

Träningspass U6-U7

Samspel i grupp

För de allra yngsta är ”organiserat” fotboll nytt och i många avseenden lite skrämmande.

I denna träningspass skall barnen genom lek lära sig samspel.

Grupperna måste hållas små så alla får möjlighet att bli sedd, ha många bollkontakter (där bollen är del)

Genom att använda en historia – här att ”laget är på Tivoli och åker spökbana” står inte bollen och fotbollsregler i förgrunden utan barnen involveras i ett spännande äventyr.

Plan	Tid/min
Lekar per lek	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

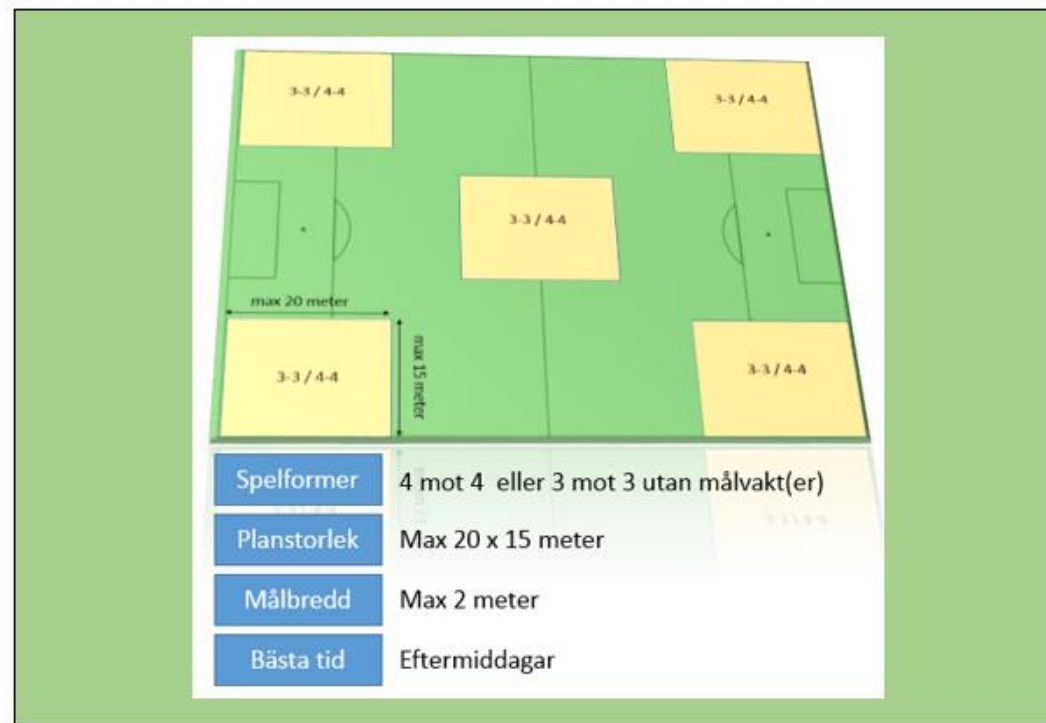
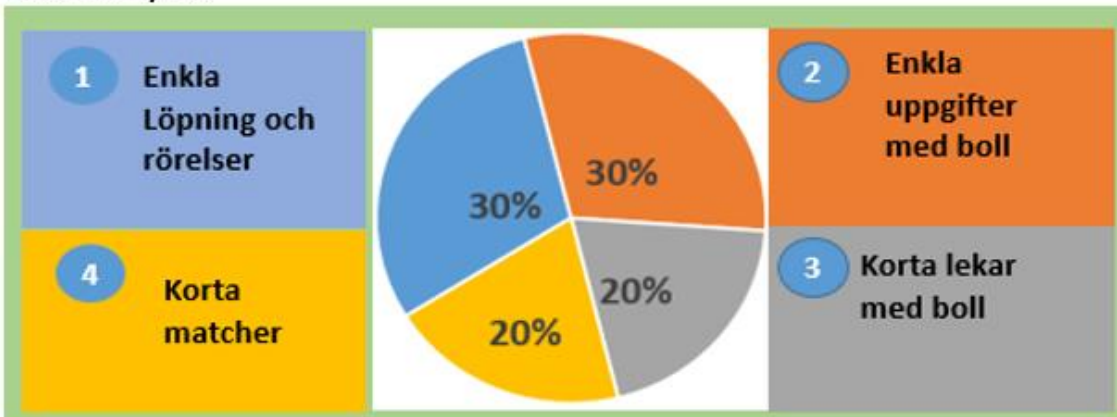
Idérikedom och fantasi med korta lekar med boll

