



Rackeby IK fotbollslek och fotbollsskola Ledarhandbok

"En enkel guide för ledare – glädje, gemenskap och bollkul"

Välkommen till **Ledarhandboken** för **Rackeby IK:s fotbollslek och fotbollsskola!**

Den här ledarhandboken är framtagen för att ge dig som ledare ett enkelt och tydligt stöd i arbetet med föreningens yngsta spelare. Målet är att skapa en trygg, lekfull och lärorik miljö där barnen får uppleva glädjen i fotboll och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Rackeby IK:s barn- och ungdomsverksamhet bygger på föreningens värdegrund och Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer *Fotbollens spela, lek och lär*. Det innebär att vi alltid utgår från fem grundprinciper:

- **Fotboll för alla**
- **Barns och ungdomars villkor**
- **Glädje, ansträngning och lärande**
- **Hållbart idrottande**
- **Fair Play**

Fotbollslek och fotbollsskolan riktar sig till barn i åldrarna 4–6 år och är en första introduktion till fotbollens värld. Här är fokus på lek, rörelse och bollglädje, inte på resultat. Vi vill att varje barn ska känna sig välkommen, våga prova och ha roligt tillsammans med sina kompisar.

Som ledare är du en viktig förebild. Din roll är att skapa en positiv stämning, uppmuntra barnen och se till att alla får vara med. Handboken ger dig färdiga träningspass, tips och riktlinjer så att du enkelt kan planera och genomföra träningarna.

Tillsammans bygger vi ett **Rackebyhjärta** – en känsla av gemenskap och glädje som gör att barnen vill fortsätta spela fotboll och vara en del av föreningen långt framöver.

Ledarrollen i fotbollslek och fotbollsskolan

Som ledare har du en viktig uppgift, att skapa en rolig och trygg miljö där barnen får uppleva glädjen i fotboll. Din roll handlar främst om att genomföra träningarna enligt ledarhandboken och se till att alla barn får vara med och ha kul.

Ledarskapet ska grundas på en positiv ledarsyn där vi uppmuntrar och inspirerar barnen. Vi fokuserar på glädje, gemenskap och lek, inte på prestation eller resultat. Det finns ingen förväntan på att du har fotbollskunskaper. Det viktigaste är att du är engagerad och välkomnande.

Föräldrarollen i fotbollslek och fotbollsskolan

I fotbollslek och fotbollsskolan är föräldrar en viktig del av upplevelsen. Vi vill att barnen ska känna trygghet och glädje, och ibland behöver de lite extra stöd för att våga delta. Därför önskar och uppmuntrar vi att föräldrar eller annan vuxen är med ombytta på träningarna och deltar och stöttar barnen. Det blir en härlig upplevelse tillsammans.

Under det första året finns det ett större behov av att föräldrar är aktiva och hjälper sina barn. Allt eftersom brukar barnen känna sig mer självständiga, och då kan föräldrar ta ett steg tillbaka. Men vi uppmuntrar fortsatt att föräldrarna deltar ombytta på träningarna.

Tillsammans skapar vi en positiv och lekfull miljö där barnen får uppleva glädjen i fotboll tillsammans med oss vuxna.

Så tränar vi i fotbollslek och fotbollsskolan

I fotbollslek och fotbollsskolan lägger vi grunden för barnens fotbollsresa. Träningarna är lekfulla, enkla och återkommande. Genom trygghet, glädje och repetition lär sig barnen både rörelse och bollkontroll, i sin egen takt. Träningarna utgår från föreningens spelarutbildningsplan.

Vårt mål är att varje barn ska känna: **“Jag vågar, jag kan och jag vill fortsätta spela fotboll.”**

4 år – Fotbollslek

Fokus: Lek, rörelse och att lära känna bollen

Vi tränar på:

- Grundrörelser: gå, springa, hoppa, rulla, balansera
- Enkla lekar med boll
- Koordination på ett lekfullt sätt
- Trygghet i grupp och tillsammans med vuxna

Målet: att barnen ska känna glädje, vara i rörelse och börja skapa en positiv relation till bollen.

