

## Fotbollslektis Övningar

### **1. Olika rörelser med boll**

I en yta –

Tex, kasta boll, studsa, snurra, mellan benen, driva med båda, driva med en fot, kullerbyta med boll i handen, backa osv...

Vi kan lägga ut konor som de ska försöka undvika att krocka med.

Yta anpassad efter antal spelare.

Små barn ska undvika nickar men annars är det upp till egen kreativitet.

### **2. Gul och blå**

*Organisation*

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

*Anvisningar*

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

*Progression 1 - Byt håll:*

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

*Progression 2 - Med boll:*

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

### **3. Hämta bollar**

*Organisation*

, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

*Anvisningar*

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

*Progression - driva*

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.

### **4. Toppar och dalar**

## Lek "Toppar och dalar"

Toppar

Dalar



**Material:** koner som går att använda både som en topp och en dal om man vänder på dem samt västar.

**Genomförande:** Dela in gruppen i två lag där halva laget har västar och de andra är ovästat. Det ena laget har i uppgift att på signal springa omkring och se till att så många koner som möjligt är toppar och det andra laget ska se till att så många koner som möjligt är dalar. På ny signal springer samtliga ut från det konade området mot en given punkt (snabbhet, explosivitet), den som är snabbast dit får en sista kon vänd till sitt lags fördel. Flest koner åt det ena eller andra hållet vinner. Kör flera omgångar men med ett nytt rörelsesätt

1. Springa
2. Krabbgång
3. Mask
4. Spring baklänges
5. Måste ha rumpan i marken
6. Hoppa på ett ben
7. Hoppa som grodor
8. Rulla som stockar
9. Gå/springa på alla fyra som en apa



Alternativt väljer man stora höga koner, då välter eller ställer man upp dem.

### **6- Bollstaffet över under**

#### **Organisation**

Ca 6 spelare, bollar

#### **Anvisningar**

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

*Progression 1: Längre avstånd*

Öka avstånden

*Progression 2: Ett ben*

Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

### **7. Prickboll med en boll**

#### **Anvisningar**

Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll.

Uppgiften för lagen är att skjuta/kasta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

## 8. Svansleken

### **Anvisningar**

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna. Kör om.

*Eventuellt lägg till boll.*

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan

## 9. Räkör och krabbor

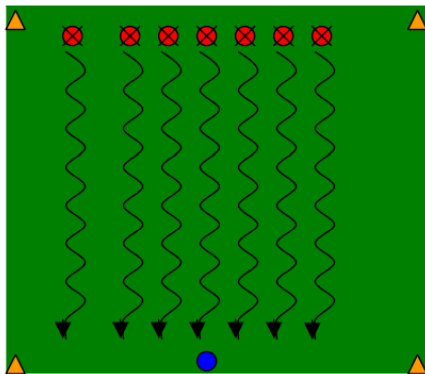
<b>“Räkör &amp; krabbor”</b>	
	<p><u>Organisation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kona uppe en yta som är havet</li><li>• 1 eller några spelare är krabbor och placerade på ena linjen</li><li>• Övriga spelare är räkör och har varsin boll och är placerade på motsatt linje</li><li>• Krabborna står i kräftfotbollsställning. Alltså går på alla fyra med rumpen neråt</li><li>• På signal försöker räkorna ta sig över havet utan att få sina bollar uppätta av krabborna som får använda händerna för att ta bollar</li><li>• Räkör som blir tagna blir krabbor</li></ul> <p><u>Instruktionspunkter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Titta upp när du springer men behåll kontroll på bollen</li><li>• Spring med bollen nära foten</li><li>• Riktningförändringar</li><li>• Tempoväxlingar</li></ul>

## 10. Tjuv och polis

<b>“Tjuv &amp; polis”</b>	
	<p><u>Organisation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spelarna jobbar två och två</li><li>• Spelare 1 (tjuv) springer först med eller utan boll och spelare 2 (polis) följer efter</li><li>• Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen</li><li>• När tränaren ropar frys ska polisen vara inom armlängdsavstånd från tjuven för att "vinna"</li></ul> <p><u>Instruktionspunkter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spring med bollen nära foten</li><li>• Riktningförändringar</li><li>• Tempoväxlingar</li><li>• Finta (t.ex. kroppsfinta åt vänster och tempoväxla åt höger)</li></ul>

## 11. Domarn hur långt är det kvar?

### “Domarn, hur långt är det kvar?”



#### Organisation:

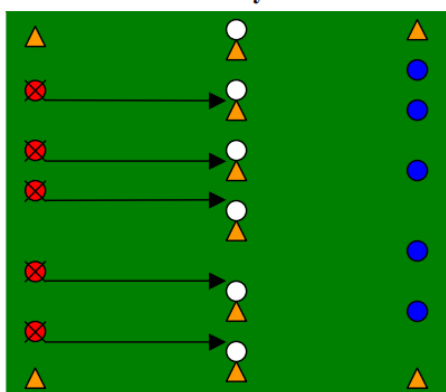
- 1 spelare eller tränare är domare och placerad på ena linjen med ryggen mot övriga spelare
- Övriga spelare har varsin boll och står på motsatt linje
- Spelarna med boll frågar, ”Domarn, hur långt är det kvar” varpå domaren svarar en tid mellan 1 och 5 minuter alternativt övertid
- Säger domaren t.ex. 3 minuter räknar han till 3 och vänder sig sedan om mot spelarna
- Spelarna ska försöka dribbla bollen till linjen där domaren står medan domaren räknar till t.ex. 3. När domaren vänder sig om måste spelarna stå stilla med foten på bollen
- Har man inte stannat bollen när domaren vänder sig om får man börja om på linjen längst bort från domaren
- Säger domaren övertid ska alla spelare låtsas att dom är jättetrötta och/eller har kramp
- Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner

