



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LEKAR MED & UTAN BOLL 1 FR 6 ÅR

Övrigt - Lek
17 övningar. Nivåer:

Blandade lekar med & utan boll.

Övningar i träningspasset:

- 1** "Presentationsövning"
- 2** "Roffes koordinationsövning"
- 3** "Konskog"
- 4** Målvakt C - Lek - Bollstafett
- 5** Målvakt C - Lek - Ambulansleken
- 6** Målvakt C - Lek - Kängurustafett
- 7** Målvakt C - Lek - Killerball
- 8** Målvakt C - Lek - Bilda kedja
- 9** Målvakt C - Lek - Tågstafett
- 10** Målvakt C - Lek - Färgkull
- 11** Målvakt C - Lek - Stopp
- 12** Målvakt C - Lek - Bilda ringar
- 13** Lek - jägarboll på två fält
- 14** Lek - alla bär alla
- 15** Lek - röd och blå
- 16** Lek stafett, tafatt
- 17** Lek - stafett över - under

"PRESENTATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

Hur?

Genom en namnlek med boll.

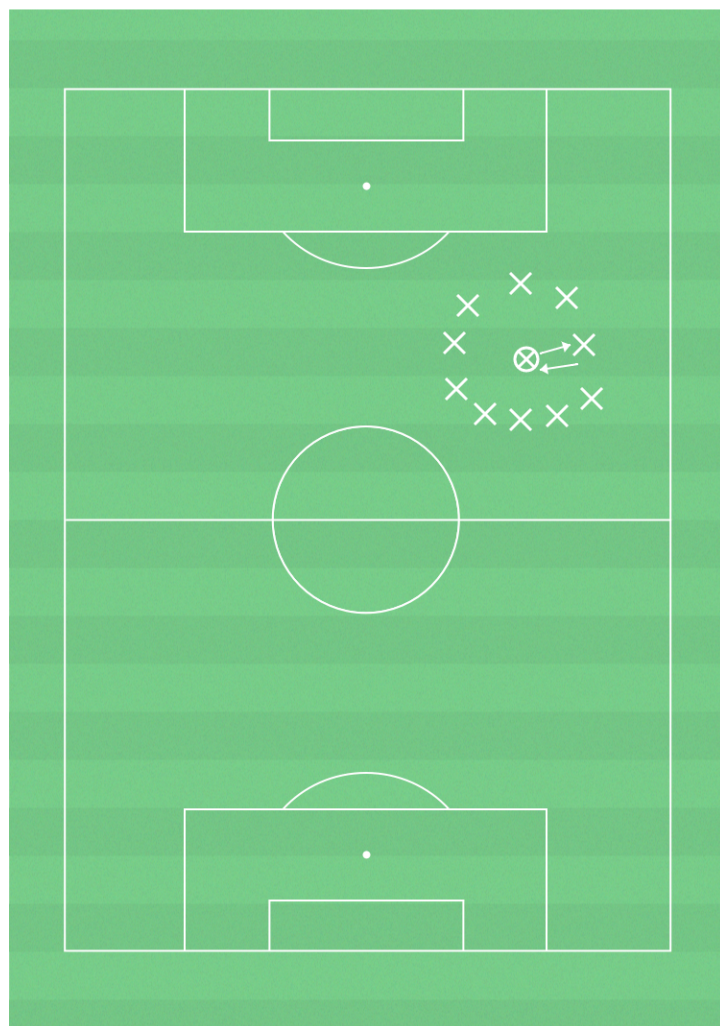
Organisation

Ca 10 spelare i ring alt halvcirkel runt tränaren. Avstånd tränare respektive spelare ca 1,5 m. 1 fotboll.

Anvisningar

Ledaren kastar/passar bollen till en spelare i taget och frågar vad den heter? Spelaren svarar och kastar/passar tillbaka fotbollen.

Variation: Ställ frågor om favoritlag? Favoritmat? Favoritdjur?
mm



"ROFFES KOORDINATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination, öga - hand, öga - fot, rumsuppfattning osv.