5 år – Fotbollslek

Fokus: Lek + tydligare struktur och riktning

Vi tränar på:

- Driva boll åt olika håll
- Enkla riktningsbyten
- Följa ledtrådar och instruktioner
- Fortsatt koordination med och utan boll

Målet: att barnen ska känna sig trygga i att röra sig med bollen, följa enkla uppgifter och testa fler fotbollsmoment utan press.

6 år – Fotbollsskolan

Fokus: Bollkontroll, uppmärksamhet och spela tillsammans

Vi tränar på:

- Bollkontroll med insida, yttersida, sula och vrist
- Driva, skjuta, vända och ta tillbaka bollen
- Uppmärksamhet och orientering: titta upp och hitta ytor
- Koordination som stödjer rörelser i spelet

Koppling till spelarutbildningsplanen:

- **Anfallsspel:** uppgiften är att passera motståndaren med bollen
- **Försvarsspel:** uppgiften är att ta bollen från motståndaren

Målet: att barnen ska börja förstå spelets idéer i 3 mot 3, utan press med mycket uppmuntran till att våga prova.

Praktiska ramar för fotbollslek och fotbollsskolan

- Antal träningar per säsong: 12 st (6 på våren, 6 på hösten)
- Träningens längd: ca 45 minuter
- Träningens upplägg: Stationsträning med hög aktivitet
- Ledartäthet på träning: 1 ledare per 6 spelare
- Vid varje träning utses en ledare som är tidshållare och ansvarar för tydliga stationsbyten.

Vi avslutar alltid träningarna med sången: "Tack för idag, det gjorde vi bra RIK!"

För att underlätta för dig som ledare följer nu färdiga träningspass för 4-, 5- och 6-åringarna. Passen är upplagda som stationsträning med tydliga instruktioner för både ledare och föräldrar. Dessa övningar ska genomföras vid varje träning för att skapa trygghet, igenkänning och glädje hos barnen.

Träning - Fotbollslek 4 åringar

Samling - Alla (2-3 min)

- Hälsa välkomna, presentera ledarna, möt varje barn med ett leende.
- Inget upprop. Om möjligt: t-shirt/tejp med barnets namn.
- **Budskap:** "Föräldrar är varmt välkomna att vara ombytta och delta – tillsammans gör vi träningen rolig!"
- Dela in barnen och föräldrar i tre grupper. Efter en gemensam uppvärmning är det stationsträning där det är en grupp per station.

Uppvärmning - Alla (4-5 min)

Syfte: Komma igång, våga, glädje, lyssna på signaler.

Material: Portabel högtalare (klubbhuset).

Genomförande: Spela musik och kör "Springa, springa" eller "Händerna upp" (barnen rör sig fritt, fryser på stopp, gör enkla poser/hopp).

Föräldrarnas roll: Dansa och rör er med barnen, visa och peppa.

Station 1: Hinderbana (8 min) - SUPERHJÄLTEBANAN – "Rädda Rackeby!"

Syfte: Rörelseglädje, koordination, följa en bana.

Material: Ärtpåsar, korg/låda/rockring (mål), 3 stycken rockringar, en tunnel/bågar, 5 stycken koner, koordinationsstege, 3 små häckar, 2 hopprep.

Organisation: Barnen går A → B → C → D och börjar om. Föräldrar hjälper vid A (start) och D (mål) samt stöttar vid B och C.

Kort saga att läsa upp (10–15 sek) innan start:

"Hej alla superhjältar! Vinden har blåst bort våra superkrafter! Ta en superkraft-påse vid start (A) och ta den hela vägen till mål (D). När ni lägger påsen i superkraftmaskinen laddas den upp – och Rackeby räddas!"

