

## Träningspass U7

Tränaren/ledaren ger förtroende och motiverar

Denna träningspass skall ge barnen möjlighet att i lek utan egentlig fokus på fotbollskrav bli bekväm med boll, rörlighet där tränaren/ledaren fungerar som inspiratör

Plan	Tid/min
Lekar	10-15

## Verksamhetsmål med de yngsta (U6-U7)



Genom lek lära känna rullande, hoppande, flygande bollar

Rörelseutveckling för hela kroppen genom rörelselekar

Ha kul att leka (spela) fotboll

Lära känna beröringspunkterna att spela med och spela mot

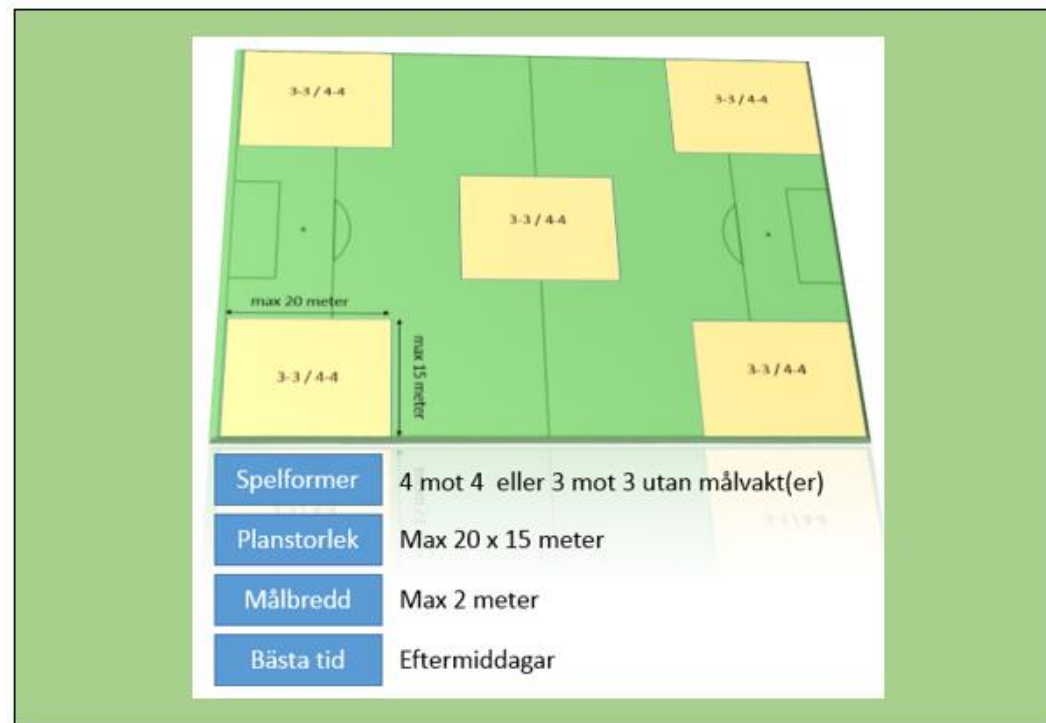
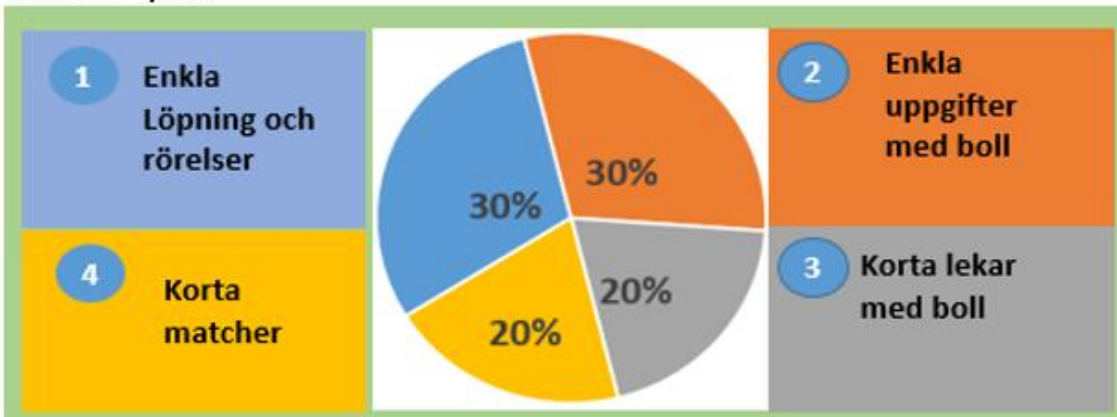
Idérikedom och fantasi med korta lekar med boll