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



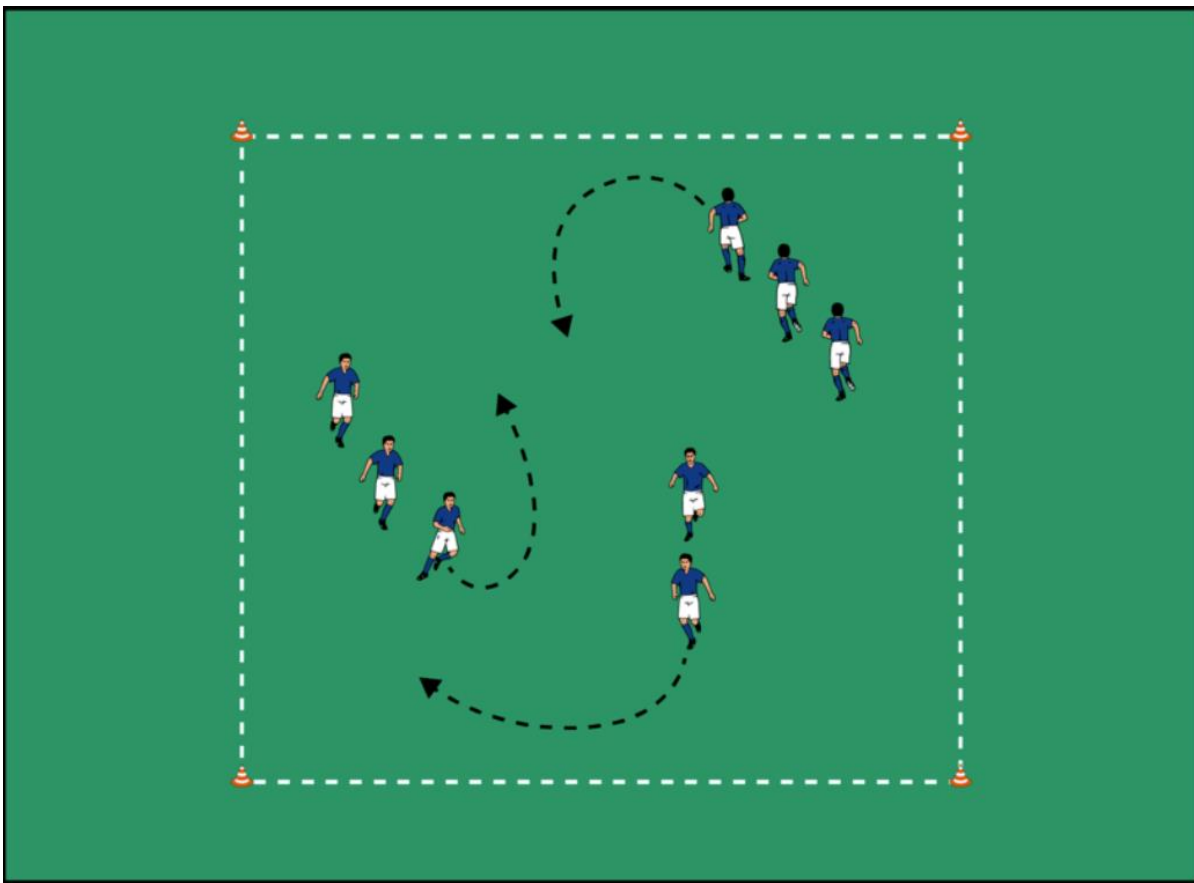
Riktlinjer för ledare

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



Åka berg och dal bana

Organisation

- Kvadrat ca 15 x 15 meter

Aktion

- Barnen/spelarna är på Tivoli och åker berg och dalbana
- Barnen åker i flera led på rälsen efter varandra – första i ledet gör rörelser och de andra bakom gör samma rörelser
- Ständiga växlingar av första man i ledet

