

# ***FM Dag 1 – Uppstart och teori***

## ***Fotbollstennis***

### **Syfte**

Att direkt vid ankomst komma igång med en aktivitet och minska nervositeten. Att direkt lära känna ett eller två andra barn.

### **Det här behövs**

Bollar.

### **Gör så här**

Aktiviteten genomförs 2 och 2 eller 3 och 3. Uppgiften är att hålla bollen i luften med eller utan studs på olika vis. Svårighetsgraden kan ökas i följande steg:

1. Spelarna fångar och kastar bollen med händerna
2. Bollen måste studsas en gång mellan spelarna
3. Spelarna får använda händerna men får inte fånga bollen
4. Händer och armar får inte användas
5. Bollen får inte nudda marken
6. Ett tillslag/spelare.

### **Tips**

Delta själv för att lära känna barnen. När det kommer nya barn måste du däremot avbryta ditt deltagande och hälsa de nya välkomna och visa övningen för dem.

Uppmuntra barnen att lära sig namnet på den dom genomför övningen tillsammans med.

# **Hälsningslek**

## **Syfte**

Att barnen lär sig varandras namn, känner sig sedda och blir hälsade på.

## **Det här behövs**

Yta 12x7 meter, bollar.

## **Gör så här**

Samla gruppen och presentera dig genom att berätta vad du heter och något om dig själv (t.ex. att du spelar fotboll, är domare eller hur gammal du är).

## **Sätt sedan igång övningen:**

- Alla barn och ledare går runt i ytan. När man möter någon ska man titta varandra i ögonen och säga hej.

Du som ledare ger instruktioner under tiden och ändrar övningen succesivt:

- Förutom att säga hej ska man även lägga sin hand på axeln på den man möter.
  - Istället för att säga hej ska man säga sitt namn.

När man möts ska man presentera sig. Till exempel om Maja och Kalle möts säger går det till enligt följande:

- Maja: Hej, jag heter Maja.
- Kalle: Hej, Maja. Jag heter Kalle.
  - Maja: Hej, Kalle.

Samla hela gruppen i en ring och låt alla berätta sitt namn för varandra.

# ***Teori – Fotboll för alla***

## **Syfte**

Att barnen blir medvetna om att det är viktigt att de är schyssta mot varandra under fotbollsskolan.

## **Det här behövs**

En avgränsad yta, bollar.

## **Gör så här**

Samla gruppen sittande. Berätta att fotbollsskolan har ett teoretiskt och ett fotbollsmässigt tema varje dag. Dagens teman är *Fotboll för alla* (teoretiskt) och *passningsspel* (fotbollsmässigt). Genom att fokusera extra på en sak per dag gör att spelarnas chanser att utvecklas ökar. Fråga spelarna:

- Vad tror ni att man menar med *Fotboll för alla*?

*Exempelsvar:* Att alla får vara med, att alla är snälla mot varandra, att alla får vara med på lika villkor.

- Vad kan ni göra för att alla ska ha kul under campen?

*Exempelsvar:* Vara snälla, lyssna på ledaren, göra sitt bästa.

Låt spelarna tänka ut en sak som de kan göra under dagen för att lagkompisarna ska tycka att det är kul på campen. Hjälptill om någon har svårt att komma på en sak.

*Exempelsvar:* Säga snälla saker, ge beröm, peppa om någon gör ett misstag.

Låt sedan spelarna gå runt i en yta igen. När de möter någon ska de titta varandra i ögonen, säga sitt namn och vad de ska göra för att andra ska trivas under fotbollsskolan.

***Kom igång med TP1***

# ***EM Dag 1 – Teori och lek***

## ***Teori – Fotboll för alla***

### **Syfte**

Att skapa förståelse för fördelarna med att vara schyssta mot varandra.

### **Det här behöver du**

Mobiltelefon för att visa film. Papper och penna för att skriva ner vad gruppen kommer fram till.

### **Gör så här**

Samla spelarna sittandes i en ring. Fråga hur det har gått med det de under teori 1 sade att de skulle göra för att andra ska trivas. Låt alla komma till tals.

Visa filmen och gå sedan igenom samtalsfrågorna. Läs upp en fråga åt gången. Låt spelarna tänka själva en liten stund på varje fråga. Samtala sedan om frågan i små grupper och sammanfatta i helgrupp. Prata direkt i helgrupp om ni får ont om tid. Använd följdfrågorna under samtalen.



## **Samtalsfrågor**

Har du varit med i ett lag eller i en klass där det har varit extra bra kamratskap?

I så fall, på vilket sätt märktes detta?

Varför är det viktigt med bra lagkänsla i ett lag?

På vilket sätt märks det om det är dålig stämning i ett lag? Hur påverkas laget och spelarna av det?

Hur tror du att det känns att komma ny till ett lag?

Vad kan de andra spelarna göra för att den nya snabbt ska komma in i laget?

Vad tror du är svårast med att komma in i ett lag?

Hur ska vi vara mot varandra i ett fotbollslag och en klubb?

Kom överens i gruppen om 3–5 saker som ni ska göra för att alla ska trivas och ha roligt som spelare i Lekstorps IF.

Skriv upp det som gruppen kommer överens om och lämna till Patrik.

## ***Avslutningslek***

***Gul och blå*** – se egen lapp

***Ta konan***

Boll på kona, en mot en. Ge direktiv, huvud, axlar, knä, tå, hoppa och sen när ni säger boll då tävlar man om vem som tar bollen snabbast.