Lek och lär

All forskning visar att det oftast är de första intryck av övningar och lek som avgör om ett barn fortsätter entusiastisk och långfristig med fotbollen. Därför **MÅSTE** "träningen" vara skoj och rolig. Det viktiga här är att barnen utvecklas i ett helhetsperspektiv genom mångsidig och intressant rörelseträning för kroppen

### Byggstenar för fotbollsleken

#### Vad & hur mycket



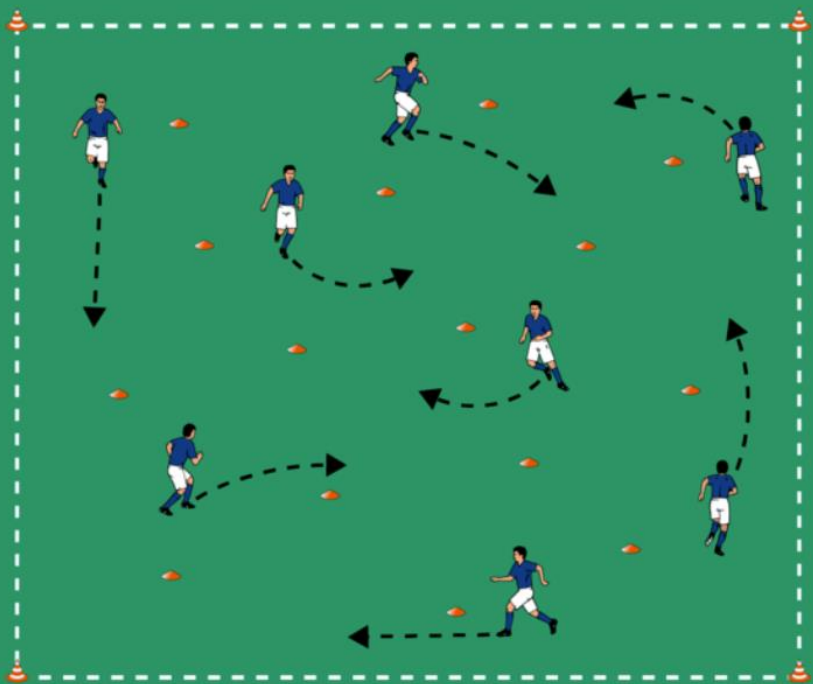
### Riktlinjer för ledare

#### Vad skall ledare och tränare tänka på

- 1 Små grupper, mycket rörelseaktivitet för alla
- 2 Skapa entusiasmen för rörelse, lek och spel
- 3 Enkla rörelseuppgifter i intressant "förpackning"
- 4 Mångsidiga uppgifter med bollar
- 5 Förmedling av enkla regler
- 6 Ett varm hjärta och öppna öron



## Uppvärmning



## Vandra i skogen

### Organisation

- Kvadrat ca 15 x 15 meter
- Placera ca 15 koner i kvadraten

### Aktion

- Barnen/spelarna gör en skogsvandring
- Där löper de genom skogen men skall akta sig för att springa in i träden (konerna)

