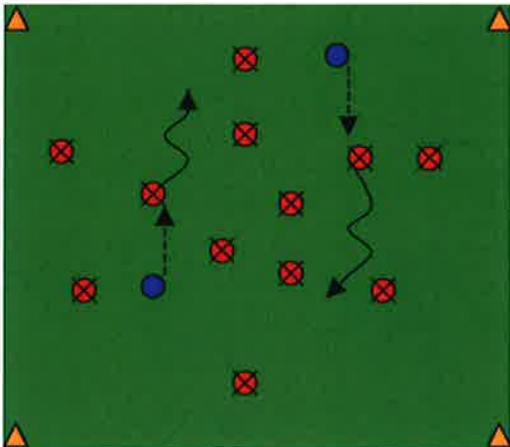
Organisation:

- Spelarna väljer ett lag i Europa
- Spelarna dribblar sina bollar i ett uppkonat område
- På signal försöker man sparka ut varandras bollar
- När man sparkar ut någons boll slår man ut hans lag ur Champions League
- Kan lika gärna kallas t.ex. VM och då väljer spelarna ett land istället för lag

Instruktionspunkter:

- Titta upp
- Spring med bollen nära foten
- Täck bollen med kroppen när du blir attackerad

“Rävar & bönder”



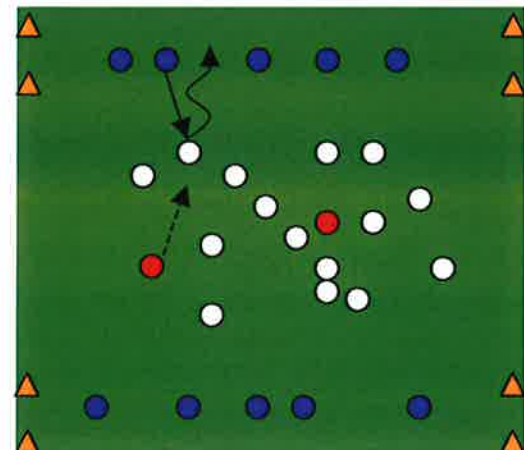
Organisation:

- Rävarna (spelare med boll) springer lösa i hönsgården (uppkonat område)
- Bönderna (spelare utan boll) jagar bort rävarna genom att sparka ut deras bollar (eller kulla dom a la Svarteman)
- Kullade rävar blir bönder tills endast 1 räv återstår
- Kan även spelas helt utan boll och då kullas rävarna a la svarteman

Instruktionspunkter:

- Titta upp (var är bönderna?)
- Spring med bollen nära foten
- Riktningförändringar
- Tempoväxlingar
- Kroppsfinta om du blir jagad

“Tom & Jerry”



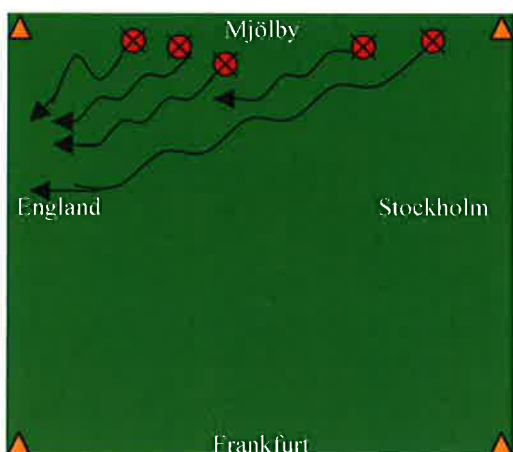
Organisation:

- 2 lag av Jerrys har bo på var sin sida av huset (uppkonat område)
- Lagen av Jerrys ska hämta så många ostskivor (bollar) som möjligt inne i huset utan att bli tagna av Tom
- Man hämtar ostskivor genom att springa ut till en boll och dribbla tillbaka den till boet med fötterna
- Tagen blir man genom att bli kullad av Tom a la Svarteman
- Blir man tagen innan man hunnit fram till en boll får man hämta en boll från boet och lägga tillbaka i huset
- Blir man tagen när man dribblar en boll får man lämna bollen, gå in i boet och börja om