Genomförande – steg för steg

- **A A – Start: Kraftvakterna (föräldrar)**
 - Ger 1 ärtpåse: "Här är din superkraft! Ta den hela vägen!"
- **B B – Superhopp & smygväg**
 - **Ringhopp** – hoppa ring till ring, landa mjukt (3 stycken).
 - **Hemliga tunneln** – kryp igenom bågar eller tunnel (en tunnel).
 - **Laserstrålar** – sicksack mellan koner (5 stycken koner).
- **C C – Hemliga stigen**
 - **Koordinationsstegen** – ett steg i varje ruta (stege).
 - **Små häckar** – kliva eller hoppa över (3 stycken häckar).
 - **Superkraftstrålen** – hopprep 15–20 cm från marken, kryp/ducka under (2 stycken hopprep, föräldrar hjälper till att hålla i repen).
- **D D – Mål: Superkraftmaskinen (föräldrar)**
 - Barnen lägger ärtpåsen i lådan/rockringen.
 - Säg: "Du klarade det! Superkraften laddas!"

Föräldrarnas roll: Dela ut, ta emot och flytta ärtpåsar, visa vägen, peppa med leenden och high-fives.

Station 2: Driva boll (8 min)

Syfte: Vänja sig vid boll, lyssna på ledarsignaler, koordination.

Material: 1 boll/barn, koner (yta), musik valfritt.

Organisation: Barnen i en kvadrat. Föräldrar deltar med boll om det finns (annars utan boll).

Genomförande: Barnen driver runt i eget tempo och svarar på ledarens ord

Föräldrarnas roll: Gör övningen bredvid barnet, hjälp vid behov, visa lugnt tempo.

Instruktion	Gör så här
FOT	Fot på boll.
HAND	Hand på boll.
SITT	Sitt försiktigt på bollen.
GASA	Spring snabbare med små touch.
BROMSA	Långsamma, korta touch.
STANNA	Stå bredvid bollen och klappa händer.
DANSA	Dansa runt bollen.
HOPPA	Hoppa över bollen.
HIGH FIVE	High five med kompis/förälder/ledare.
KASTA	Kasta och fånga
GÖRA MÅL	Skjuta mellan benen på vuxen.

Station 3: Lekar (utan boll) – välj en (8 min)

Monster och hoppetossorna

Syfte: Våga, rörelseglädje, hjälpa varandra.

Material: Koner till en kvadrat.

Organisation: 1–2 föräldrar är monster (långa kliv, armar ut). Barn = hoppetossor (hoppar runt).

Genomförande: Monster kullar. Tagna barn "förstenas" och står stilla. De befrias när en kompis kommer och gör 5 hopp/knäböj tillsammans med den som "förstenats".

Föräldrarnas roll: Vara monster eller hoppetossor, håll lekfull ton.

Räkor & krabbor

Syfte: Grundmotorik, riktning, spelglädje.

Organisation: Barn = räkor; föräldrar (eller några barn) = krabbor i kräftgång, rumpan ner.

Genomförande: Räkor rör sig i havet; krabbor försöker kulla. Blir man tagen blir man krabba.

Progression: Spring från ena sidan till andra för att klara havet.

Kom alla mina fotbollsspelare

Syfte: Följa instruktion, variera rörelser.

Genomförande: Ledaren ropar "Kom alla mina fotbollsspelare!" – barnen svarar "Hur då?".

Ledaren: "Hoppandes/krypandes/rullandes/på tå/som björn/som krabba..." Barnen tar sig över.

Avslutning - Alla

Samlas i ring. **Sång:** "Tack för idag, det gjorde vi bra RIK!"

Träning - Fotbollslek 5 åringar

Samling - Alla (2-3 min)

- Hälsa välkomna, presentera ledarna, möt varje barn med ett leende.
- Inget upprop. Om möjligt: t-shirt/tejp med barnets namn.
- **Budskap:** "Föräldrar är varmt välkomna att vara ombytta och delta – tillsammans gör vi träningen rolig!"
- Dela in barnen i fyra grupper.

Station 1: Hinderbana (8 min)

Syfte: Koordination, rörelseglädje, bollkontakt.