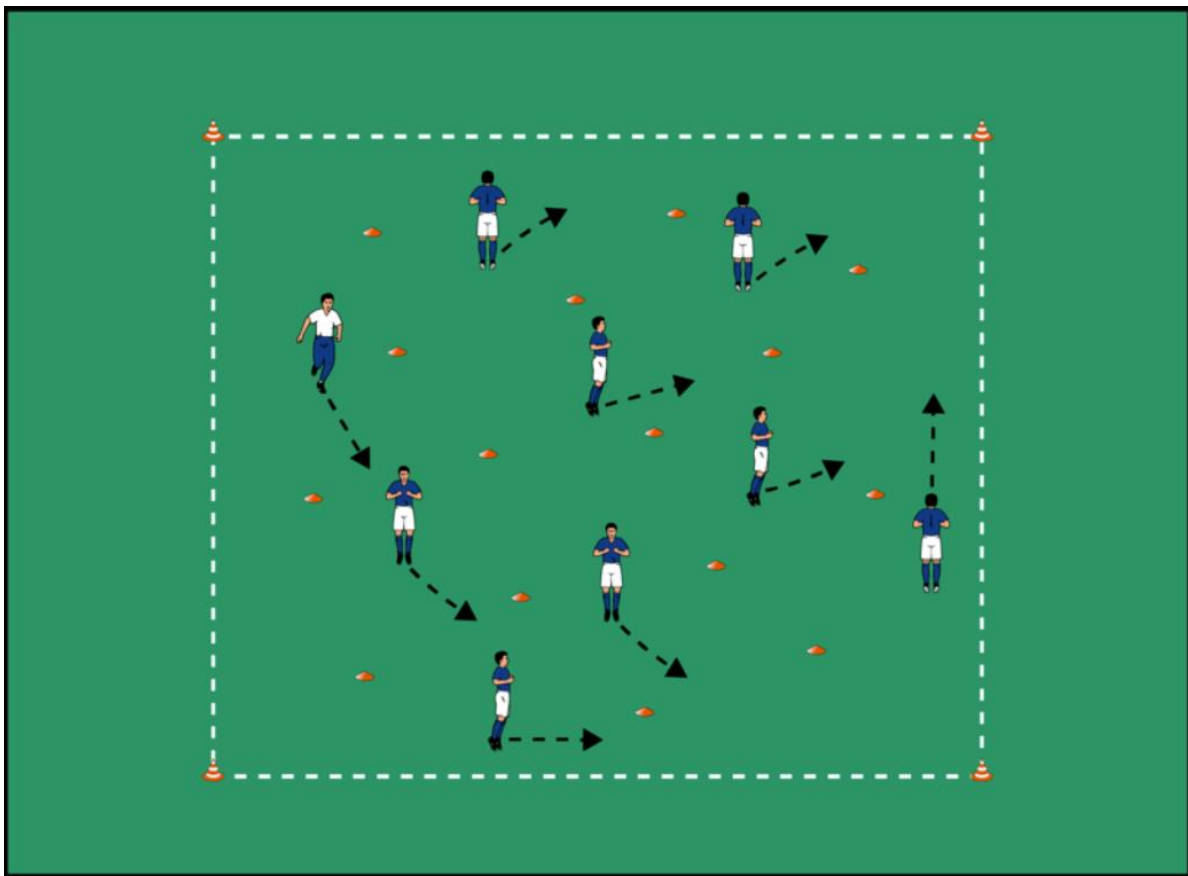
### Variation

- Springa baklänges
- Leka kull
- Hoppa över konerna

### Tipps/Korrekturer

- Barnen/spelarna förbättrar löpskickligheten
- Bra om barnen här också får lära sig olika löpmönster (Zick Zack, vändningar ...)
- Leka kull lekar är direkt påverkande på barnens/spelarnas snabbhet
- Genom att det finns koner (träd i skogen) och man måste akta sig för att inte springa mot kompisar görs detta en aning mer utmanande

## Uppvärmning



## Akta dig för björnen

### Organisation

- Kvadrat ca 15 x 15 meter
- Placera ca 15 koner i kvadraten

### Aktion

- En björn (ledare) vill jag barnen/spelarna ur sin skog
- Björnen fångar barnen/spelarna
- Fångarna får hoppa över två koner och blir fria igen

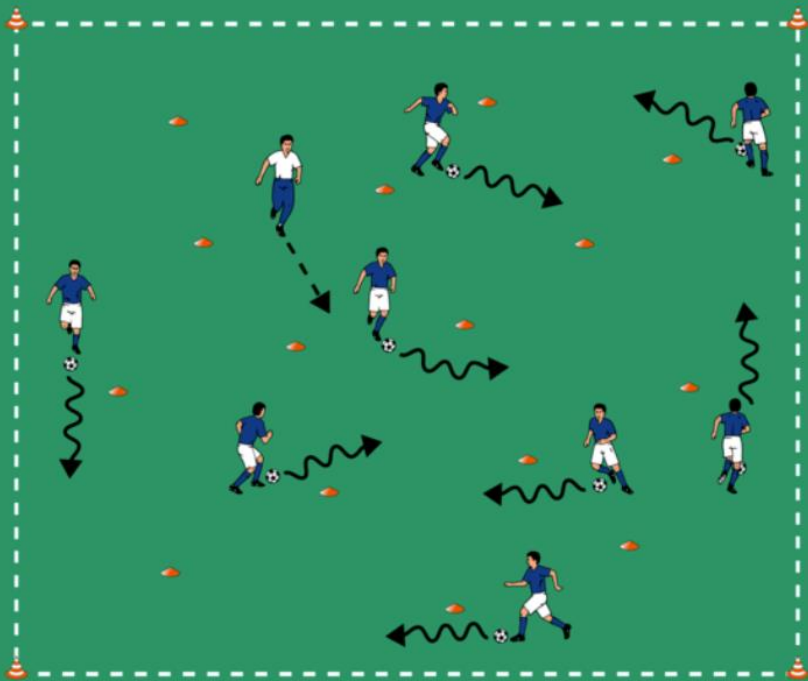
### Variation

- Hoppa över tre eller fler koner, springa utanför och in igen

### Tipps/Korrekturer

- Leka kull lekar är direkt påverkande på barnens/spelarnas snabbhet
- Genom att det finns koner (träd i skogen) görs detta en aning mer utmanande
- Genom att ledaren finns med motiveras barnen/spelarna än mer