Instruktionspunkter:

- Titta upp (var finns det bollar? var är Tom?)
- Spring med bollen nära foten
- Riktningförändringar
- Tempoväxlingar
- Kropps finta om du blir jagad av Tom

“Jorden runt”



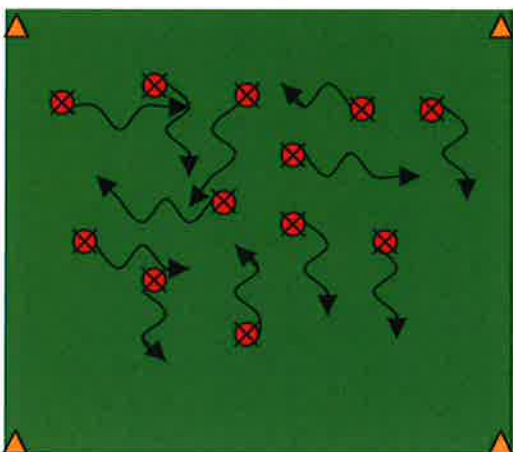
Organisation:

- Låt 4 spelare välja varsin plats på jorden
- Varje linje blir en plats
- När tränaren säger en plats ska spelarna så fort som möjligt dribbla sin boll till den platsen (den linjen)
- Efter ett tag kan man säga en ny plats innan spelarna hunnit fram till linjen dom var på väg till (tränar vändningar)

Instruktionspunkter:

- Titta upp och undvik krokar
- Dribbla bollen med utsidan/vristen

“Batman & Robin”



Organisation:

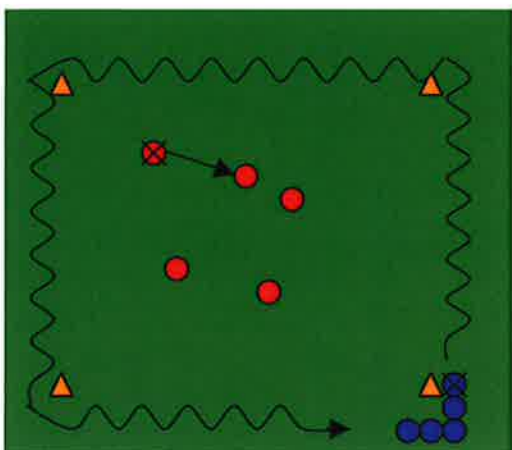
- Uppkonat område är Gotham City
- Spelarna är Batman som kör sin Batmobil (bollen) i Gotham City (utan att krocka med dom andra bilarna & utan att lämna Gotham City)
- Fler figurer från Batman läggs till under spelets gång och varje figur betyder någonting, t.ex: Robin = spring så fort du kan, Ismannen = stå som förstelnad, Jokern = dribbla bara med sulan osv
- Lägg till en snattarorm (spelare utan boll) som försöker snatta en boll från dom andra spelarna. Blir man av med sin boll blir man den nya snattarormen

Instruktionspunkter:

- Titta upp när du springer men behåll kontroll på bollen
- Spring med bollen nära foten
- Riktningförändringar
- Tempoväxlingar

Passningar och skott

“Nummer boll”



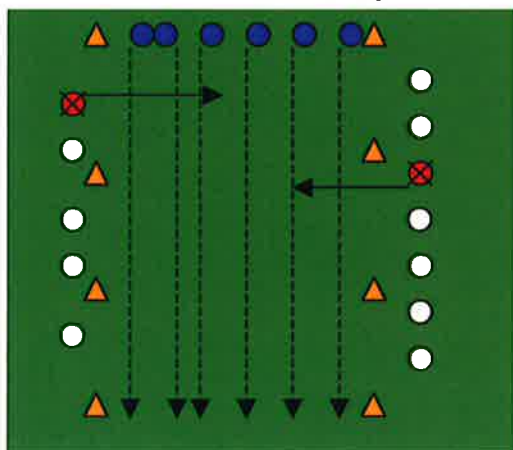
Organisation:

- Dela in spelarna i två lag
- Spelarna i ena laget får varsitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.
- Spelarna i det andra laget springer runt ett uppkonat område med boll varsin gång medan det andra laget passar
- Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit färdigt vinner
- Kan även köra på tid. T.ex. hinner ni ett varv på 20 sekunder?

Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd bredsidan
- Träffa mitt på bollen
- Prata
- Titta upp innan du får bollen
- Dribblingsteknik

“Indianer & Cowboys”



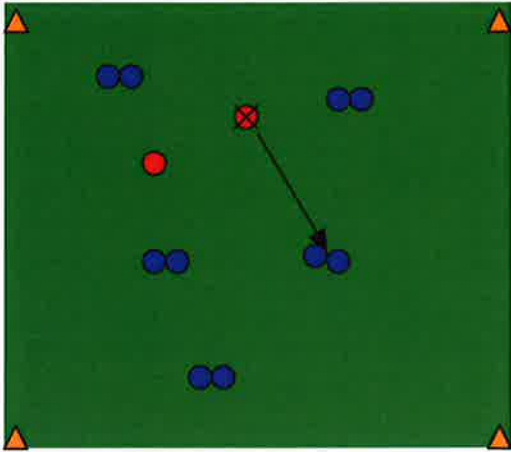
Organisation:

- Spelarna är cowboys som måste ta sig genom en bergskedja för att få vatten till sina djur
- På bergskedjan står det indianer (tränare till att börja med) som försöker skjuta ner cowboysen
- Träffad blir man genom att bli träffad av en boll på knät och neråt
- Träffade cowboys blir indianer
- När cowboysen tagit sig över linjen är dom säkra tills nästa omgång
- Alla cowboys springer över samtidigt, på tränarens signal

Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd bredsidan
- Träffa mitt på bollen
- Sikta framför löpande cowboys
- Spring med blicken uppe

“Kannibalen”



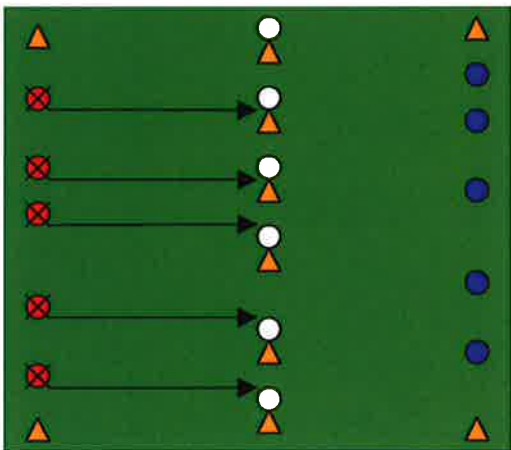
Organisation:

- Spelarna jobbar två och två och håller varandra i handen
- Ett par är kannibaler och dom har boll och behöver inte hålla varandra i handen
- Kannibalerna försöker skjuta bollen på knät och neråt på någon i nått annat par
- Det par som blir träffade blir kannibaler och kannibalerna blir ”vanliga” när dom har träffat någon

Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd bredsidan
- Träffa mitt på bollen
- Spring med blicken uppe
- Samarbeta

“Prickskytte”