Material: 10 bollar, 12 koner, 3 ringar, 2 bågar, 3 häckar.

Organisation: A → B → C → D, börja om. Föräldrar hjälper vid **A (start)** och **D (mål)**.

Genomförande – steg för steg

- **A A – Start (föräldrar/ledare):**
Ge boll till barnet. "Driv med små touch till kvadraten och lämna bollen."
- **B B – Superhopp & slingerväg:**
 1. Hoppa ring → ring (3 st)
 2. Kryp under bågar (2 st)
 3. Slalom mellan koner (5 st)
- **C C – Hopp & balans:**
 1. Hoppa över häckar (3 st)
 2. Backa mellan koner (2 st)
 3. Balans på linje/hopprep
- **D D – Mål (förälder):**
Rulla ut en boll: "Skott i mål!" → barnet skjuter och springer till start.

Instruktionsord: "Små touch!" "Landa mjukt!" "Slalom!" "Balans!" "Skjut!"

Föräldrarnas roll: Hjälp till med bollstationerna vid start/mål, stötta och peppa.

Station 2: Driva boll (8 min)

Syfte: Bättre bollkontroll, upp med blicken, lyssna & agera.

Material: 1 boll/barn, koner (yta).

Organisation: Barnen i en kvadrat.

Genomförande: Barnen driver runt i eget tempo och svarar på ledarens ord

Instruktion	Gör så här
FOT	Fot på boll.
HAND	Hand på boll.
SITT	Sitt försiktigt på bollen.
GASA	Spring snabbare med små touch.
BROMSA	Långsamma, korta touch.
STANNA	Stå bredvid bollen och klappa händer.
DANSA	Dansa runt bollen.

HOPPA	Hoppa över bollen.
HIGH FIVE	High five med kompis/förälder/ledare.
KASTA	Kasta och fånga
GÖRA MÅL	Skjuta mellan benen på vuxen.

Progression 1: Ställ ut koner i ytan. "Driv utan att nudda konerna – vid signal snabbt till en kona."

Progression 2: Vid signal: "Alla till norr/söder/öst/väst (sidor av kvadraten)!" Sidorna kan även benämnas som 1, 2, 3 och 4 eller olika färger.

Föräldrarnas roll: Delta med boll om möjligt, hjälp vid behov, visa lugnt tempo.

Station 3: Lekar – välj en (8 min)

Räkor & krabbor

Syfte: Smidighet, beslut, rolig kamp.

Genomförande: Räkor springer från sida till sida; krabbor i kräftgång försöker kulla. Blir man tagen blir man krabba.

Progression 1: Räkor har boll (i hand eller vid fot).

Progression 2: Ledaren styr hur bollen ska drivas (insida/utsida/vrist).

Domarn, hur långt är det kvar?

Syfte: Start/stopp, spelförståelse för yta/mållinje.

Organisation: Domare på ena linjen (ryggen mot barnen). Barn på motsatt linje.

Genomförande: Barnen: "Domarn, hur långt är det kvar?" Domaren: "3!" (räknar till 3 och vänder sig). Barnen springer mot domaren. När domaren vänder måste alla frysa. Målet är att ta sig över linjen vid domaren.

Progression: Med boll; stanna bollen med sulan på linjen.

Vem är rädd för domarn?

Syfte: Hastighetsväxling, riktningsbyten.

Organisation: En vuxen i mitten är "domarn" (jägare).

Genomförande: Vuxen ropar "Vem är rädd för domarn?" Barn: "Inte jag!" och springer till andra sidan. Domarn försöker ta svansar/västar. Tagga hjälper till att jaga.

Progression: Med boll – driva över till andra sidan.

Station 4: Match (8 min)

Syfte: Spelglädje, enkla spelregler, turas om.

Organisation: 2–3 små planer (konmål), 3 mot 3, ingen målvakt. Västar i två färger. Minst en vuxen per plan.

Genomförande: Match 2 min, därefter rotera plan/lag. Starta med: "3–2–1, kör!"