Organisation

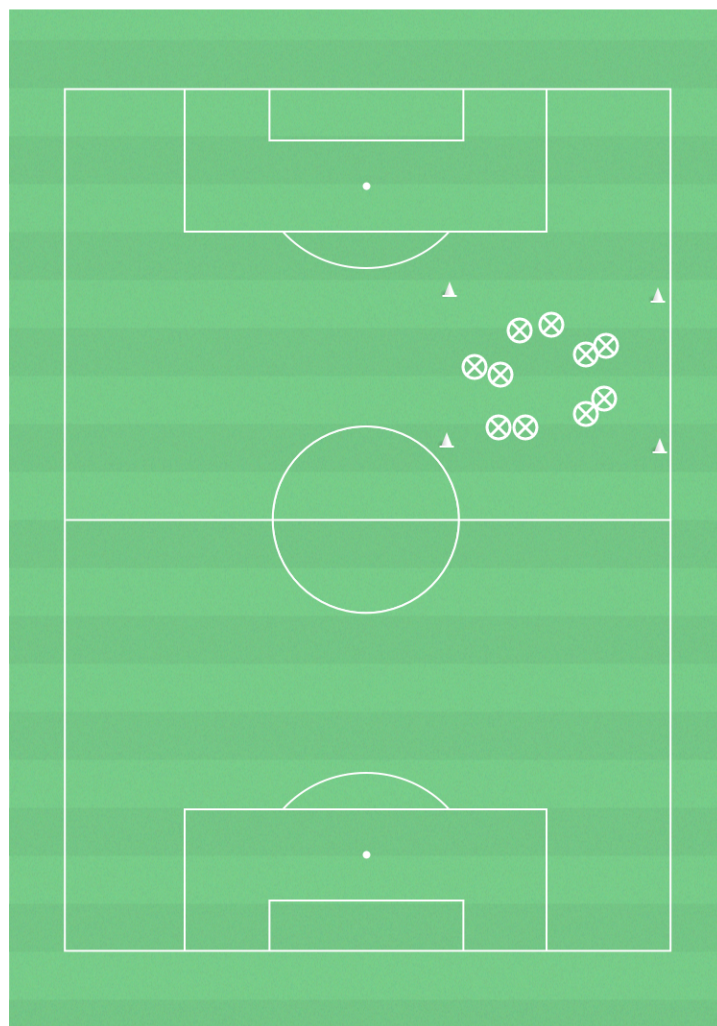
10 spelare, 4 koner att gränsa av yta 15 x 15 m, 1 fotboll/spelare

Anvisningar

Spelarna rör sig fritt runt i ytan med boll. Tränaren ger instruktion till spelarna enligt nedan.

1. Hand mot hand. Spelarna söker upp en kompis och gör "high five" med varandra. Alternera med höger och vänster hand. Ange alltid vilken hand du menar. (kan de inte skillnad på höger och vänster, försök lära dem :-))
2. Insida fot mot insida fot. Likadant som ovan.
3. Rumpa mot rumpa. Likadant som ovan.
4. Panna mot panna. Likadant som ovan. Var noggrann med att spelarna ska vara försiktiga för att undvika "danska skallar".
5. Häl mot häl. Likadant som ovan.
6. Vad kommer du eller spelarna på mer? Utmåna dig själv och spelarna.

Variation: Blir det svårt med boll? Kör utan!



"KONSKOG"

Vad?

Lek

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över spelyta där flera driver sin boll. Grundläggande träning i riktningsförändring

Hur?

Tå ner hääl upp.

Driv med vrist/utsida fot

Bollen nära foten

Titta upp så du inte krockar med en kompis.

