



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LEKAR MED & UTAN BOLL 2 FR 6 ÅR

Övrigt - Lek
17 övningar. Nivåer:

Blandade lekar med & utan boll.

Övningar i träningspasset:

- 1** Lek - stafettormen 9-12 år
- 2** Lek - bollstafett
- 3** Lek - förstenad på tid 6-9 år
- 4** Lek - kompis kom och hjälp
- 5** Lek - stafett Zick - zack
- 6** Lek - Vem är rädd för...?
- 7** Lek - Grodhopp
- 8** Lek - skorpionvändning
- 9** Lek - bakåthoppande apa
- 10** Lek - framåthoppande apa
- 11** Lek - spegeln
- 12** Lek - Tafatt och blandade övningar
- 13** Lek - Tusenfotingen m fl.
- 14** Lek - Sidleds hoppande apa
- 15** Lek - Krabbgång
- 16** Lek - Björngång
- 17** Lek - kullek

LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

Vad?

Lek

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 stanna och "sätta fast" bollen igen.



LEK - BOLLSTAFETT

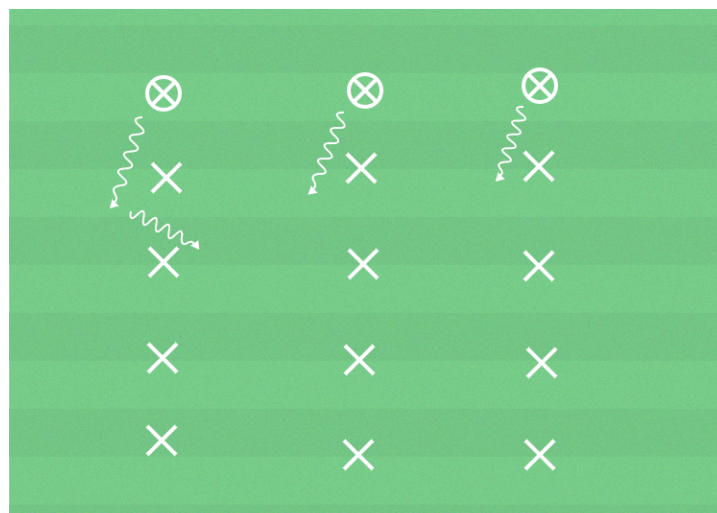
Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



LEK - FÖRSTENAD PÅ TID 6-9 ÅR

Vad?

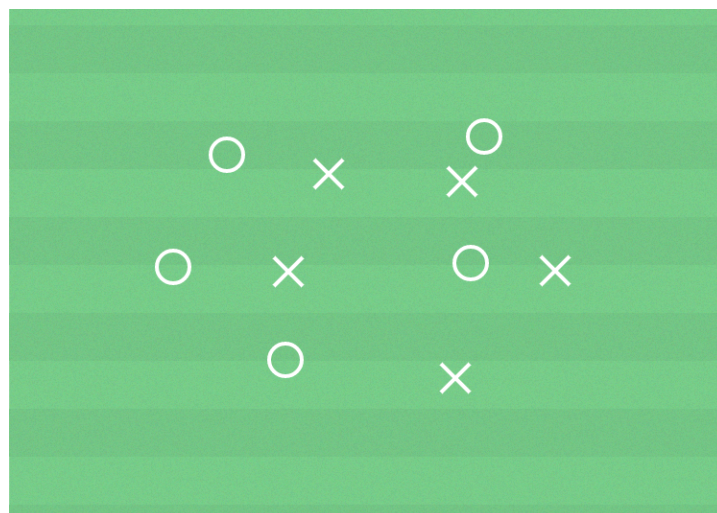
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla - förstena - det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

Vad?

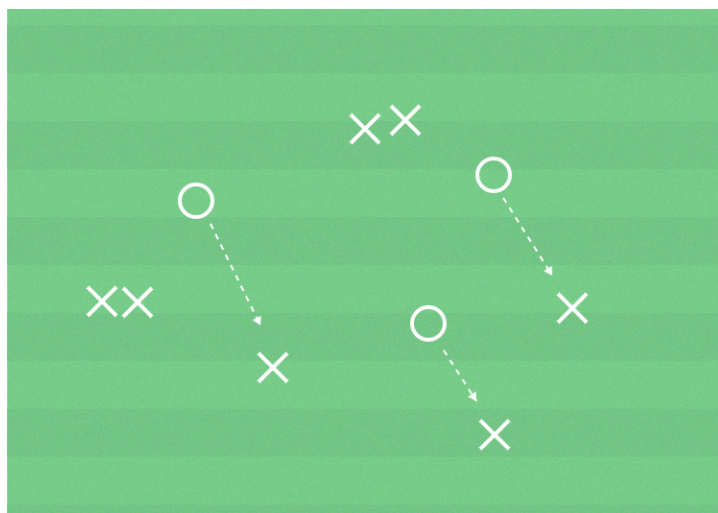
Lek

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna - slå fem slag på deras ryggar - och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



LEK - STAFETT ZICK - ZACK

Vad?