Föräldrarnas roll: Aktiva runt planen, hämta bollar, stötta och peppa alla på planen.

Avslutning - Alla

Samlas i ring. Sång: "Tack för idag, det gjorde vi bra RIK!"

Träning - Fotbollsskola 6 åringar

Från året barnen fyller 6 får föreningen LOK-stöd (statligt lokalt aktivitetsstöd) för spelare och ledare. Detta är en viktig inkomst för föreningen och därför är det viktigt att börja med närvarorapportering.

Samling - Alla

- Hälsa välkomna, presentera ledarna, möt varje barn med ett leende.
- Ha upprop och ta närvaro i appen (laget.se). Ta närvaro på både spelare och ledare.
- Fortsatt budskap: "Föräldrar är varmt välkomna att vara ombytta och delta – tillsammans gör vi träningen rolig!"
- Dela in barnen i fyra grupper och fördela ut på stationerna.

Station 1: Lekar utan boll – välj en (8 min)

Föräldrarnas roll (alla varianter): Delta som jägare/medspelare, visa rörelser, peppa, hjälp förstagångare.

Förstenad på tid

Syfte: Samarbete, rädda varandra, snabb reaktion.

Organisation: Dela i två lag: jägare vs springare.

Genomförande: Jägarna kullar. Tagna står förstenade (armar rakt ut eller i den ställning de kullades). Lagkamrat befriar genom klapp på axeln. Kör 1–2 ronder, byt roller. Räkna tid – vilket lag förstenar alla snabbast?

Progression: Samma som förstenad, men alla rör sig i björngång (på händer och fötter, rumpan upp) eller krabbgång (rumpan ner).

Svansleken

Syfte: Beslutsfattande, tempo, lekfull kamp.

Organisation: Alla har svans/väst i byxlinningen. 1–2 jägare.

Genomförande: Jägare tar svansar. Tappar man svans: 5 hoppknäböj och få tillbaka svans i ledarstationen.

Bilda kedja

Syfte: Samarbete, kommunikation.

Genomförande: En jägare börjar. Förste kullad tar jägarens hand → blir kedja. Nästa kullad tar sista i kedjan i handen. Vid 4 barn delas kedjan till två par som jagar vidare. Fortsätt tills alla utom en är med.

Färgkull

Syfte: Lyssna, reaktionsförmåga.

Organisation: Tre färger (västar/tröjor).

Genomförande: Ledaren ropar en färg: "Röd!" – röda jagar och kullar övriga. Kullade sätter sig. Ledaren ropar ny färg – alla blir med igen.

Station 2 - Driva boll - välj en(8 min)

Syfte: Kontrollerad drivning, blicken upp, byta riktning och tempo.

Material: 1 boll/barn, koner.

Konskog

Uppgift: Barnen driver runt med bollen i en yta med utspridda koner och ska undvika att nudda konerna.

Ledaren säger:

- “Driv och undvik motspelarna/konerna!”
- “Små touch!”
- “Titta upp!”

Progression: gör små mål av konerna. Spelarna ska nu driva bollen genom målen.

Linje till linje

Uppgift: Barnen står på en linje och driver rakt över ytan till den motsatta linjen med olika tekniker som ledare bestämmer.

Instruktioner ledaren ropar:

- Insida! (bara insidan av foten)
- Utsida! (bara utsidan)
- Vrist! (driva med skons framsida)
- Höger fot/ Vänster fot (valfritt tillägg)

Progression: gruppen delas upp i två och ställer sig på varsin linje mitt emot varandra. Båda grupperna driver till mitten samtidigt, möts där, vänder och driver tillbaka.

Delad yta - fältbyte

Uppgift:

Ytan delas in i två med koner. Halva gruppen i varje yta/fält. Barnen driver runt med bollen i sitt fält. Vid signal ska alla snabbt byta sida utan att krocka.

Ledaren säger:

- “Signal = byt fält!”
- “Håll bollen nära!”
- “Byt riktning om det är trångt!”

