



TRÄNINGSSINSPIRATION

Roliga övningar med boll



Innehåll

Fotbollslekar	4
Tjuv & Polis	4
Vem är rädd för Zlatan?	5
Svansjage	6
Prickskytte	7
Skaldjursfest	8
Samla ostbollar	9
Rävar och bönder	10
Engelska stafetten	11
Löpduellen	12
Kull	13
Expressboll	14
Följa John	15
Fotbollskubb	16
Fotbollsgolf	17
Fotbollsbrännboll	18
Doppboll	19
Domarn hur långt är det kvar?	20
Champions League	21
Pepparkaksjage med boll	22
Koordinationsövningar och lekar	23
Koordinationsövningar med boll	23
Följa John med tränare	23
Stafett – zick-zack	23
Förstenad på tid	23
Bollstafett	23
Bolljage	23
Hinderbana	24
Spring till rätt färg	24
Skala banan	24
Spegeljage	24
Linjejage	24
Smålagsspel	24
Spelform 3 mot 3	24
Slajmmonster	24

Robin Hood..... 24

Fotbollslekar

Tjuv & Polis



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt.

Organisation & anvisningar:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor, inte för liten.
- En tjuv med "stulen" boll.
- En polis som jagar tjuven.
- Tjuven skall försöka att finta bort och springa ifrån polisen.
- Vid signal skall polisen vara en armlängds avstånd ifrån tjuven för att få byta roll med tjuven.
- Tänk på att hjälpa barnen att dela in dem i par emellanåt, så att ingen av dem alltid blir den som blir vald sist.

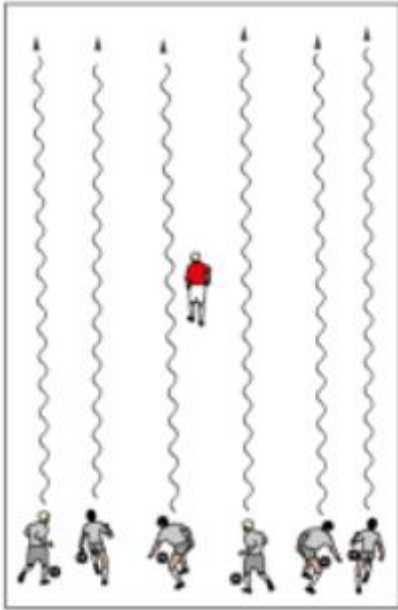
Hur:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp (se polisen resp. tjuven)
- Riktningförändringar & tempoväxlingar
- Finta (tex överstegsfint)

Generella tips och varianter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med näst bästa fot. Detta för att kunna utmana dem mer så de kan fortsätta utvecklas.
- Polisen måste följa "den stulna bollen" så om två tjuvar byter boll måste polisen följa den andra tjuven.

Vem är rädd för Zlatan?



Vad: Bollbehandling under lek.

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt.

Organisation & anvisningar:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Kona upp detta område
- En tränare står i mitten av ytan och ropar "Vem är rädd för Zlatan"
- Alla spelare ropar självklart "Inte jag!" och försöker driva bollen till andra sidan utan att bli av med bollen (försvararen ska ha kontroll på bollen).
- Blir man tagen hjälper man tränaren att kulla de andra spelarna på samma sätt, detta gör att fler och fler blir försvarare.

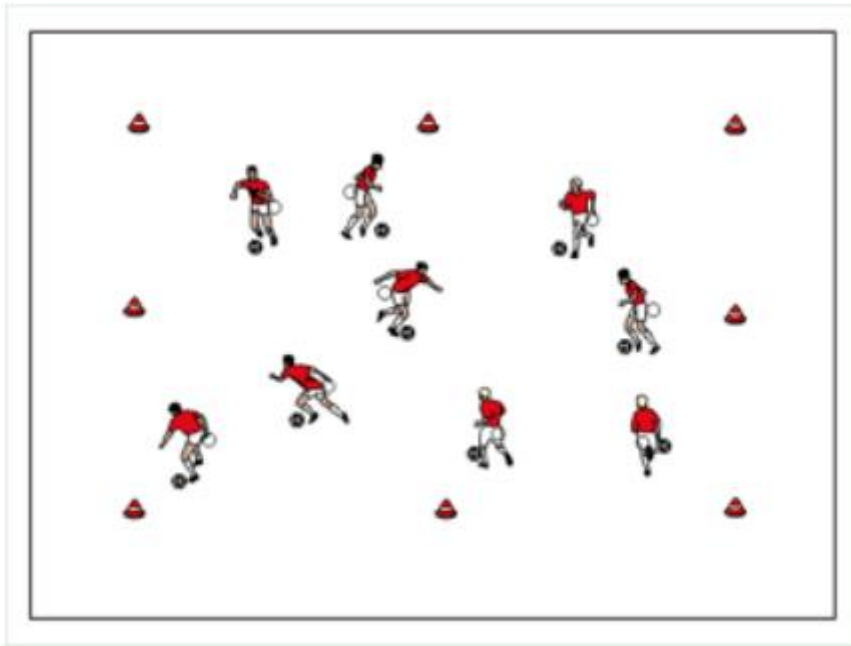
Hur:

- Ha bollen nära fötterna
- Titta upp för att se vart försvararen är.
- Finta

Generella tips och varianter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med näst bästa fot.

Svansjage



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt.