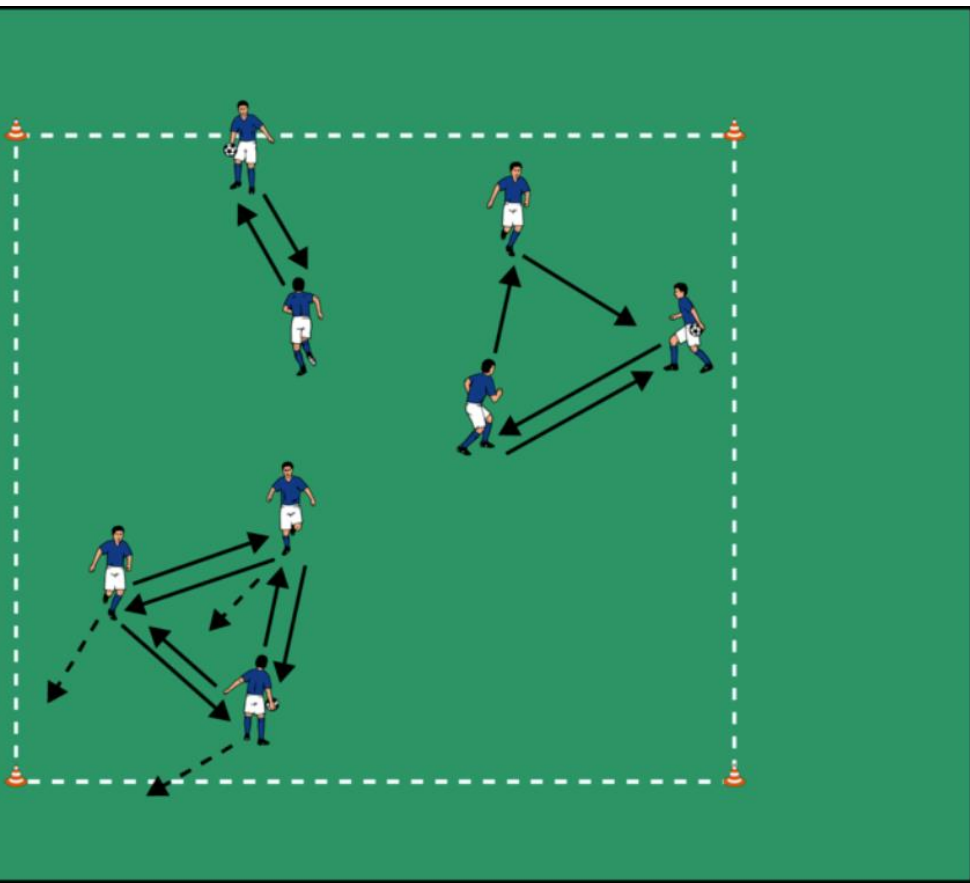
Variation

- Springa baklänges
- Vagnar krockar och alla rullar rund
- På kommando från ledaren stannar barnen, hoppar upp

Tipps/Korrekturer

- Att ge barnen uppgifter och de utför de i grupp påverkar samarbetsförmågan
- Ge barnen möjlighet att bestämma uppgiftsinnehåll

Uppvärmning



Parkera vagnarna

Organisation

- Kvadrat ca 15 x 15 meter

Aktion

- Vagnarna har stannat och barnen skall nu dra igång motorerna igen.
- För detta måste barnen spela en boll mellan varandra – varje barn måste få bollen minst en gång
- Därefter springer barnen snabbt till en av hörnen och sätter sig rund konen
- TÄVLING: Vilken grupp är snabbast

