



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

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.