Organisation & anvisningar:

- Anpassa ytan till antal spelare. Inte för stor yta och inte för liten.
- Kona upp ytan
- Varje spelare har en boll och en "svans" (väst eller band som är instoppad i byxlinningen som en svans)
- När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt, har du ingen svans får du se till att ta någon annans
- Man måste alltid vara max en halvmeter från den egna bollen och alltid vara i rörelse.

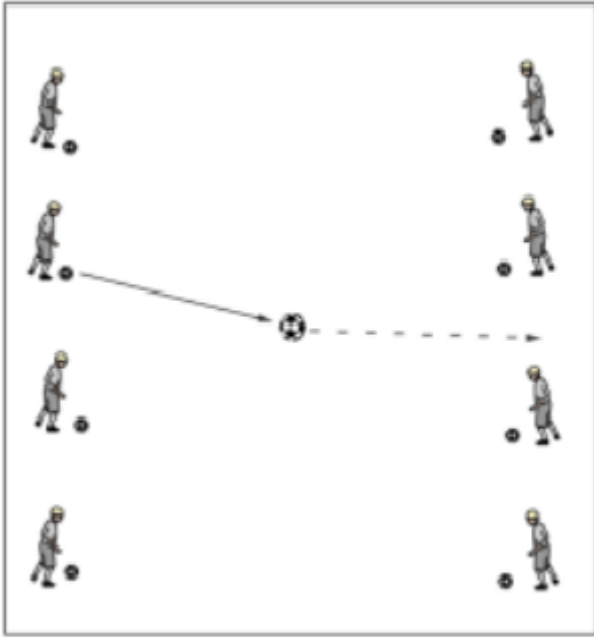
Hur:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se svanstjuvarna

Generella tips & varianter:

- När man tappar svansen får man inte vara med mer.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med din näst bästa fot.
- Håll handen med kompis och lek leken, med antingen en eller två bollar.

Prickskytte



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Dela upp i smålag, max 6 i varje lag
- Varje spelare har varsin boll
- En boll (ex. annan färg) i mitten
- Den bollen skall stötas in i motståndarnas bo

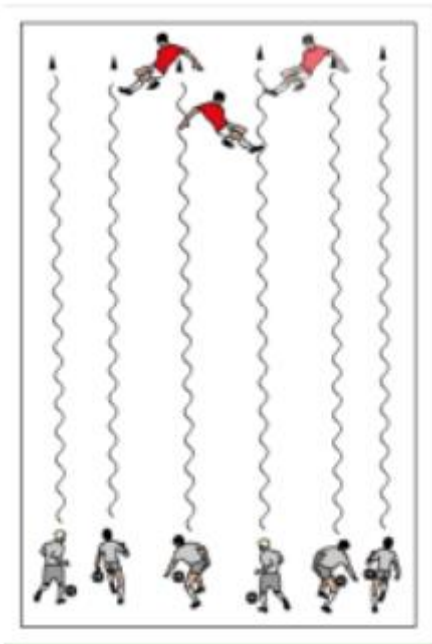
Hur:

- Stödjefoten bredvid bollen
- Tån på stödjefoten pekar emot "mitten bollen"
- Träffa bollen med bredsida, lite framför ankeln
- Pendla igenom
- Lätt böjt knä

Generella tips & varianter:

- Se till att de är beredda på att motståndarnas bollar kommer över så de tar tillvara på dem
- Se till att de samlar bollar så de inte blir stillastående
- Alla måste "passa" på "mittenbollen"
- Se till att de försöker hitta precision i passen istället för kraft
- Ge spelarna restriktioner som ex. man får bara passa med näst bästa fot, passa med vrist, med inkast o.s.v.

Skaldjursfest



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Kona upp ett område som leken pågår i
- I hela ytan går ett par spelare runt i krabbollsställning (sittande ställning, tar sig fram med händer och fötter). Dessa spelare kallas för "krabbor".
- På en sida står resterande spelare som kallas för "räkor" med varsin boll vid fötterna. Vid signal skall räkorna ta sig över havet utan att få sin boll tagen av "krabborna".
- Krabborna får ta bollarna med hela kroppen men måste låsa bollen så räkorna inte kan ta bollen igen. Räkor som blir tagna blir krabbor.
- Bollen får inte skjutas förbi krabborna över midjehöjd på räkorna. Helst ska den drivas helt förbi.

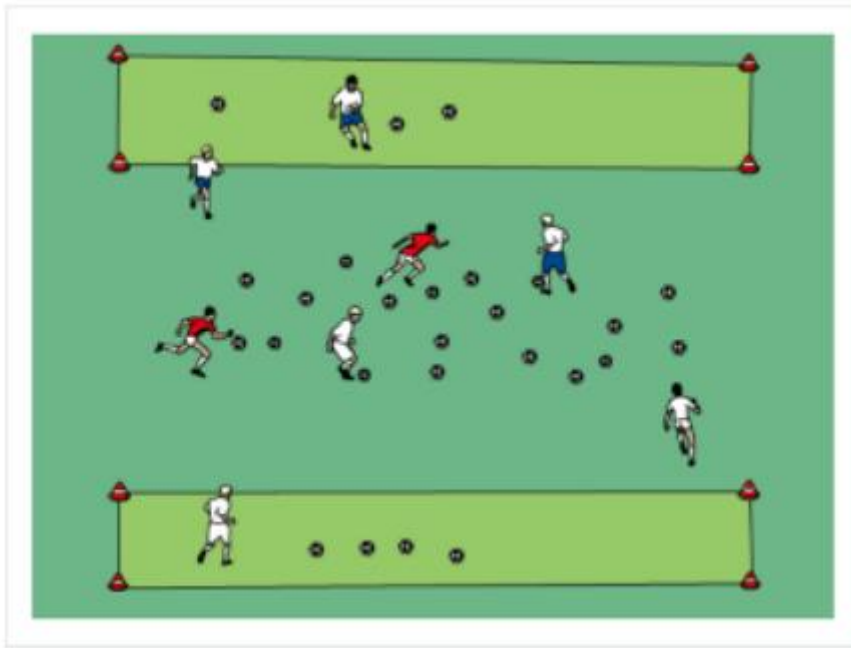
Hur:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se vart krabborna är
- Finta
- Driv bollen åt den yta där krabborna inte är (fri yta)