Vid riktningsförändring använd in- eller utsida av fot

Organisation

Yta ca 15 x 15

10 koner "kineshattar" jämt fördelade över ytan

10 spelare

1 fotboll/spelare

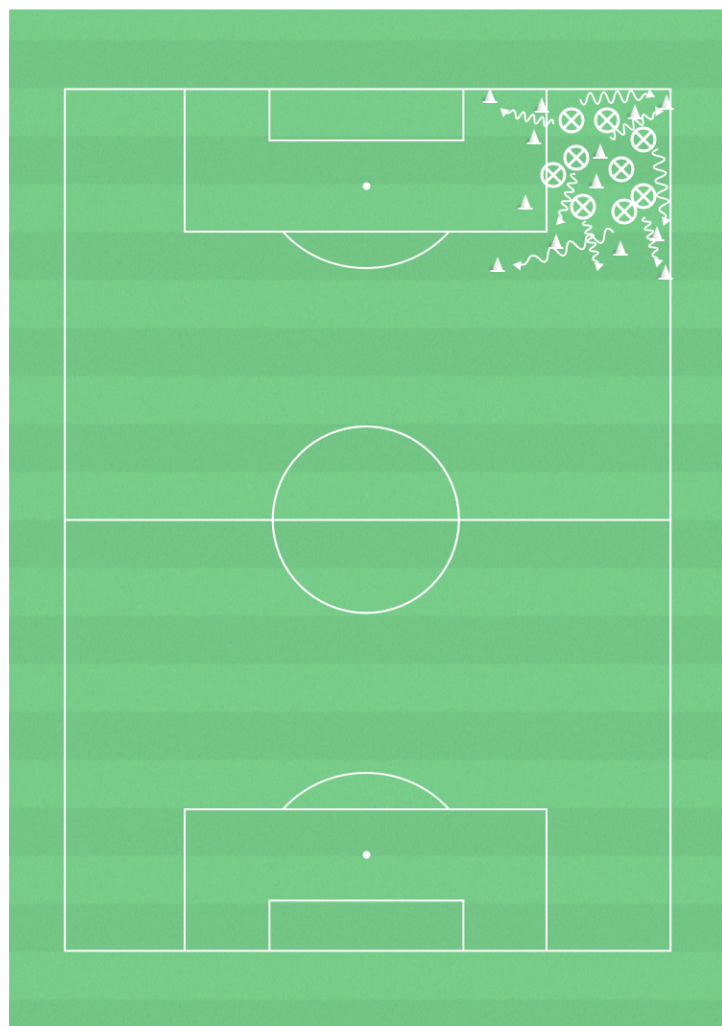
Anvisningar

Övningen startar med att tränaren berättar en historia om en skog där konerna är träd. Allt är frid och fröjd i skogen och barnen kan lugnt träna på att driva runt sin boll. MEN vargen kan plöstsligt komma och försöka fånga barnen! Barnen är fredade om de söker upp en kon (=träd) och står still där. Osv

Variationer: När vargen kommer väljer barnet att ta med boll eller lämna den när de söker upp ett träd.

Låt ett barn fungera som varg.

Varg kan bytas ut mot tex björn, monster; Zlatan osv.



MÅLVAKT 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.

Organisation

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

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.

MÅLVAKT C - LEK - AMBULANSLEKEN

Vad?

Lek

Organisation

I "Ambulansleken" markerar man tre ytor på tre gånger tre meter. Dessa ytor är "sjukhus".

Anvisningar

Ett eller två barn har var sin skumgummiboll och är "olyckor" som ska kulla de övriga. Alla som blir kullade lägger sig på rygg och spelar skadade.

Det gäller då för fyra kompisar att bära den skadade till ett sjukhus. De bär genom att hålla i benen och armarna. Därefter är den skadade med i leken igen.

"Olyckorna" får inte kulla bärarna under transporten - alltså när de lyfter.

MÅLVAKT C - LEK - KÄNGURUSTAFETT

Vad?

Lek

Varför?

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

Organisation

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

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.

MÅLVAKT C - LEK - KILLERBALL

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.

Anvisningar

"Killerball" går ut på att kulla varandra med tre skumgummibollar. Det är en rolig och intensiv lek där barnen samtidigt tränar att kasta och fånga en boll.

Vem som helst får kulla någon av de övriga genom att kasta en boll på personen. Den som blir kullad sätter sig ner. Hon eller han får resa sig och delta igen när den som deltagaren blev kullad av själv blir kullad. Om bollen fångas när någon försöker kulla blir den som kastade bollen själv kullad.

MÅLVAKT C - LEK - BILDA KEDJA

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.

Anvisningar

En jägare utses och ska kulla de andra.