Progression: Ledaren ger instruktioner om teknik exempelvis bara insida, bara utsida, vrist, vänster eller höger fot.

Station 3: Lekar med boll - välj en (8 min)

Robin hood

Syfte: Driva boll, springa snabbt, riktningsförändringar, koordination.

Material: Många bollar i mitten (“Slottet”), koner som markerade lagens områden (“Sherwood-skogen”), västar (lagmarkering).

Organisation:

- Dela barnen i 2–4 lag.
- I mitten av ytan ligger en hög med bollar = Slottet.

- Varje lag har en egen yta utanför mitten = Sherwood-skogen.
- En spelare åt gången får springa och hämta en boll.

Genomförande:

1. På ledarsignal springer en spelare per lag till slottet.
2. Spelaren hämtar en boll och driver den hem till sin skog.
3. När spelaren korsar lagets linje startar nästa spelare.
4. När tiden är slut räknar lagen hur många bollar de samlat.
5. Vinst: Flest bollar i Sherwood-skogen.

Instruktionspunkter:

- "Små touch hem!"
- "Titta upp – undvik krocker!"
- "En boll åt gången!"
- "GASA tillbaka till skogen!"

Progressioner:

- **Teknikstyrning:** Ledaren bestämmer drivsätt (insida/utsida/höger/vänster).
- **Kortare ronder:** 45–60 sek omgångar för högre tempo.
- **Stöldrunda:** Spelare får även hämta bollar från andra lags skogar.

Rävar & bönder

Syfte: Bollkontroll under press, orientering, tempoväxling.

Material: Kvadratisk område, västar, 1 boll/barn.

Organisation: Rävar = barn med boll (driver i hönsgården). Bönder = barn utan boll (jagar/rensar).

Genomförande:

1. Rävarna driver runt.
2. Bönder försöker sparka bort rävarnas bollar.
3. Tappar en räv bollen → blir bonde. Fortsätt tills 1 räv kvar.

Instruktionspunkter: "Titta upp!" "Små touch!" "Byt riktning!" "Snabb fart ifrån bonden!"

Progressioner: 60 sekunders omgångar, endast höger/vänster fot m.m.

Hämta bollar

Syfte: Fotbollskoordination, omställningar, riktningsbyten.

Material: 6–10 bollar, 12×7 m yta (ca), västar, koner.

Organisation: Dela in gruppen i 2 lag. Ett lag är anfallare och ett lag är försvarare. En mittzon markeras ut. Försvararna får endast vara i mittzonen. Bollar ligger bakom en linje på andra sidan försvararna.

Genomförande – bas

- Anfallare har västar som svansar.
- Anfallare springer från ena sidan för att hämta bollar bakom försvararna och linjen. Tar bollen i handen hem genom mittzonen.
- Försvarare försöker ta anfallarnas svansar i mittzonen.
- Tappar anfallaren sin svans, får man börja om och försöka igen.
- Tidsheat: 2 minuter. Räkna bollarna som anfallarna hinner hämta. Byt roller.

Progression 1 med drivning: Anfallaren hämtar bollen och driver den över mittzonen med foten. Försvar får ta bollen eller svansen i mittzonen. Tar försvararen bollen ska den och driva tillbaka bollen. Tappar anfallaren svans eller boll, gör utfallssteg tillbaka innan ett nytt försök.

Progression 2 fokus omställning: Samma som ovan men om anfallaren tappar bollen, ska den försöka vinna tillbaka den direkt.

Station 4: Match - nätplaner (8 min)

Syfte: Spelglädje, enkel spelupplevelse

Organisation: 2 nätplaner, 3 mot 3, ingen målvakt.

Genomförande: 2 - minuters matcher, rotera plan/lag efter varje match.

Föräldrarnas roll: Stötta på planen, peppa alla.

Avslutning - Alla

Samlas i ring. Sång: "Tack för idag, det gjorde vi bra RIK!"