Generella tips & varianter

- Anpassa ytan efter hur många man är. Var inte rädd att ändra yta om det blir "fel". Gör det under tiden som barnen leker.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- När krabban har tagit räkans boll blir räkans krabba och vice versa.

Samla ostbollar



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av störst vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- 2 lag på varsin sida
- Anpassa antalet jägare. Ju fler desto svårare såklart.
- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten
- Lagen skall samla så många ostbollar (bollar) som möjligt utan att bli tagen av jägarna
- Man hämtar ostbollar genom att löpa fram till en boll och driva in den i sitt bo
- Om man bli kullad av jägarna påväg in för att hämta en boll är man tvungen att ge tillbaka en insamlad boll.
- Om man blir kullad när man driver boll måste man lämna bollen och springa hem till boet innan man försöker hämta en ny boll
- Spelet slutar när alla bollar är insamlade då räknas alla ostbollar och vi får en vinnare

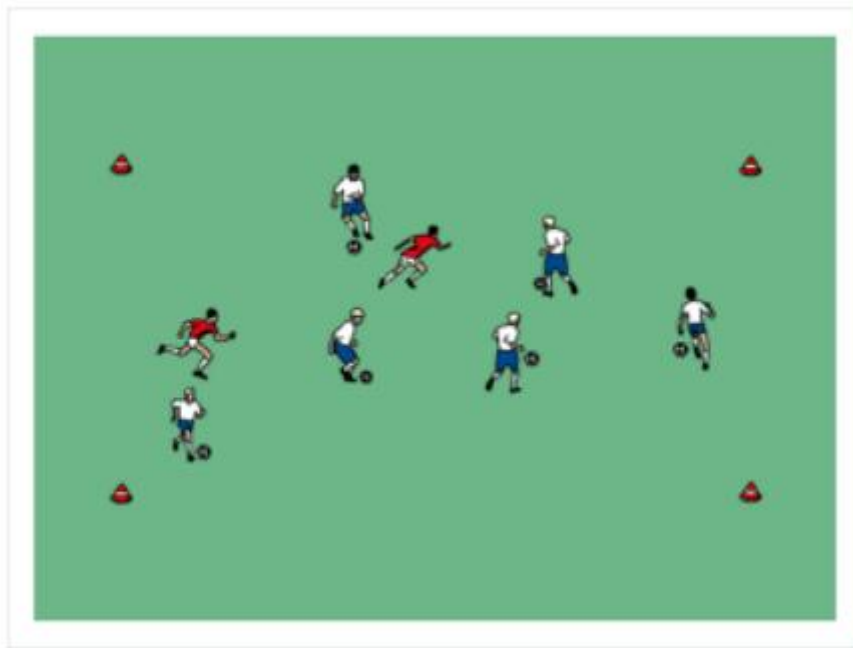
Hur:

- Bollen nära foten
- Titta upp var bollarna finns samt var försvararna finns
- Finta och kom ifrån
- Var lurig gällande vilken boll du skall ta

Generella tips & varianter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast ed utsidan, driv med sula o.s.v.

Rävar och bönder



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Spelarna agerar rävar med boll som springer runt i hönsgården
- I hönsgården finns även 1-2 bönder som jagar rävarna
- Blir en räv av med sin boll (sparkas ut av bönderna) agerar denna bonde därefter
- Leken håller på tills endast en räv återstår och då blir han/hon bonde

Hur:

- Håll bollen nära fötterna
- Titta upp och se vart bönderna är
- Täck bollen
- Finta och kom ifrån

Generella tips & varianter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Lägg till en räv som inte har boll som kan användas som hjälp för de andra rävarna genom att man kan passa räven som inte har boll och därmed bli utan boll och kan hjälpa en annan räv i nöd

Engelska stafetten



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisning:

- Ställ upp i fyra lag enligt skissen ovan med en boll framför laget.
- Laget ställer upp i led med ex nummer 1-4
- Ledaren ropar ex. 3, då skall nummer 3 i varje lag ta bollen och driva runt alla lag och lägga tillbaka bollen där den låg. Lagen får poäng för varje placering man tar.

Hur:

- Håll bollen nära fötterna
- Många tillslag på bollen så den inte åker för långt ifrån
- Titta upp

Generella tips & varianter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Ledaren kan säga 1 & 2 vilket menar att 1 an och 2 an i ledet skall springa iväg.
- Lägg till en försvarare som skall hindra de andra lagen att ta sig förbi, spela 3 vs 1.

Löpduellen



Vad: Bollbehandling under lek, snabbhet med boll samt att komma till avslut

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt, snabbhet är en viktig ingrediens i dagens fotboll och att komma till avslut med försvarare i ryggen.