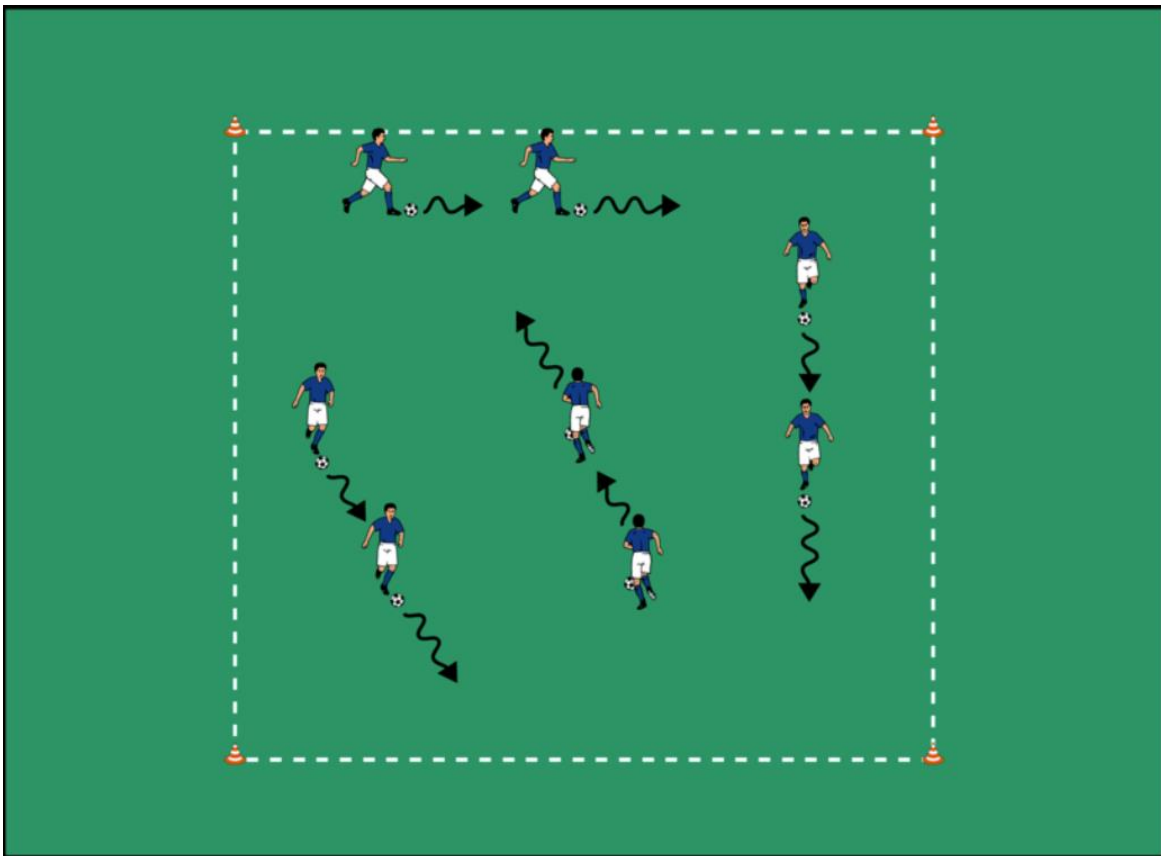
Variation

- Rulla bollen flera gånger innan de får springa till hörnkoner

Tipps/Korrekturer

- Barnen lär sig samspelet som nödvändighet för att lyckas – här startar motorerna
- Kasta bollen till varandra kan vara lättare för vissa barn
- Små tävlingar ökar tempot

Uppvärmning



Spöken

Organisation

- Samma uppbyggnad
- Bilda par – varje barn har egen boll

Aktion

- Barnen jagar spöken som har tagit sig in på Tivolin
- För att inte spöken kan ta de måste de ha en boll som de skall dribbla med – paren dribblar efter varandra där den bakomliggande skall försöka göra samma dribbelrörelser som kompisen framför
- Byt vem som är före/efter