## Uppvärmning



## Plocka svamp i skogen

### Organisation

- Samma uppbyggnad
- 1 boll per barn/spelare

### Aktion

- Barnen/spelarna samlar svamp i skogen där de dribblar med sin boll genom skogen – Men en stor igelkott (ledare) stör de vid insamlingen

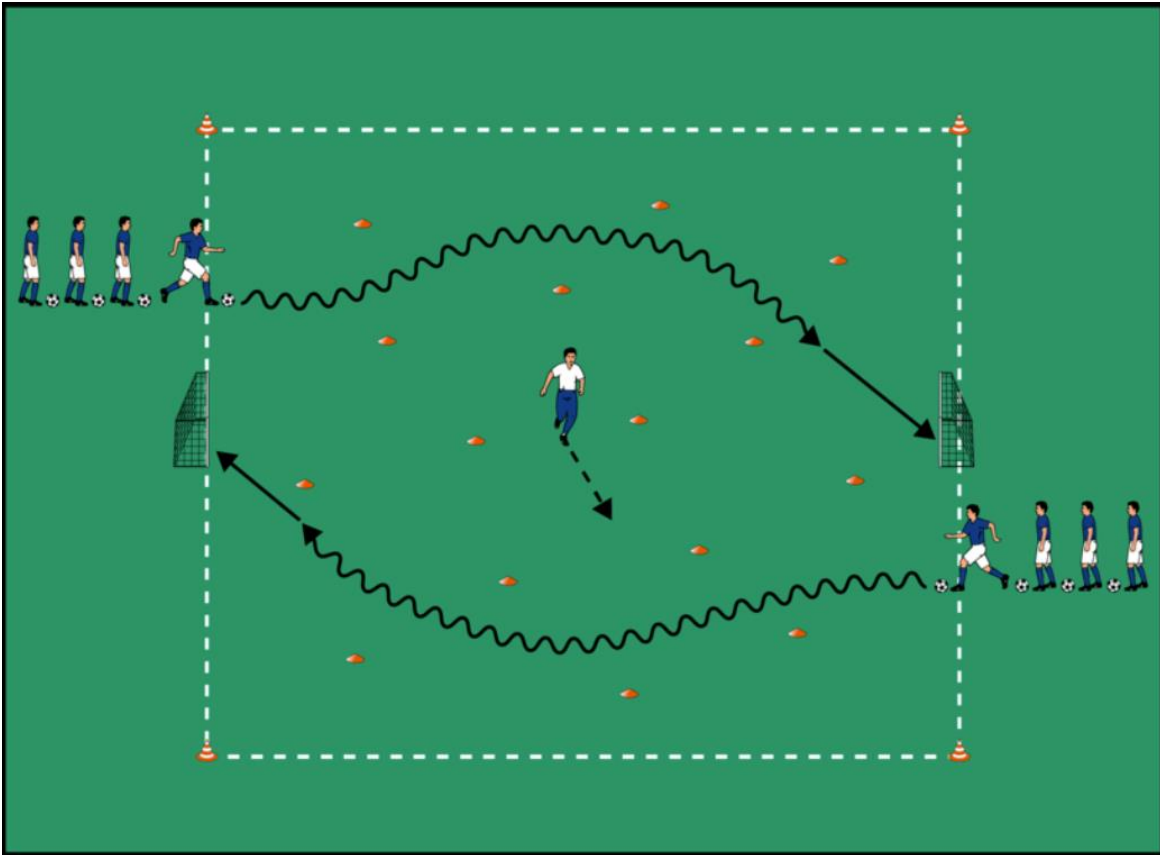
### Variation

- Dribblingar bara med vänster/höger
- Flera igelkottar (ledare/förälder) stör
- På kommando placera bollar på ett visst ställe (träd=koner) och frys
- Dribbla ut ur kvadraten och in igen

### Tipps/Korrekturer

- Redan här skall barnen/spelarna läras att försöka hålla bollen så nära fötterna som möjligt
- Konerna tjänar till att man måste lösa uppgiften med lätta undanmanöver
- Barnen/spelarna förbereds för kommande 1-1 situationer