Organisation & anvisningar:

- Se till att det är lagom längd på löpningen mot mål
- Se till att det inte blir att duellen håller på för länge (många väntar på sin tur)
- Två spelare ställer upp bredvid varandra med näsan mot målet. Tränaren står bakom och passa/kastar/studsar bollen framför spelarna som då skall ruscha efter bollen, ta den, driva mot mål och avsluta.
- Spelaren som inte tar bollen skall försöka ta tillbaka bollen och göra mål.
- Undvik köer. Dela hellre upp gruppen och kör på två mål istället.

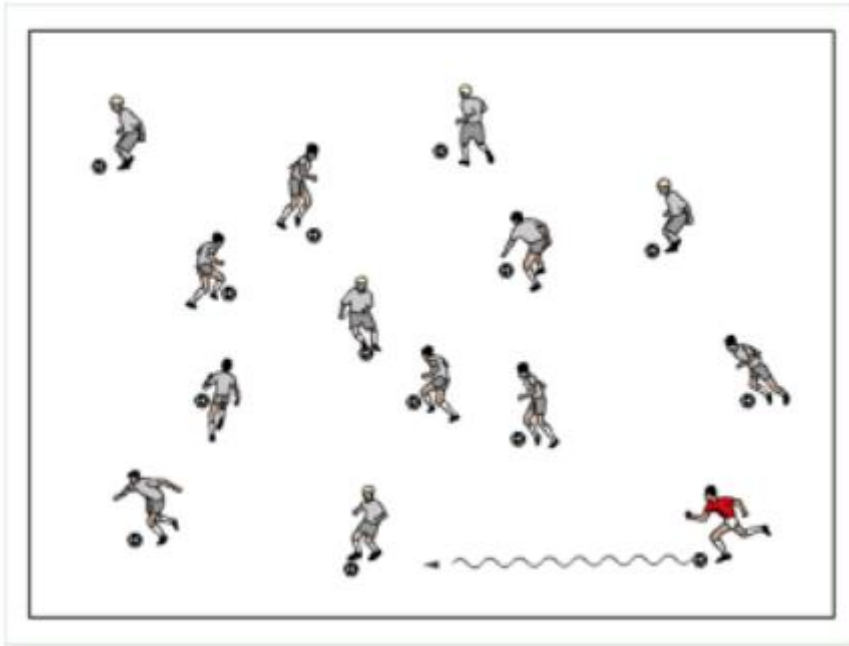
Hur:

- Explodera efter bollen
- Hitta ledig yta
- Finta och kom ifrån
- Avsluta distinkt, hellre precision än hårdhet

Generella tips & varianter:

- Skifta sätt att löpa.
 - En spelare står med ryggen mot mål ca 5-10 m från ledaren, motståndaren står bredvid ledaren. Bollen kastas/spelas/studsas m.m. mot spelaren med ryggen mot mål som skall försöka vända upp och komma till avslut medan den andra spelaren skall försöka ta bollen.
 - Spelaren står vid varsin stolpe och ledaren ca 20 m ifrån mål. Bollen kastas/spelas/studsas m.m. emot mål. Spelarna rycker ut emot bollen och skall ta bollen och göra mål.
- Passa på att träna de olika sinnen. Spelarna startar vid till exempel när de känner en hand på axeln, när de ser bollen studsas framför dem, är ledaren genom ljud säger att de kan ta bollen.
- Se till att dela upp i flera grupper så det inte blir för mycket väntan på att få duellera.
- Låt barnen starta med att ligga på mage, sitta på knäna, rulla ett varv o.s.v. Bara fantasin sätter gränser.

Kull



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Anpassa ytan till spelare
- Alla ska driva en boll
- Den som har "kullen" jagar alla
- Blir man nuddad av kullaren samtidigt som de sagt kull skall denna spelare nu bli jägare.

Hur:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se kullaren och vem som blir ny kullare

Generella tips & varianter:

- Ge olika restriktioner som ex. driv endast med näst bästa foten, studsa bollen o.s.v.
- Håll varandra i handen d.v.s. två och två
- Alla som blir kullade skall hjälpa till att kulla
- Blir du kullad måste du stå helt still och vänta på att bli räddad från en kompis genom att ni byter boll (eller något annat), man kan inte bli kullad när man räddar en kompis.
- Endast 2-3 bollar som passas mellan de spelare som skall kullas, har man boll i handen kan man inte bli kullad. 2-3 kullare.

Expressboll



Vad: Lek med boll

Varför: Att leka fram utveckling med boll

Organisation:

- Ytan skall vara ca 10x20 meter (anpassa efter barnens skicklighetsnivå)
- Max 4 vs 4
- Passa så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område
- Bollar som ligger i eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarnas område.
- Det lag som har minst antal bollar kvar i eget område, när tränaren ger signal, har vunnit

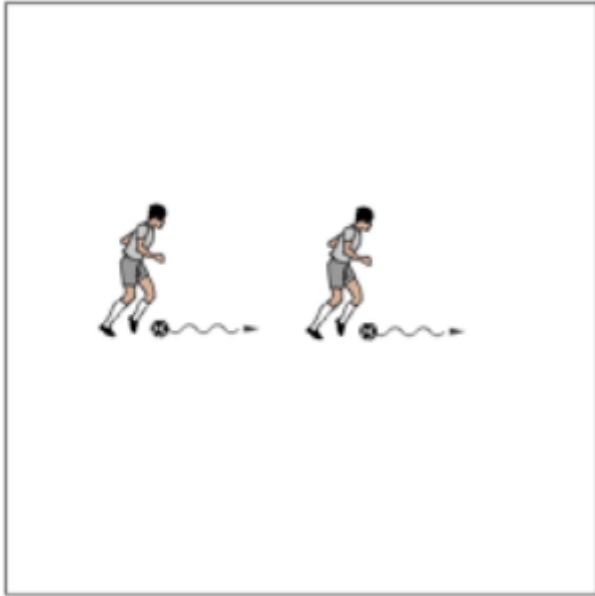
Hur:

- Titta på boll
- Träffa bollen på vristen
- Pendla genom
- Placering av foten (långt fram för pressat skott, långt bak för "höjdare")
- Riktning på stödjefoten åt det håll an vill bollen ska skjutas

Generella tips & varianter:

- Ha som ett nät för att avskilja planhalvorna, detta gör att man måste skippa över nätet
- Sätt ut hinder i bägge planhalvor som gör det svårare att hitta fram till motståndarnas planhalva
- Se till att laget hjälper varandra och att alla är aktiva

Följa John



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Dela upp 2 & 2 eller max 5 & 5 med varsin boll
- Spelarna står på led
- Spelaren längst fram i ledet sätter fart och driver efter sin egen fantasi
- Resterande spelare följer första spelaren till punkt och pricka
- Efter en viss tid byter man "John"
- Låt spelarna vara kreativa och uppmana dem att använda hela kroppen

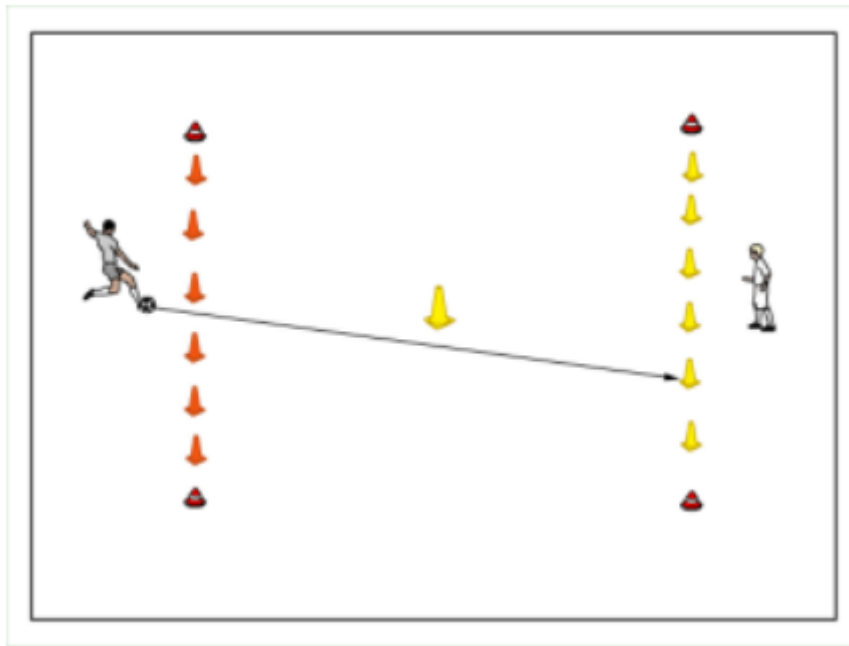
Hur:

- Titta upp
- Bollen nära foten
- Var lurig

Generella tips & varianter:

- Kona upp en yta som de skall hålla sig i
- Lägg i olika redskap i ytan som spelarna kan använd sig av som hinder eller verktyg

Fotbollskubb



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation och anvisningar:

- Anpassa ytan efter skickligheten hos spelarna
- Max 4-5 spelare i varje lag
- Ett bestämt antal höga konor ställs upp på egen baslinje, en hög kona i mitten
- Varje spelare i det ena laget har varsin boll
- I sin egen omgång skall man passa bollen över till motståndarnas baslinje och krocka ner deras konor. Faller en kona måste denna kona kastas över på "anfallarnas" planhalva. När turen går över till det andra laget måste dessa konor krockas ner först innan man får ta dem på motståndarnas baslinje. Sätter man inte dessa konor får motståndarlaget stå vid dessa och krocka ner resterande konor. När alla konor på motståndarens baslinje är borta skall "kungen" i mitten krockas ner. Missar alla den med resterande bollar vinner motståndarlaget.

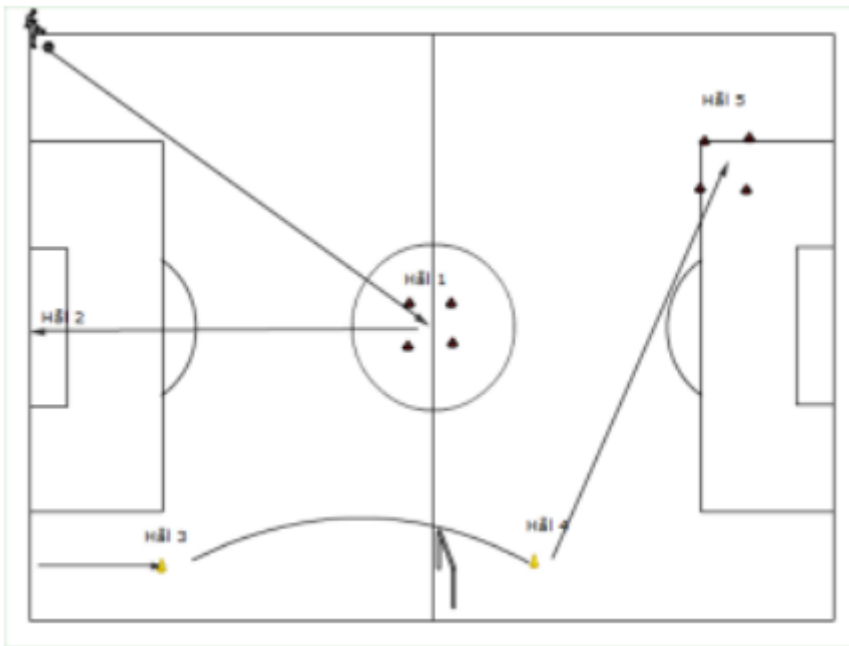
Hur:

- Stödjefotens tå i riktning mot målet
- Stödjefoten bredvid bollen
- Träffa några centimeter ifrån ankeln emot tårna
- Pendla genom
- Lätt böjt knä

Generella tips & varianter

- Ge restriktioner ex. man får bara krocka ned konor med chippar, vristpassningar, näst bästa fot o.s.v.
- Alla former av kubbregler
- Passar kanske mer till annan aktivitet. Inte alltid till fotbollsträningen.

Fotbollsgolf



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Kona upp ett antal hål med olika svårigheter
- Vanlig golf eller minigolf?

Hur:

- Noggrann
- Precision

Generella tips & variationer:

- Se till att inte alltför många är med så det blir för mycket väntan
- Se till att ha med lite luriga hinder
- Att ha några hål utanför fotbollsplanen kan upplevas som ett roligt inslag
- Passa kanske mer till en aktivitet. Inte alltid till träning.

Fotbollsbrännboll



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisning:

- Anpassa ytan efter utövare (hur många, hur gamla o.s.v.)
- Innelagets poängräkning – 10 p homerun – 2 p insprungen
- Utelagets poängräkning – 1 p bränd – 5 p nedtagning med kontroll

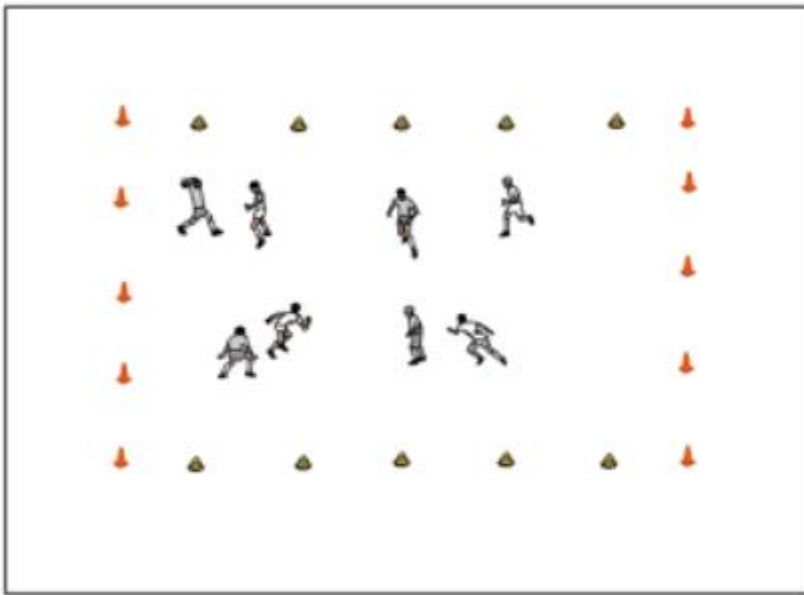
Hur:

- Titta på boll
- Träffa bollen på vristen
- Pendla igenom
- Placering av foten (långt fram för pressat skott, långt bak för ”höjdare”)
- Riktning på tån

Generella tips & varianter:

- Leken passar kanske mer till andra aktiviteter än fotbollsträningen

Doppboll



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Kona upp ett område som leken pågår i
- Bollen kastas till medspelare
- Målet är att göra mål, komma in i målzon eller hålla bollen inom laget

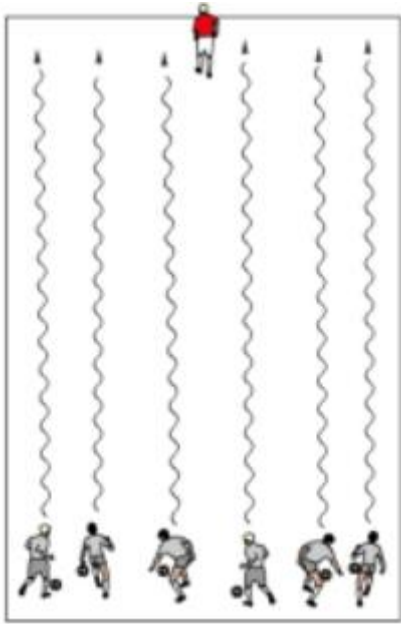
Hur:

- Bli spelbar, stå inte i passningsskugga
- Tät markering

Generella tips & varianter:

- Anpassa ytan efter hur många deltagare, inte för stor inte för liten
- Med eller utan mål/målzoner
- Se till att vi inte är för många i varje lag
- Doppa bollen varje gång du får bollen

Domarn hur långt är det kvar?



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Kona upp ett område (rektangulärt) som leken pågår i
- En tränare står på andra sidan av ytan
- Alla spelare står med boll på motsatt sida och ropar "Domarn hur långt är det kvar?"
- Tränaren bestämmer att det är 3 sekunder kvar och ropar det. Därefter börjar tränaren räkna till 3 högt och vänder sig sedan om.
- Spelarna skall ta sig över till tränarens sida, om tränaren ser att de rör sig när han/hon väntat sig om får de börja om från början.
- Ser han ingen som rör sig vänder han sig om igen och väntar på att spelarna skall fråga hur lång tid det är kvar.