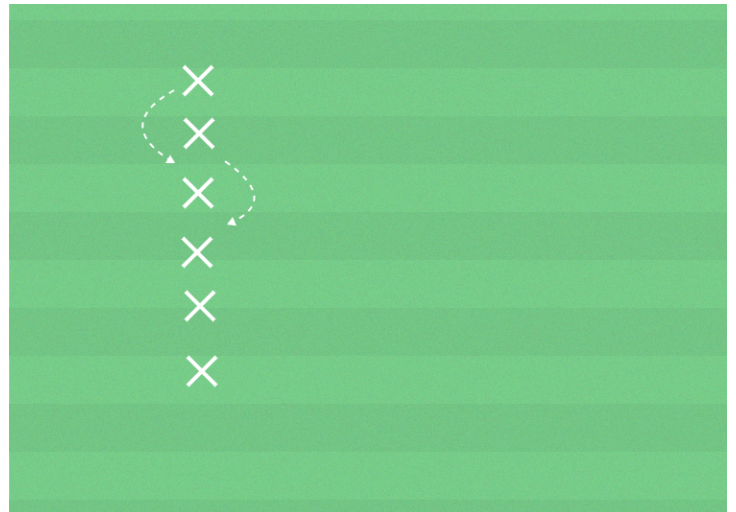
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.



LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

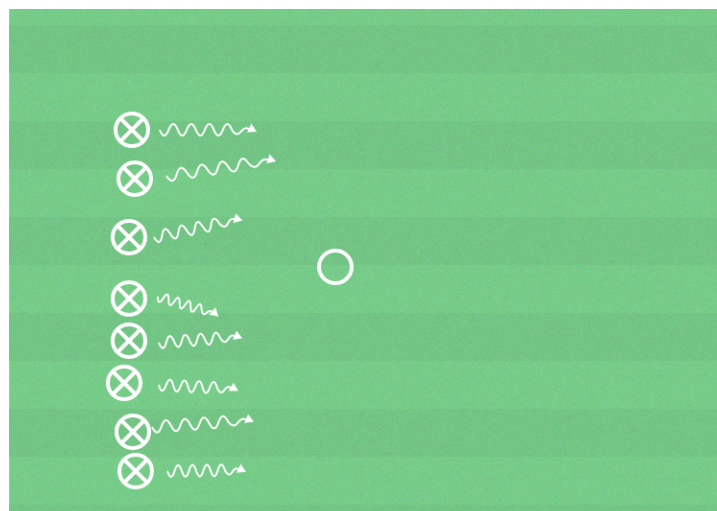
Vad?

Lek

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



LEK - GRODHOPP

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken framför fötterna. Flytta fram händerna något och sparka snabbt upp hälar mot sätet. Upprepa övningen.

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



LEK - SKORPIONVÄNDNING

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn.

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 - BAKÅTHOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn.

Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra och med händerna snett framför kroppen. Håll kvar händerna i marken och hoppa bakåt med fötterna. Sätt händerna närmre fötterna och upprepa.

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



LEK - FRAMÅTHOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn

Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra. Flytta fram händerna och sätt dem med axelbredds avstånd i marken. Hoppa jämfota framåt med fötterna.

Upprepa övningen.



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

LEK - SPEGELN

Vad?

Lek

Varför?

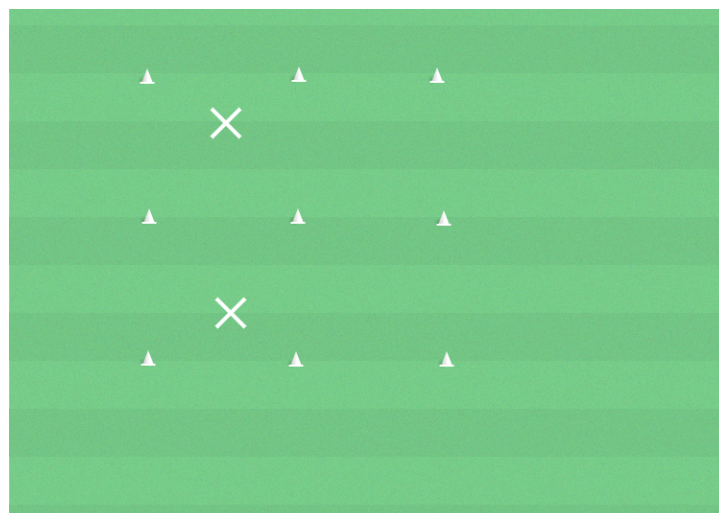
Träna koordination.

Organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.



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

LEK - TAFATT OCH BLANDADE ÖVNINGAR

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, 3 fotbollar, 2 skumgummibollar och koner.

Anvisningar

Tafatt

Två barn är jägare och ska med var sin skumgummiboll kulla de övriga genom att springa runt och kasta bollen på dem.

Övriga har tillsammans två eller tre fotbollar som de ska kasta mellan sig.

Jägarna kan bara kulla dem som inte har en fotboll i händerna.

De som blir kullade tar en av skumgummibollarna och blir ny jägare.

Blandade övningar

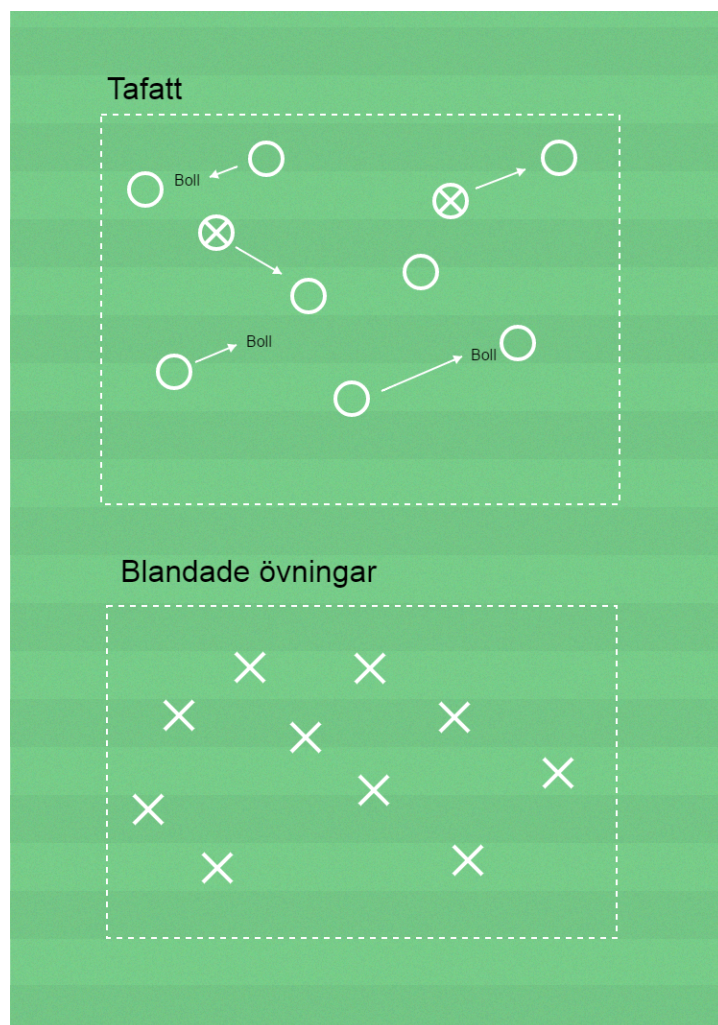
Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna bakom huvudet.

Gör en kullerbytta framåt och eventuellt bakåt.

Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt det ena hållet och fötterna åt det andra.

Hoppa skidåkarhopp på stället.

Hoppa krigsdans på stället med höger armbåge mot vänster knä och vänster armbåge mot höger knä.



LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

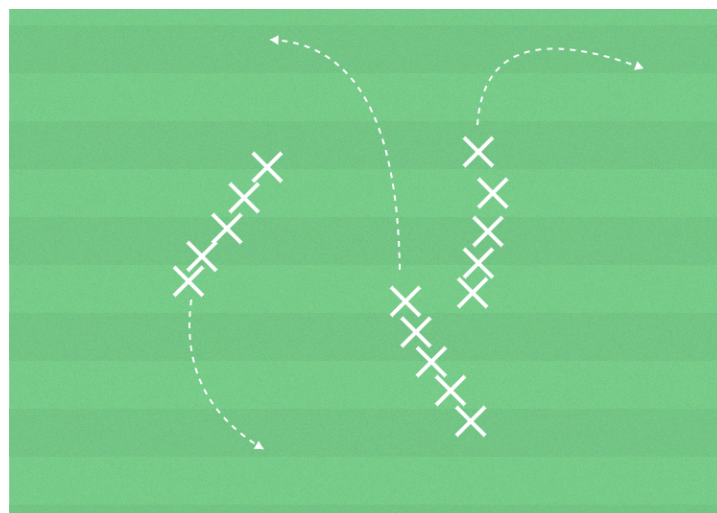
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

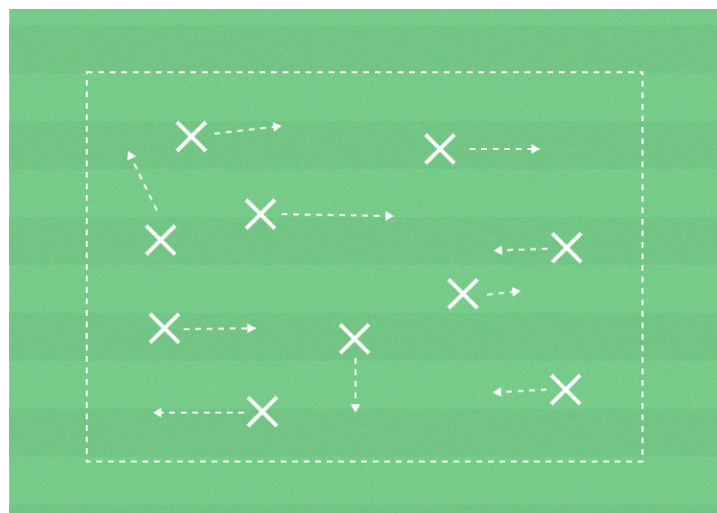
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.



LEK - KRABBGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

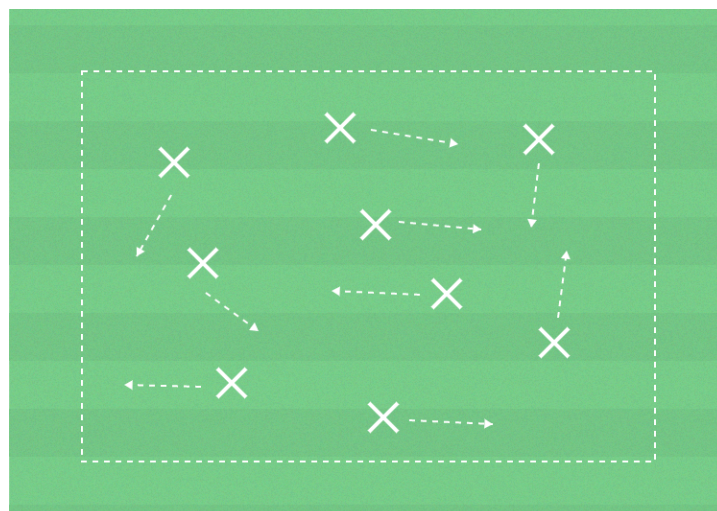
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

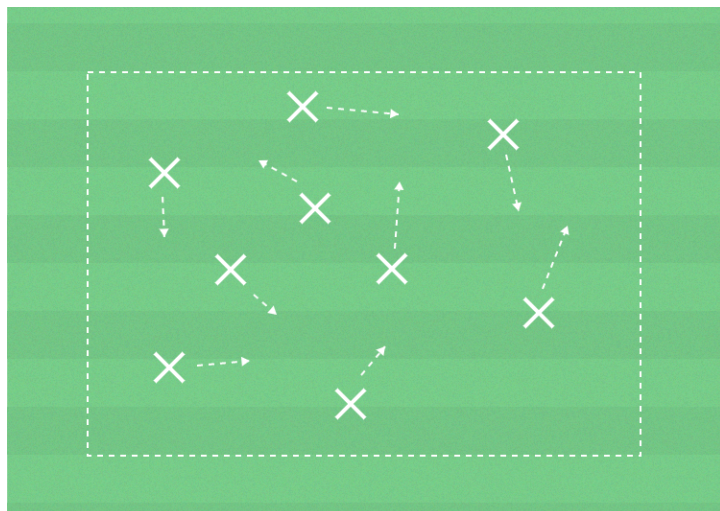
Anvisningar

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken.

Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