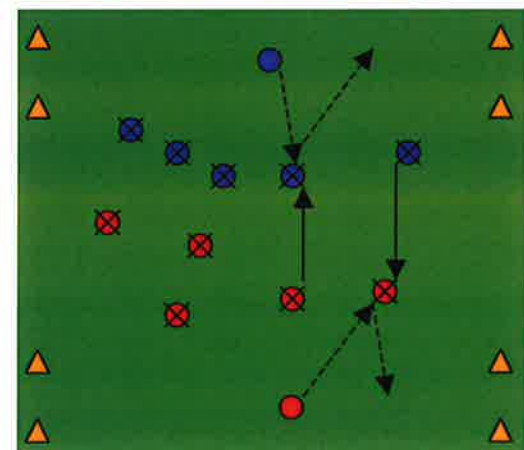
Organisation:

- Två lag ställer upp på varsin linje mitt emot varandra
- Ett lag börjar med bollar
- Mellan lagen står det koner med bollar på
- Lagen ska försöka skjuta ner bollarna på konerna med sina egna bollar
- När lag 1 har skjutit stoppar lag 2 deras bollar och skjuter själva nästa omgång

Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd bredsidan
- Träffa mitt på bollen

“Doktor! Doktor!”



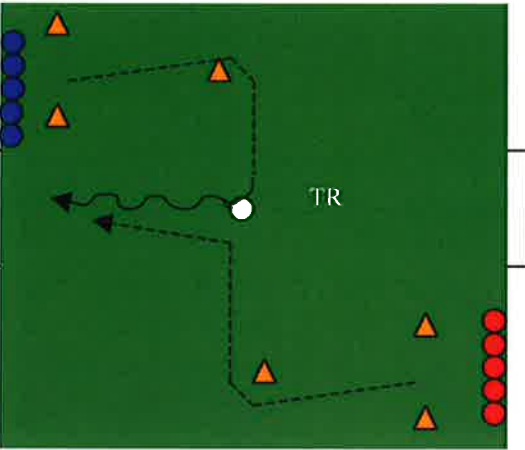
Organisation:

- Två lag där varje lag har en doktor
- Alla spelare utom doktorn har en boll och försöker träffa spelare från andra laget från knät och neråt med bollarna
- Blir man träffad ställer man sig bredbent och med bollen över huvudet och kan då bli räddad genom att doktorn kryper mellan benen på en
- Man får inte skjuta på doktorn när han är i sitt sjukhus (innanför uppkonat område)
- När doktorn springer ut för att rädda spelare kan han bli träffad
- Blir doktorn träffad kan ingen rädda dom träffade spelarna i det laget
- Leken går ut på att ta slut på alla spelare i det andra laget

Instruktionspunkter:

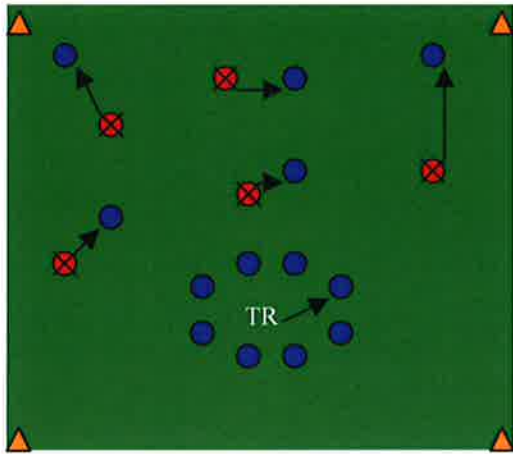
- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd bredsidan
- Träffa mitt på bollen
- Spring med blicken uppe