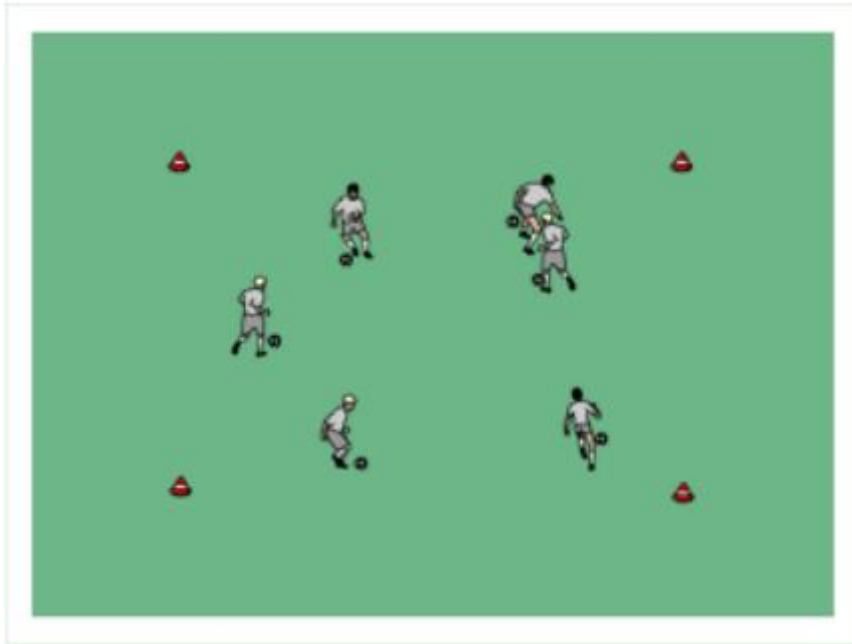
Hur:

- Bollen nära foten
- Titta upp, var uppmärksam
- Stanna bollen med sulan

Generella tips & varianter:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Den kan däremot vara väldigt lång!
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Jobba med synintryck. Ta bort att räkna till 3, spelarna ropar " Domarn hur långt är det kvar?" tränaren lyfter upp en arm i luften då kan spelarna börja driva. Domaren kan nu vända sig om när som, så det gäller att ha bollen nära foten och titta upp så att man hinner stanna.

Champions League



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Kona upp ett område som leken pågår i
- Varje spelare har varsin boll
- Leken går ut på att skjuta ut kompisarnas bollar ur området
- Om din boll rullar ut ur området är du utslagen
- Man måste vara som mest en halvmeter från sin egen boll
- Man måste hela tiden vara i rörelse

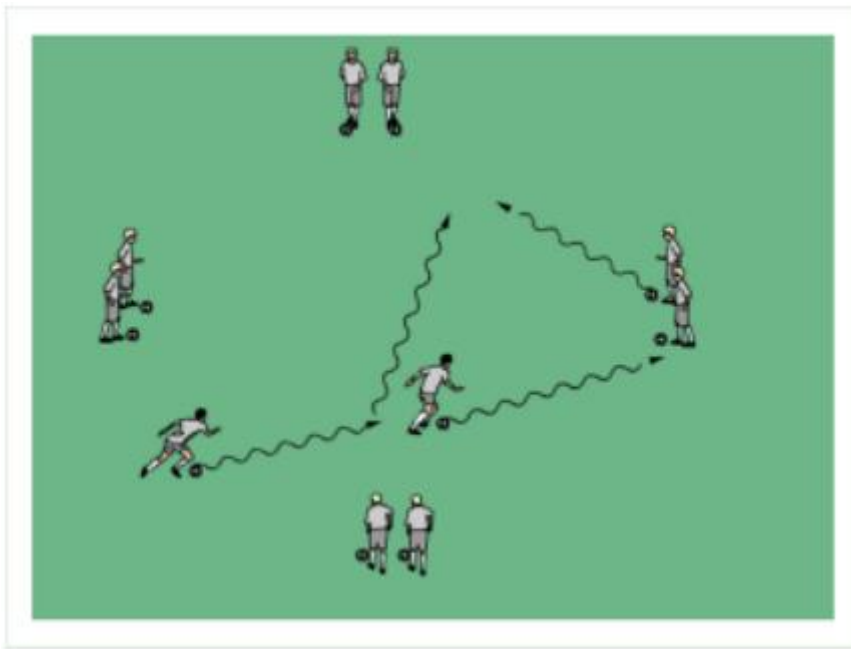
Hur:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se motståndarna
- Täck bollen
- Finta och kom ifrån

Generella tips & varianter:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Gärna att man kan göra mindre allteftersom spelarna blir utslagna
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Bra om man kan hitta en variant där man inte blir utslagen

Pepparkaksjage med boll



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & anvisningar:

- Anpassa ytan efter hur många man är men rekommenderat max 8 spelare. Då bör ytan vara ca 30 x 30 meter
- Spelare står två och två i form av en ring enligt skissen ovan. En spelare jagar och en är över som skall rädda sig genom att ställa sig vid en kompis sida (de som är två och två)
- När man är tre, måste spelaren som inte står bredvid den som blev jagad driva iväg och hitta en ny säker plats, man får inte ställa sig på samma plats som man stod innan.
- Jägaren jagar nu den nya spelaren, om jägaren "kullar" den jagade blir den jägare och tvärtom.