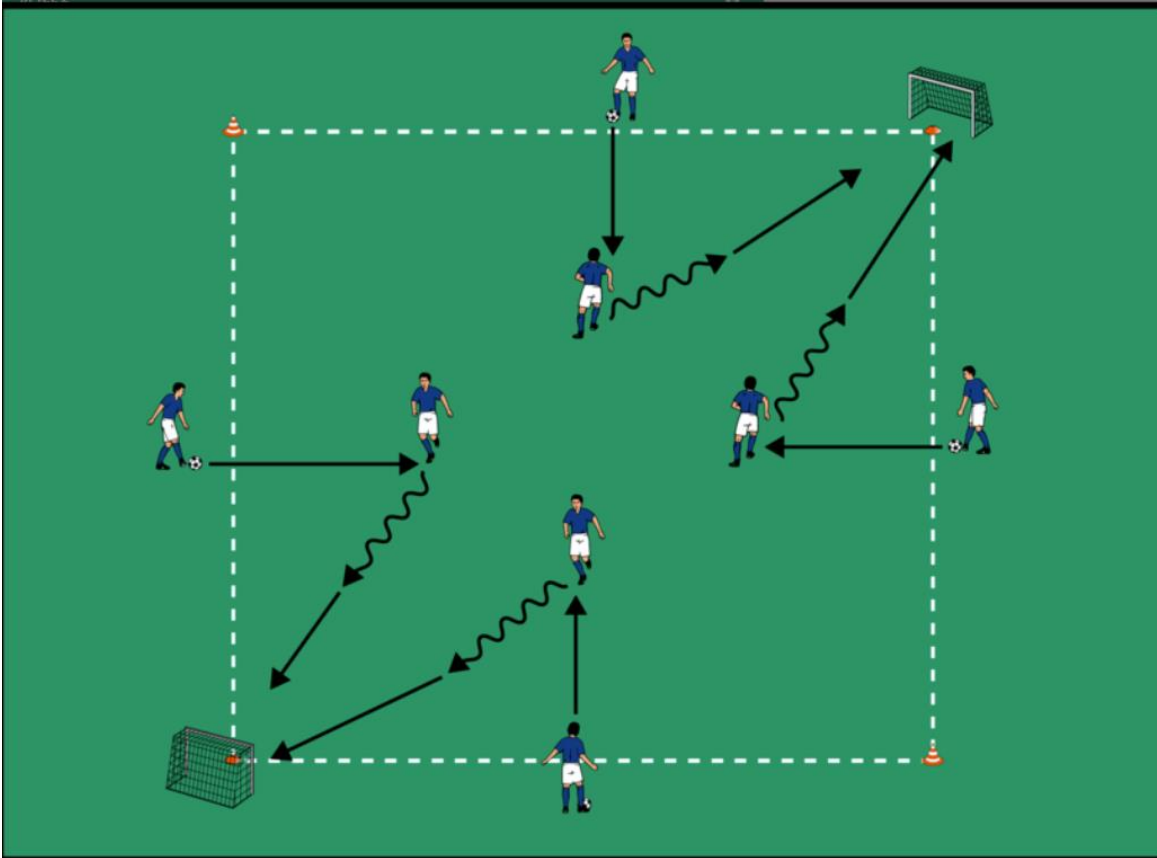
Variation

- Tävling – vilket par gör flest finter på två minuter
- Dribbla bara med hö/vä
- Ställ upp minimål och kommando skjuter alla på målen
- Gärna två ledare/förälder som är med och gör samma övning

Tipps/Korrekturer

- Partner lekar motiverar barnen till att dribbla – visa vad de kan
- De kan lära från varandra
- Lär barnen redan nu att försöka hålla bollen nära fötter

Uppvärmning



Jag spöken och driva bort de ur Tivoli

Organisation

- Plan som föregående
- 2 minimål på hörnorna
- 1 boll per par

Aktion

- Det har visat sig att det är bollarna som är spöken
- Enda sättet att driva bort spöken från Tivolin är att paren i samarbete måste placera bollarna i målen
- 1 barn står med bollen på sidlinjen och passar sedan till kompiserna – som nu skall dribbla mot målet och placera bollen i mål

