



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

# LEK & FYS

Övrigt - Lek

8 övningar. Nivåer: 1, 2

---

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS (D1, EM, Ö5) - Leken Stafettormen
- 2 Målvakt C - Lek - Kängurustafett
- 3 Målvakt C - Lek - Bollstafett
- 4 Lek - alla bär alla
- 5 Lek - röd och blå
- 6 Lek - skorpionvändning
- 7 Lek - stafett över - under
- 8 Lek stafett, tafatt

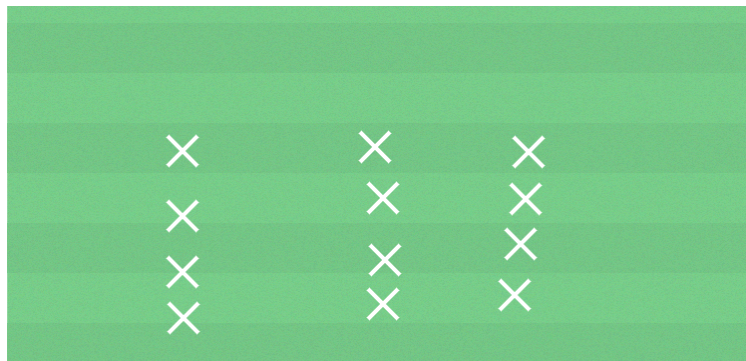
# LFS (D1, EM, Ö5) - LEKEN STAFETTORMEN

## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stoppa



# MÄLVAKT C - LEK - KANGURUSTAFETT

## Vad?

Lek

## Varför?

Kängurustafett är en rolig stafett som tränar barnens olika färdigheter, bland annat deras koordinationsförmåga och spänst.

## Öva - organisation

Barnen bildar lag med fyra deltagare i varje, och varje lag får två bollar.

## Öva - anvisningar

Det första barnet sätter den ena bollen mellan knäna och håller den andra bollen i händerna.

Barnet förflyttar sig genom att hoppa framåt som en känguru, runda en kon och sedan hoppa tillbaka. Tappar barnet någon boll tar hon eller han upp den och fortsätter.

Det är lämpligt med många lag med få deltagare eftersom det skapar större aktivitet.

# MÄLVAKT C - LEK - BOLLSTAFETT

## Vad?

Lek

## Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

## Öva - organisation

Det här är en bollstafett med fyra till sex spelare i varje lag.

## Öva - anvisningar

Spelare A kastar bollen till sina lagmedlemmar i tur och ordning. De kastar tillbaka bollen till A.

Sista barnet tar bollen och springer fram till A:s startplats. A ställer sig framför B, och alla flyttar ett steg bakåt. Stafetten är klar när alla i laget står på sina ursprungliga platser.

## Variant

Som en variant kan deltagarna sparka bollen på volley eller passa den längs marken.

# LEK - ALLA BAR ALLA

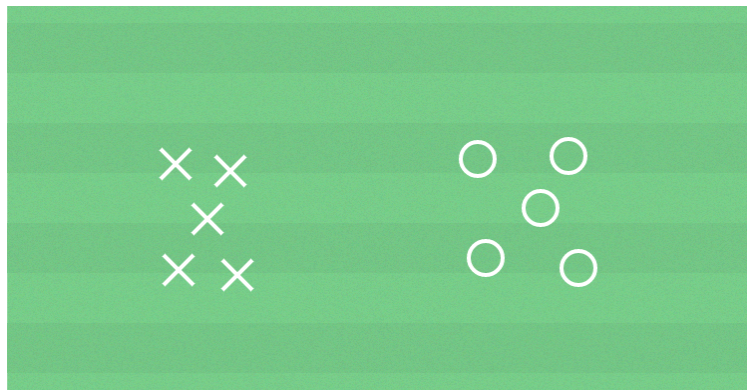
## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med minst fem barn i varje lag.

Fyra barn ska bära det femte, runda konen framför laget och ta sig tillbaka till utgångspositionen. Den som blir buren ska bäras horisontellt med magen uppåt och vara ganska spänd så att han eller hon blir lätt att bära.



# LEK - RÖD OCH BLÅ

## Vad?

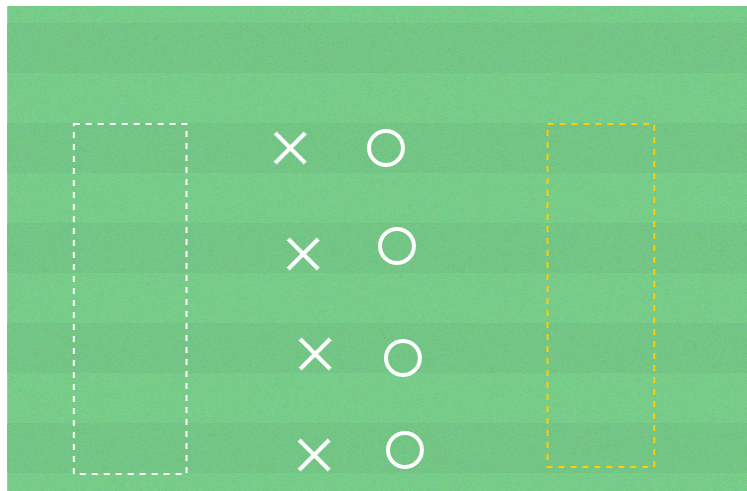
Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i två lag med fyra barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå. Ny uppställning och nytt rop.

Efter flera många löpningar för båda lagen summeras



# LEK - SKORPIONVANDNING

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Öva - organisation

Obegränsat antal barn.

## Öva - anvisningar

Stå på alla fyra med något böjda armar och ben. Lyft det ena benet och sträck det uppåt-bakåt. Lyft sedan motsvarande arm från marken och rotera kroppen så att magen vänds uppåt. Återgå till utgångsläget och upprepa åt andra hållet.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.



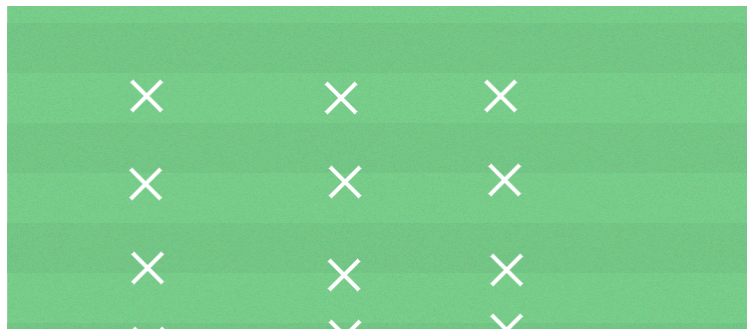
# LEK - STAFETT OVER - UNDER

## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med sex barn i varje lag. Barnen ställer sig på cirka två meters avstånd ifrån varandra. Vartannat barn ställer sig bredbent och vartannat som bock. Den siste i varje lag kryper under och hoppar över sina kompisar. När den som bäst är är längst fram hälsar nästa





# LEK STAFETT, TAFATT

## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i två lag med fem barn i varje lag.

Barnen i röda laget står på ett led och barnen i blåa laget rör sig fritt i en yta vid sidan om. Det första barnet i röda laget springer ut och kullar med en skumgummiboll någon i blåa laget.

Kullaren springer därefter in och lämnar över bollen till nästa barn i röda laget som nu springer ut för att kulla. Leken håller på tills alla i röda laget varit ute och kullat någon i blåa laget. Du tar tiden. Därefter byter lagen uppgift.