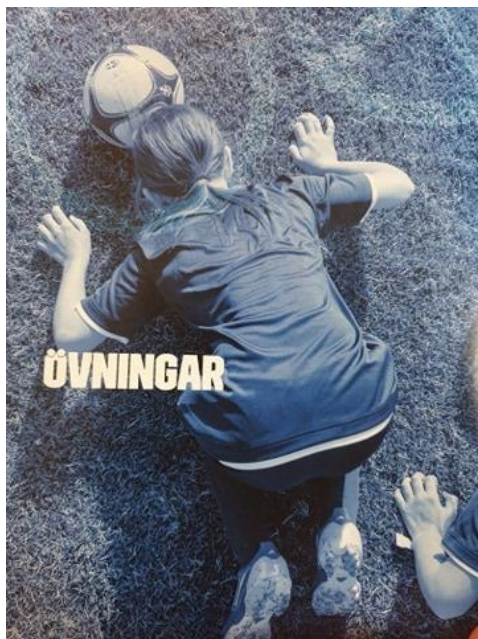
Hur:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se jägaren eller den jagade
- Finta och kom ifrån

Generella tips & varianter:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.

Koordinationsövningar och lekar



Koordinationsövningar med boll

1. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristen och fotsulorna.
2. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen, och benen-knäna.
3. Använd bollen som en "penna" och skriv ditt namn genom att rulla bollen på marken.
4. Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
5. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan av kroppen.
6. Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
7. Spring och studsa bollen med en hand. Byt efter fem studsar.
8. Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.

Följa John med tränare

Alla barn har varsin boll och driver runt inom en yta. Tränare visar olika tekniska moment och koordinationsövningar med bollen. Barnen ska göra likadant. Sedan springer de vidare tills tränaren utför ännu ett moment.

Stafett – zick-zack

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 fört i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant: Barnen river en boll med fötterna eller studsar den med händerna.

Förstenad på tid

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?

Bollstafett

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 konor 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.

Bolljage

Två jägare med varsin mjuk boll jagar de andra spelarna och försöker kasta på dem. Blir man "kullad" så sätter man sig på avbytarbänken. När två spelare är kullade och den tredje kommer för att sätta sig skickas den som suttit längst ut igen. Byt jägare efter en stund. Det brukar vara väldigt populärt att vara jägare.

Hinderbana

Barnen älskar att göra hinderbana. Använd er kreativitet och gör olika banor. Försök gärna få med bollen i hinderbanan. Under inomhussäsongen älskar de att springa hinderbana även utan boll. Låt dem göra det emellanåt.

Spring till rätt färg

Under inomhusträningen kan man lägga madrasser utspridda på golvet med olika färger. Låt barnen driva runt med varsin boll och ropa sedan en färg ex. "röd". Då ska barnen driva bollen till den röda madrassen och samlas där tills alla har kommit. Sedan driver de runt igen.

Skala banan

Jage utan boll. Blir man kullad ska man ställa sig med armarna rakt upp i luften. Kompisarna ska rädda genom att skala bananen. Detta gör man genom att dra ner skalet (armarna) till sidan av låren.

Spegeljage

Jage utan eller med boll. Blir man kullad så står man still. En kompis räddar den kullade genom att göra någon gest, dans eller liknande. Då ska den kullade göra likadant för att bli räddad.

Linjejage

Jage med eller utan boll inomhus. I hallen finns de massor med linjer. Man ska springa på dessa linjer. Jägaren (1-2 st) springer också på linjen. Man får inte hoppa mellan linjer utan måste följa dem. Blir man kullad blir man jägare.

Smålagsspel

Smålagsspel är att föredra för våra yngsta spelare och även upp en bit i åldrarna. Med smålagsspel får alla röra bollen till skillnad mot spel med fler barn där de "bästa" gärna tar över. Låt barnen spela smålagsspel mycket så de får så många bolltouch som möjligt.

Spelform 3 mot 3

Mellan 6–7 års ålder spelar vi 3 mot 3 utan målvakt. Helst vill man spela med nät eftersom öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte är så utvecklad och gör det svårt att ha kontroll på bollen. Med ett nät hjälper vi barnen så de kan hålla bollen i spel på planen.

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

Slajmmonster

Alla barn har varsin boll och driver runt i ett avgränsat område. Ledaren har en väst i handen och ska försöka "slajma" bollarna. Träffar man en boll får barnen stanna upp och ex dribbla bollen mellan fötterna 10 gånger innan det får springa vidare. Åker bollen utanför området blir man själv "slajmad". Barnen tränar på att driva boll, start, stopp, vända och skydda bollen. Utveckling: Ge två barn "slajm" så får de springa runt och "slajma". De som träffas blir "slajmmonster".

Robin Hood

Dela upp barnen i flera små grupper vid varsitt mindre mål. En ledare är prins John som ligger i mitten med alla guldsäckar (bollar). När han säger "det är Robin Hood jag vill ha" börjar barnen hämta guldsäckar (bollar) genom att driva tillbaka till sina mål. Efter en stund vaknar prins John och ropar in vakterna (andra ledare eller föräldrar) som försöker ta tillbaka bollarna in i mitten. Ett barn i

taget per mål hämtar bollar.

Se till att ha många mål och bollar för att få hög aktivering.

Tanken är att de under lekfulla former lär sig driv bollen under lite "press". Ofta brukar de försöka "vakta" trots att de inte "får", men blir lite extraskratt just kring tillbaka hämtningen.

Leken kan hålla på hur länge som helst beroende på hur snälla "vakterna" är med att hämta bollar.

Leken kan enkelt individanpassas utifrån hur svårt det är att ta sig förbi "vakten".