



FBC Moröbacke Start häfte för de yngsta

Säsong 2026

Detta starthäfte är framtaget för våra yngsta spelare i FBC Moröbacke. Fokus ligger på rörelseglädje, trygghet, lek och mycket bollkontakt. Vi vill att varje barn:

- Har roligt på träningen •
- Känner sig trygg i gruppen •
- Får många bollkontakter •
- Utvecklar grundläggande teknik

1. Uppvärmning – Svanskull (5–8 min)

Organisation: Alla spelare har en väst instoppad baktill som svans. Genomförande: Alla mot alla och försöker rycka varandras svansar. Regel: Tappar man sin svans gör man 5 upphopp och går direkt in igen. Syfte: Höja pulsen, skapa energi och träna snabba riktningsförändringar.

2. Bollkontroll – Driva runt hallen (5–10 min)

Organisation: Alla spelare med varsin boll. Genomförande: Driv bollen runt hallen åt samma håll. Progression: Börja gå → jogga → byt hand. Ledartips: Små tillslag, bollen nära kroppen och blicken upp.

3. Passningar två och två (5–10 min)

Organisation: Spelarna delas in i par, cirka 3–4 meter mellan varandra. Genomförande: Passa med rätt fart och ta emot med kontroll. Utmaning: 10 pass i rad utan att tappa bollen. Progression: Öka avstånd eller passa i rörelse.

4. Konbana – Bollkontroll (10 min)

Organisation: Bygg en enkel slombana med koner. Genomförande: Driv bollen genom banan och avsluta med skott. Variation: Tävling mot klockan eller använd svag hand.

5. Sopgubben (10–15 min)

Organisation: Alla spelare startar vid ena väggen med boll. En spelare står i mitten. Genomförande: Driv bollen över till andra sidan utan att bli tagen. Blir man tagen hjälper man till i mitten nästa runda. Regel: Man får inte passa iväg bollen och springa utan den. Syfte: Bollkontroll under press och mycket rörelse.

6. Matchspel (15–20 min)

Organisation: Smålagsspel 3 mot 3 eller 4 mot 4. Genomförande: Byt ofta och håll instruktionerna korta. Fokus: Våga prova, ha kul och uppmuntra varandra.

7. Avslutande lek – Höken svingar kom (5 min)

En spelare är 'Höken' och står i mitten. Övriga står på ena sidan av planen. När höken ropar 'Höken svingar kom!' ska alla ta sig över till andra sidan. Blir man tagen hjälper man höken nästa runda.
Syfte: Snabbhet, reaktion och avsluta med glädje.

Pedagogisk grund – FBC Moröbacke

- Mycket rörelse – minimera köer och väntetid.
- Mycket boll – varje spelare ska ha så många bollkontakter som möjligt.
- Kort och tydlig instruktion – visa mer än du pratar.
- Positiv feedback – förstärk det som görs bra.
- Gemenskap – alla ska känna sig sedda och trygga. Vi bygger framtidens Mooses ■

Kontakt

Mikael Nöjd
070-79 77 544