## Uppvärmning



## Lägg svampar i korgen

### Organisation

- Plan som föregående
- 2 minimål
- 1 boll per spelare

### Aktion

- Barnen/spelarna skall samla in svamparna och lägga de i korgen (målen)
- Från två håll dribbla spelarna efter varandra fritt genom kvadraten rund konerna och avsluter mot mål – och ställer sig därefter i kön
- Ledaren agerar som störspelare

### Variation

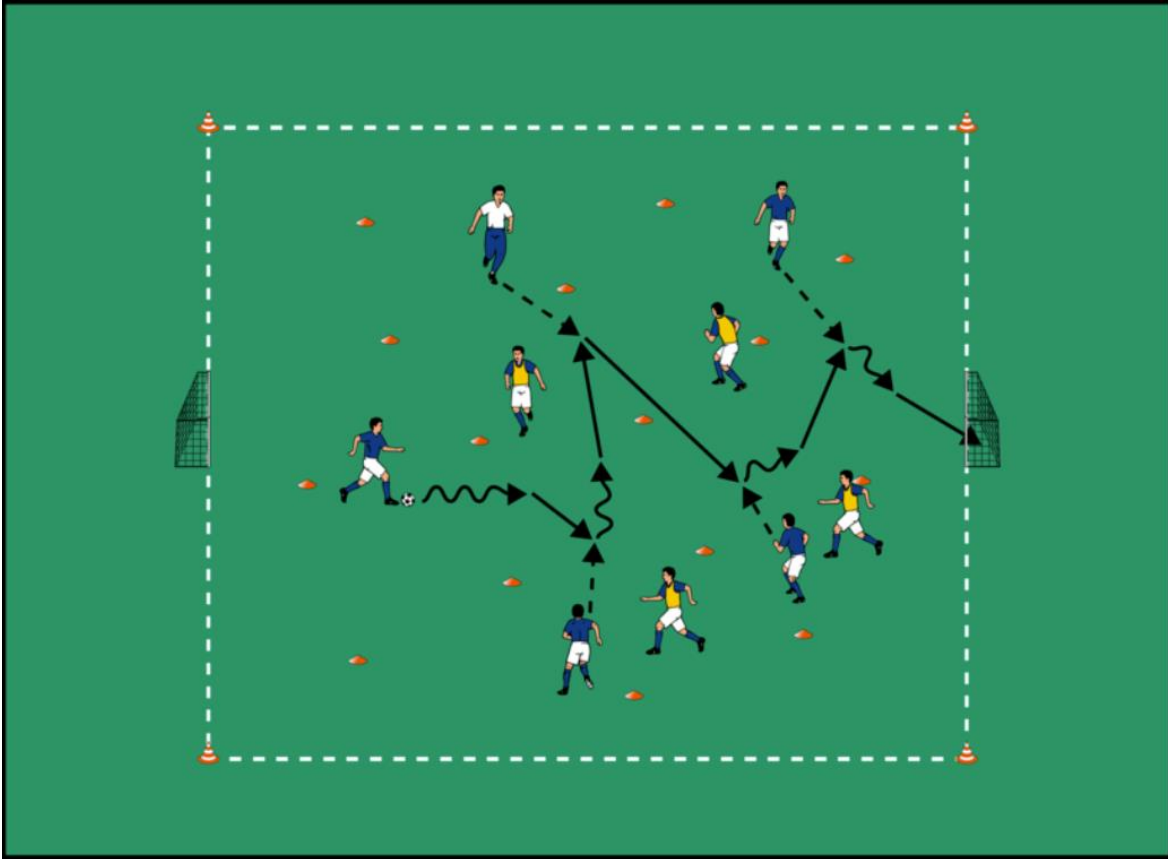
- Tävling: Vilken spelare gör flest mål, vilket lag gör flest mål
- Skjuta med vä/hö
- Ta bort konerna

### Tipps/Korrekturer

- Barnen/spelarna övar nu på att avsluta mot mål
- Konerna gör det något svårare
- Upplägget minskar vänte/stilla stå tider



## Uppvärmning



## Svampsoppa

### Organisation

- Öka planstorleken till 15 x 20 meter
- Ta bort konerna
- Två lag

### Aktion

- Nu skall svampar bäras hem och lag svampsoppa
- Spel 3-3/4-4 mot minimålen
- Ledaren är med och växlar hela tiden från ena till andra laget

### Variation

- Spel utan ledare

### Tipps/Korrekturer

- Varje lekstund behöver ha spelmoment
- Små lag 3-3/4-4 ger att det blir många bollberöringar