Den förste som blir kullad tar jägaren i handen och därefter jagar paret vidare.

Nästa som blir kullad tar sista barnet i kedjan i handen.

När kedjan består av fyra barn delar den sig i två par som jagar vidare tills alla barn utom ett är med i ett par.

MÅLVAKT C - LEK - TÅGSTAFETT

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.

Organisation

I Tågstaffett delas barnen in i lag.

Anvisningar

Första barnet springer och rundar konen framför laget och sen tillbaka till laget och tar nästa barn i handen. De två rundar konen och hämtar nästa barn och så vidare.

När alla barnen är kopplade till tåget släpper den som var först i ledet tåget och stannar vid utgångsläget, nästa varv släpper den andra och så vidare. Det lag som är färdigt först vinner.

MÅLVAKT C - LEK - FÄRGKULL

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.

Anvisningar

I "Färgkull" delas barnen in i tre grupper med tre olika färger på västar eller tröjor. När tränaren ropar en färg, till exempel "röd" ska alla med röd väst försöka kulla de övriga.

De som blir kullade sätter sig ner. Plötsligt ropar tränaren en annan färg och då blir det nya jägare.

Alla kullade blir då med i leken igen.

MÅLVAKT C - LEK - STOPP

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.

Anvisningar

Den här leken kallar vi "Stopp". Alla barnen springer inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra - 1, 2, 3 eller 4 ska barnen göra olika saker.

1 - barnen stannar på ett ben

2 - barnen springer vidare

3 - hoppar jämfota på stället

4 - lägger sig på rygg

Som en variant kan tränaren visa färger istället för att ropa siffror.

MÅLVAKT C - LEK - BILDA RINGAR

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.

Anvisningar

Leken "Bilda ringar" går ut på att barnen skapar ringar genom att hålla varandra i händerna.

Alla springer fritt inom ett begränsat område, plötsligt ropar tränaren en siffra, exempelvis "tre".

Barnen ska snabbt gå ihop och bilda ringar med tre i varje. Första ringen där barnen sitter och håller varandra i händerna vinner.

Istället för att ropa en siffra, kan tränaren hålla

upp exempelvis fem fingrar i luften.

LEK - JÄGARBOLL PÅ TVÅ FÄLT

Vad?

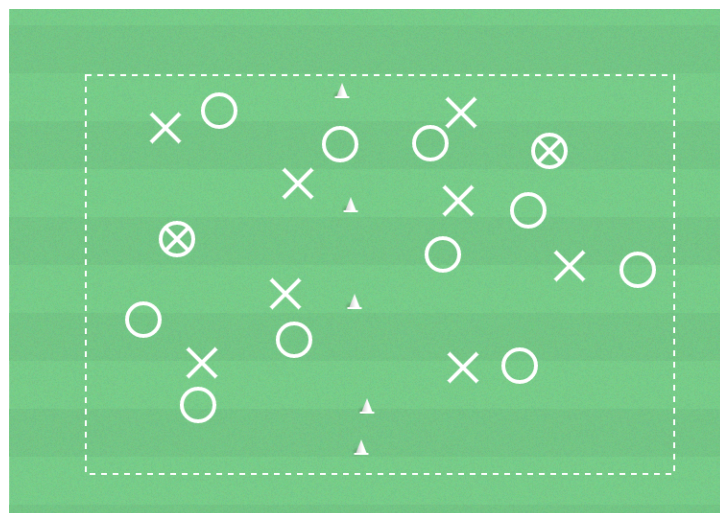
Lek

Anvisningar

Avgränsa en spelplan med en mittlinje.

Dela in barnen i två lag där hälften av båda lagen fördelas jämnt på båda planhalvorna och med en skumgummiboll. På ena planhalvan ska blåa laget bränna det röda och på den andra ska röda laget bränna det blåa. De som blir brända går över till andra planhalvan och hjälper där sina medspelare att bränna motståndarna. Det är inte tillåtet att springa med bollen i händerna.

Laget som först lyckas bränna alla motståndare vinner.



LEK - ALLA BÄR ALLA

Vad?