Gör dom två lekarna ett par gånger var och sen gör ni dom samtidigt för att göra det svårare för spelarna.

## ***FM Dag 2 – Uppstart och teori***

### ***Inte nudda boll***

#### **Syfte**

Allsidig träning, snabbhet, balans.

#### **Det här behövs**

Yta (ca) 15x10-12 m, bollar.

#### **Gör så här**

Spelarna ställer upp på ena kortsidan och har som uppgift att på din signal springa över till andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Du som ledare passar lösa bollar med breddsidan in mot ytan och försöker träffa spelarnas fötter. De spelare som blir träffade är med ledaren nästa omgång.

Träff räknas från knät och neråt. Fortsätt tills alla blivit träffade.

OBS! Endast breddsidor efter marken är tillåtna.

#### **Variation**

Rulla istället för att passa bollarna.

#### **Tips**

Delta själv för att stärka relationen till spelarna. När det kommer nya spelare måste du däremot avbryta ditt deltagande och hälsa de nya välkomna och visa övningen för dem.

Träffa olika spelare först i de olika omgångarna.

# Teori - Fairplay

## Syfte

Att samarbeta, att skapa förståelse för andra.

## Det här behövs

Konor, bollar.

## Gör så här

Placera gruppen sittandes i en ring. Påminn om tidigare teman om att göra saker så att alla trivs.

Berätta att dagens tema är *Fair Play* som är en av riktlinjerna i Fotbollens spela, lek och lär. Fair Play är engelska och betyder rättvist spel på svenska. Det innebär att man inte ska fuska för att vinna och vara snälla mot varandra men även mot motståndare och domare om man spelar match. Fair Play kan även handla om att hjälpas åt.

Sätt sedan igång övningen: Varje spelare har en kona på huvudet och driver en boll i en yta. Dom får inte röra konan med händerna. Spelare som tappar sin kona blir förstenad. Spelare som har kvar sin kona på huvudet kan befria genom att plocka upp konan och lägga tillbaka på kompisens huvud. När man plockar upp konan får man hålla i sin egen kona med ena handen. Det gäller för laget att ha så få spelare som möjligt förstenade.

Variant: Konan på handen. Man får inte greppa konan utan måste ha fingrarna rakt ut.

Samla barnen sittandes i en ring igen. Ställ frågor till spelarna:

- Hur det kändes när man fick hjälp av en kompis efter att ha blivit förstenad?
- Hur kändes det att hjälpa andra?
- Finns det saker som spelarna kan göra för att hjälpa varandra under dagen?

*Exempelsvar:* Spela schysst i övningar och spel, säga förlåt om man råkar göra så att någon får ont, hjälpas åt att hämta bollar som skjutits bort.

## Tips

Om ingen tappar sina konor kan du själv eller en spelare vara jägare som ska sparka ut bollarna från ytan. Nu måste spelarna springa och då blir det svårare att balansera med konan.

***Kom igång med TP 1***



## ***EM Dag 2 – Teori***

### ***Fairplay***

#### **Syfte**

Att skapa förståelse domarens roll och uppmana till Fair Play.

#### **Det här behöver du**

Mobiltelefon för att visa film.

#### **Gör så här**

Samla barnen sittandes i en ring. Påminn om förmiddagens teori och att det är viktigt att hjälpas åt och att vara schysst. Fråga hur spelarna tycker att det har gått hittills under dagen? Har någon gjort något för att hjälpa någon annan under dagen?

Berätta att en roll inom fotbollen som kan vara utsatt är domarens roll. Många har åsikter om domarens beslut.



Visa filmen och gå sedan igenom samtalsfrågorna. Läs upp en fråga åt gången. Låt spelarna tänka själva en liten stund på varje fråga. Samtala sedan om frågan i små grupper och sammanfatta i helgrupp. Prata direkt i helgrupp om ni får ont om tid. Använd följdfrågorna under samtalen.

## Samtalsfrågor

Vem är den bästa domare du har haft eller sett?

- Vad gjorde han eller hon som var bra?
- På vilket sätt kan spelare visa uppskattning för domaren?
  - Hur tycker du att domarna i filmen verkar vara?

Vad skulle du tänka på om du var domare?

- Vad tror du är roligast med att vara domare?
- Vad tror du är svårast med att vara domare?
- Skulle du vilja vara domare? Varför / varför inte?

Vad kan spelare göra för att hjälpa domaren?

- Före, under och efter match?

*Exempelsvar:* Vara trevlig mot domaren, ge beröm efter matchen, undvika att fuska.

Kan spelare påverka hur föräldrar och ledare uppträder mot domaren? På vilket sätt?

*Exempelsvar:* Prata med sina föräldrar om domarens roll och att dom inte får vara elaka mot domarna när ni spelar match.

## **Checka ut och sen glass**

*Samla barnen sittandes i en ring. Låt dem var och en för sig fundera över vad de tycker har varit roligast under campen och/eller vad de har lärt sig.*

*Barnen checkar sedan ut, en och en, genom att berätta för de andra i gruppen.*

*Det barn som vill checka ut först räcker upp handen och får då börja att berätta för de andra. Låt sedan varje spelare checka ut genom att gå ringen runt medsols. Checka även ut dig själv.*

*Tacka för dessa dagar och sen tar vi fram lite glass.*