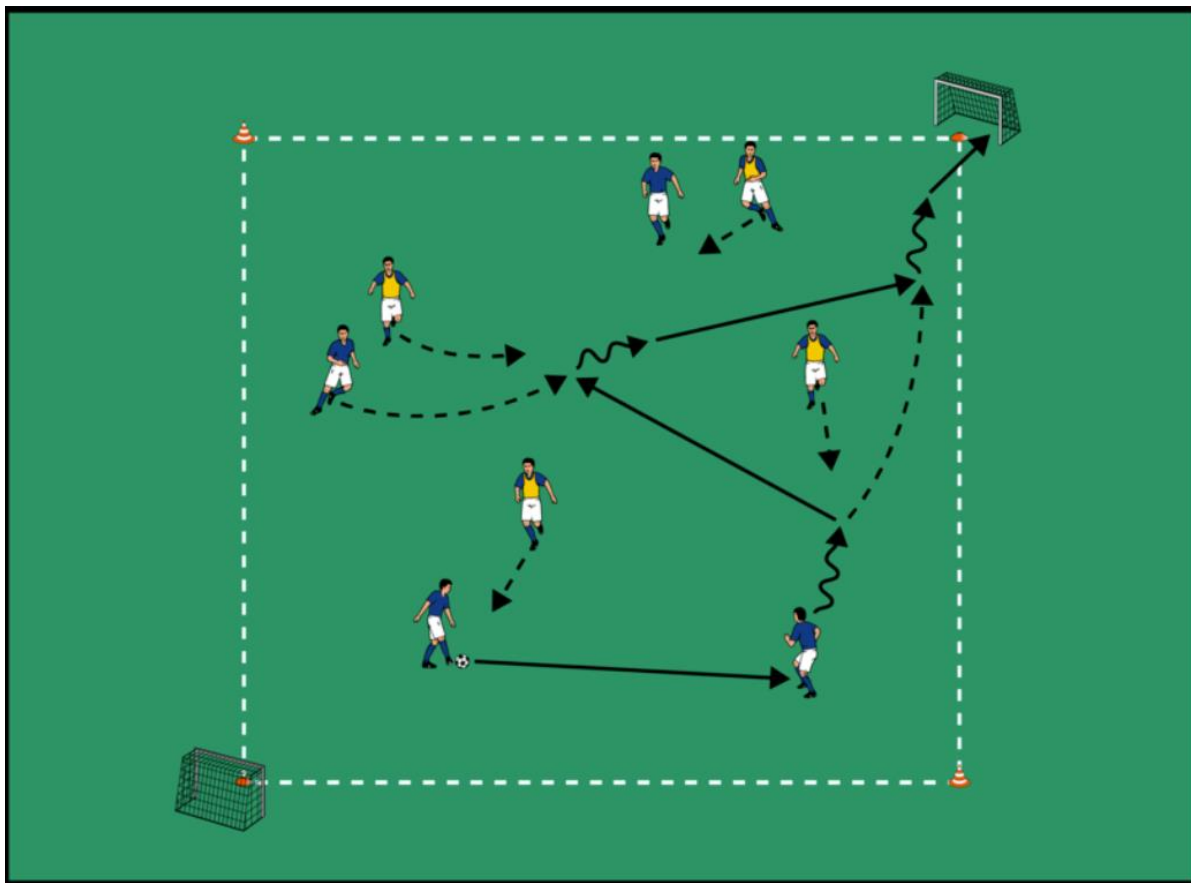
Variation

- Tävling: Viket par har först drivit bort sex spöken
- Passningar med hö/vä
- Passningar först efter att ha dribblat in i planen

Tipps/Korrekturer

- Barnen lär sig i första steg att passa bollen – där passningar från stillastående är mycket enklare
- Kräv inte för mycket – barnen får passa hur de vill inte nödvändigtvis med insidan foten

Uppvärmning



Sockervadd till belöning

Organisation

- Öka planstorleken till 20 x 25 meter
- Två lag

Aktion

- Som belöning att alla spöken är borta blir det spel (sockervadden)
- 3-3/4-4 i flera grupper

Variation

- Ledarna kan vara med och är alltid på laget som försvarar

Tipps/Korrekturer

- Varje lektund behöver ha spelmoment
- Små lag 3-3/4-4 ger att det blir många bollberöringar
- Genom att målen placeras på hörnorna blir det redan här och nu en förberedelser på mer systematisk fotboll utan att barnen funderar över det