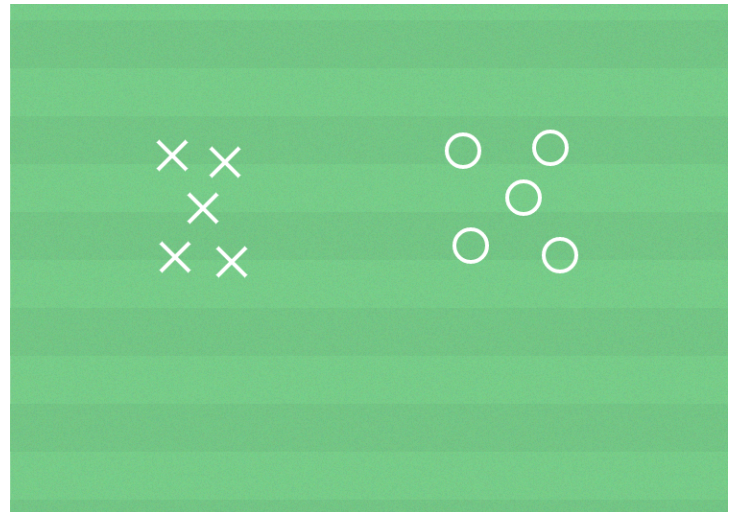
Lek

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.

När alla har blivit burna är stafetten slut.



LEK - RÖD OCH BLÅ

Vad?

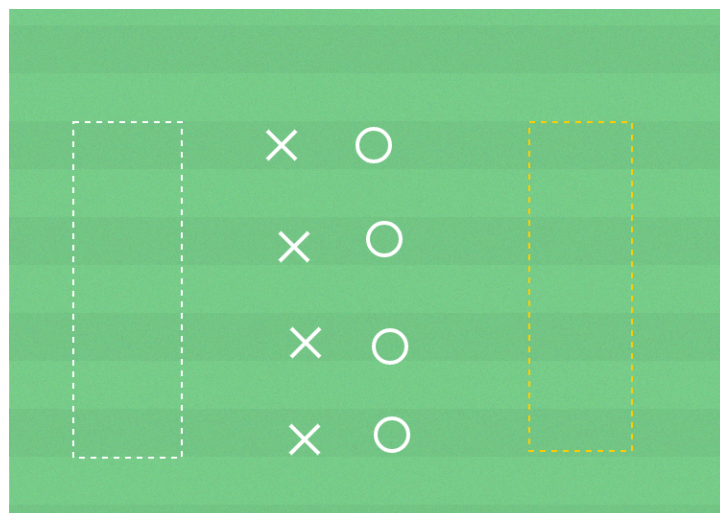
Lek

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 lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.



LEK STAFETT, TAFATT

Vad?

Lek

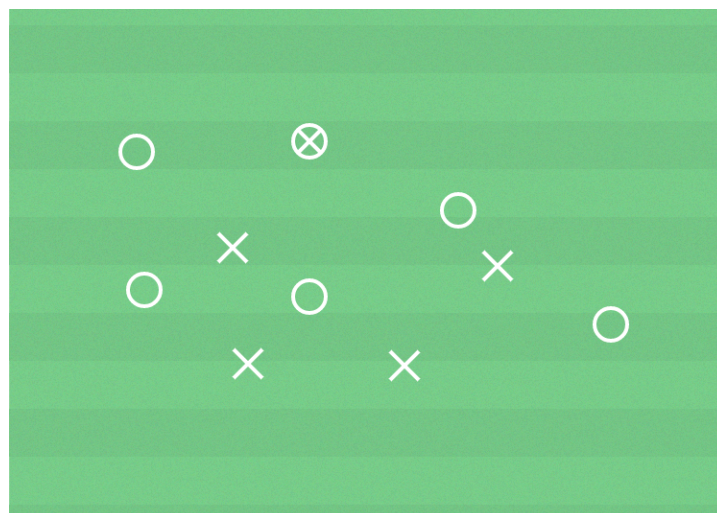
Anvisningar

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.

Laget som behövde kortast tid vinner.



LEK - STAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Lek

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 kamrater. När den som började är längst fram börjar nästa. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

