

Träningsupplägg KIF Spela, Lek och Lär 5-6(7) år

Innan träning (samling för ledare 30 min innan träningsstart)

- Ta fram bollar (stl 3, 15 i varje nät), västar (små, 15 på varje), konor (1 gul stapel och 1 röd stapel), Pop-up mål (9 st) eller höga konor (18 st), låga häckar, ringar och ev. övrigt material
- Kona upp planer och stationer
- Placera ut 12 västar i tre färger så kan barnen själva välja vilken färg/grupp de vill vara i (4:e färg vid behov)
- Kolla så att alla barn (och ledare) har fått namnlappar - föräldrarnas ansvar
- Ta hjälp av föräldrar både innan, under och efter träning. Ingen barnpassning!

Samling alla barn

- Samla barnen i en ring, håll i händerna
- Hälsa välkomna till dagens träning i KIF "Spela, Lek och Lär"
- Presentation av oss ledare
- Förklara för föräldrarna att vi behöver deras hjälp vid de olika stationerna.
- Räkna tillsammans hur många barn som är på plats

Vattenpauser ca var 15-20 min (2 st per träning)

Uppvärmning - Boll-lek (En boll per spelare)

10 minuter

- Namnlek - T.ex. Stå i ring med en boll, säg vad du heter och passa bollen vidare till någon som ej haft den "Jag heter Kalle, vad heter du?". Se till så att alla får säga sitt namn.
- Bollekar - en boll per spelare
 - boll runt kropp, boll i 8:a mellan ben
 - kasta upp fånga
 - fot på boll, för bollen framåt/bakåt genom att använda sulan
 - fot på boll, dra boll bakåt och vänd dig om
 - klacka bollen
 - (boll i hand, höjdare)
- Bollekar - en boll på två
 - Rygg mot rygg lämna boll åt sidan
 - Rygg mot rygg lämna boll över huvud/mellan ben

Station 1 – Drivning 1-2 ledare + föräldrar runt om 6 minuter

- Driv bollen inne i en stor cirkel/fyrkant. Med eller utan konor i mitten.
Lägg ut konor inuti cirkeln som man ska runda eller bara undvika. Ledare kan komma och ta bollen ibland.
Man kan även dribbla slalom mellan konorna som utgör linjerna i cirkeln/fyrkanten.
Stegring: Kommando där man skall lyssna och t.ex. säga siffror: 1 = så ska man sitta på bollen, 2 = håll bollen över huvudet osv..

Station 2 - Spel 1-2 ledare + föräldrar runt planerna 6 minuter

- Två st 3-manna planer á 15 x 10 meter
- 4 st Pop-Up mål el. höga konor(mål) ca 30 små konor, 4 bollar
- Föräldrar runt planen som hjälper till att hålla boll och spelare inne på plan.

Station 3 – Motorikbana 1-2 ledare + föräldrar vid de olika momenten 6 minuter

- Hoppa jämfota över häckar
- Springa/gå baklänges
- Enbenshopp
- Apgång
- Krabbgång
- Hoppa hage i ringar
- Driva och skjut i mål
- Kullerbytta
- Rulla stock

Station 4 - Spel 1-2 ledare + föräldrar runt planerna 6 minuter

- Två st 3-manna planer á 15 x 10 meter
- 4 st Pop-Up mål el. höga konor(mål) ca 30 små konor, 4 bollar
- Föräldrar runt planen som hjälper till att hålla boll och spelare inne på plan.

(Extra station om det behövs)

1. Skott på mål och Bowlingskott 1-2 ledare + föräldrar runt om 6 minuter
 - Skott på mål. Dela av 11-manna-målet på mitten. Två led, lägg upp boll på lämpligt avstånd. Förälder eller spelare i mål. Spelarna kan då turas om att stå om det är fler som vill vara målvakt.
 - Bowlingskott. 2 banor á 6 koner. Två försök att skjuta ner alla koner. Föräldrar som hjälper till att sätta upp koner.
 - 8-10 bollar, 13 höga koner, 10 små koner.

2. Passning med förälder 6 minuter
 - Passa till förälder, passning tillbaka, stanna bollen och passa igen. Instruera inte hur passningen skall utföras, barnet bestämmer själv.

Avslutning – Lek (Några exempel)

10 minuter

(Här ber vi föräldrarna samla in bollar och konor)

- *Kom alla mina fotbollsspelare* - En ledare står på ena sidan och ropar "Kom alla mina fotbollsspelare" barnen svarar "Hur då?", Ledaren ropar "som racerbilar, apor, krabbor, kängurur, snurrande karuseller osv.." Visa gärna övningen samtidigt som ni ropar.
- *Saxen klipper* – några som kullar, blir man kullad så står man still tills en kompis kommer och kryper mellan benen.
- *Gladiatorerna* - föräldrar på sidan med bollar, barnen springer över och skall undvika att bli träffade av bollarna som föräldrarna lugnt rullar in
- *Under Hökens vingar kom* – Ledare står i mitten med ryggen mot, barnen på en sida, ledare ropar "under hökens vingar KOM" barnen svarar "vilken färg", ledare ropar en färg, de med den färgen på sig får fri passage, övriga skall ta sig över utan att bli tagna, **ingen blir tagen första rundan**
- *Katt och råttor* - En (el. två) grupper. Fäst spelarnas/råttornas västar bak i byxorna. Några utan väst som är katter. Råttorna ska försöka ta sig förbi katterna. Katterna ska ta svansen och blir då råttor, råttor som blir av med svansen blir katt. Föräldrar kan bilda lagom stor korridor att springa i. Tre-fyra omgångar.
- *Vem är rädd för?* - Ledare börjar i mitten och ropar "Vem är rädd för "Namn"?" Barnen svarar "Inte jag" och springer över till andra sidan, med eller utan boll. **Ingen blir tagen första vändan.** Sen blir man jägare.

Avsluta med att stå i en stor ring och kör hejaramsa – Åååhhhhhh KIF!!!!



Ritningen är inte skalenlig, allting får plats på ungefär en fjärdedels planhalva.

3v3 planerna skall vara 8-10 m breda x 12-15 m långa.

Hinderbana ca 15 m x 15 m. Drivningsfyrkant/-cirkel ca 15 m x 15 m.