#### Instruktionspunkter:

- Spring med bollen nära foten
- Dribbla med utsidan på foten eller vristen
- Stanna bollen med sulan

## 12. Prickskytte

### “Prickskytte”



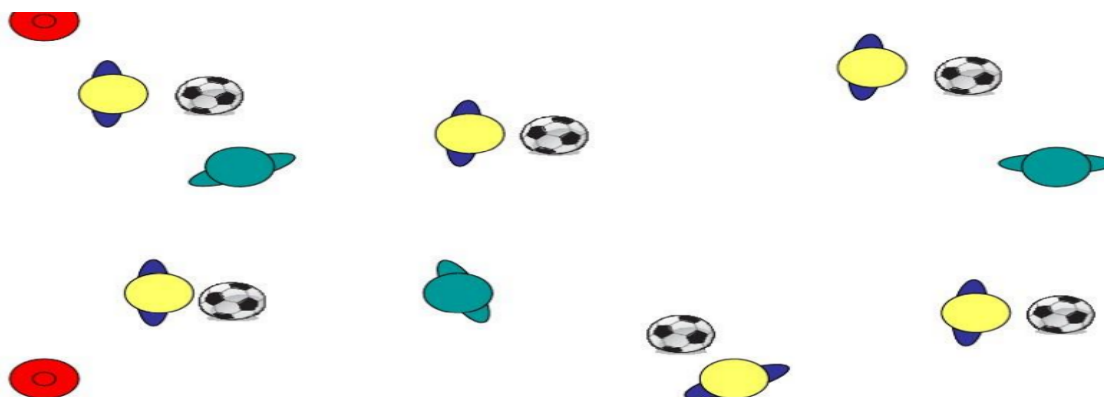
#### Organisation:

- Två lag ställer upp på varsin linje mitt emot varandra
- Ett lag börjar med bollar
- Mellan lagen står det koner med bollar på
- Lagen ska försöka skjuta ner bollarna på konerna med sina egna bollar
- När lag 1 har skjutit stoppar lag 2 deras bollar och skjuter själva nästa omgång

#### Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd bredsidan
- Träffa mitt på bollen

## 15. Frostkull



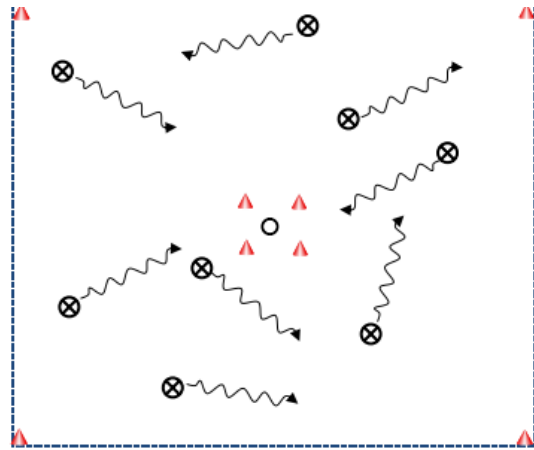
Kommentar: En vanlig datten i grunden. När man blir dattad lyfter man bollen över huvudet och bildar en tunnel med benen. Man blir sedan räddad genom att en kompis kommer och slår en tunnel på en. När barnen är små får dattarna bara gå, annars blir det för svårt.

## 16. Björnen sover

### **Bollbehandling - "Björnen sover"**

Barnen driver runt bollen i en yta, cirkel eller kvadrat. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa. I mitten ligger björnen - en vuxen eller ett barn.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska väcker tränaren björnen som ska skjuta ut/"äta upp" alla bollar. När alla bollar är ute, byt björn.



## Avslutslekar

### **- Vem är rädd för tränarna?**

Barnen står på ena sidan. Tränarna i mitten och ropar "Vem är rädd för tränarna?"

Barnen ropar "Inte jag"

Ska springa förbi till andra sidan utan att bli kullad.

De som blir kullade ska hjälpa tränarna att jaga nästa omgång. Kör tills alla är kullade

### **-Alla bollar i mitten**

4 lag. Ett lag i varje hörn (sitt bo) på kö. Alla bollar i mitten. Tränare vaktar.

Ett barn springer in och hämtar en boll, springer tillbaka till sitt bo. Blir barnet kullad så lämnar så släpper du bollen. Fortsätt tills alla bollar är slut.

### **-Älgjakten**

Barnen springer på signal i en konad korridor från ena sidan till andra. Tränare kastar eller skjuter (försiktigt) in bollen efter marken från varsin långsida. Om barnet blir träffad får det hjälpa till i nästa omgång med att försöka skjuta på dina kompisar. Ny omgång - springer tillbaka till andra sidan. Tillslut är alla skjutna.