Reaktionsförmåga och snabbhet

<h3>“Speedy Gonzalez”</h3>  <th data-bbox="790 331 1479 952"><p>Organisation:</p><ul style="list-style-type: none">• Spelarna delas in i två lag och varje spelare får ett nummer• När tränaren säger ”nummer 1” ska nummer ett i båda lagen springa runt en kona och försöka hinna först till bollen och göra mål• Säg numren oregelbundet• Efter en stund, säg mer än ett nummer samtidigt, t.ex. ”nummer 3 och 5” och då går 2 spelare från samma lag• Kan låta spelarna stå med ryggen mot bollen, ligga på mage osv innan start• Kör mot ett mål, eller mot två mål där spelarna själva väljer vilket mål dom anfaller mot. Vid spel mot två mål tränas vändningar där bollföraren först kan gå mot ett mål men sen vända och gå mot det andra för att finta backen<p>Instruktionspunkter:</p><ul style="list-style-type: none">• Var på tå och koncentrerad innan start• Spring med korta steg först för att sedan öka steglängden• Vänd tvärt vid konan och böj då på knäna och jobba med höften• Kliv in framför motståndare om du hinner först till bollen</th>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spelarna delas in i två lag och varje spelare får ett nummer• När tränaren säger ”nummer 1” ska nummer ett i båda lagen springa runt en kona och försöka hinna först till bollen och göra mål• Säg numren oregelbundet• Efter en stund, säg mer än ett nummer samtidigt, t.ex. ”nummer 3 och 5” och då går 2 spelare från samma lag• Kan låta spelarna stå med ryggen mot bollen, ligga på mage osv innan start• Kör mot ett mål, eller mot två mål där spelarna själva väljer vilket mål dom anfaller mot. Vid spel mot två mål tränas vändningar där bollföraren först kan gå mot ett mål men sen vända och gå mot det andra för att finta backen <p>Instruktionspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Var på tå och koncentrerad innan start• Spring med korta steg först för att sedan öka steglängden• Vänd tvärt vid konan och böj då på knäna och jobba med höften• Kliv in framför motståndare om du hinner först till bollen
---	---

<h3>“Hund & katt”</h3>  <th data-bbox="790 1041 1479 1576"><p>Organisation:</p><ul style="list-style-type: none">• Spelarna ställer upp 2 & 2 med näsan mot varandra på en linje• En linje är katter och en är hundar• När tränaren säger katter ska katterna springa över linjen närmast dom utan att bli hundarna hinner ifatt dom• Ändra efter en stund så när man säger katter ska katterna springa ifatt hundarna• Kan även låta spelarna blunda och vända flera gånger innan start• Lägg till boll genom att både hundarna och katterna har en boll bakom ryggen. Det lag som sen ska ta sig till linjen får ta med sig bollen medan det lag som jagar struntar i sin boll och bara försöker jaga ifatt.<p>Instruktionspunkter:</p><ul style="list-style-type: none">• Var på tå och koncentrerad innan start• Spring med korta steg först för att sedan öka steglängden</th>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spelarna ställer upp 2 & 2 med näsan mot varandra på en linje• En linje är katter och en är hundar• När tränaren säger katter ska katterna springa över linjen närmast dom utan att bli hundarna hinner ifatt dom• Ändra efter en stund så när man säger katter ska katterna springa ifatt hundarna• Kan även låta spelarna blunda och vända flera gånger innan start• Lägg till boll genom att både hundarna och katterna har en boll bakom ryggen. Det lag som sen ska ta sig till linjen får ta med sig bollen medan det lag som jagar struntar i sin boll och bara försöker jaga ifatt. <p>Instruktionspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Var på tå och koncentrerad innan start• Spring med korta steg först för att sedan öka steglängden
--	--

“Fånga eller nicka”



Organisation:

- Para ihop spelarna 2 & 2 alternativt samla spelarna i en ring runt tränaren
- En spelare (eller tränare) kastar en boll i huvudhöjd till den andra spelaren
- När bollen är i luften säger kastaren ”fånga” eller ”nicka” om kastaren säger fånga ska den andra spelaren fånga bollen med händerna och om kastaren säger nicka ska bollen nickas
- Efter ett tag, gör motsatsen. Alltså om kastaren säger ”fånga” så ska bollen nickas.
- Kan ändra till *fånga eller volley* och då kasta lägre eller spela på marken och då säga ”*frist*” eller ”*bredsida*” o.s.v.

Instruktionspunkter:

- Koncentration
- Reaktionsförmåga