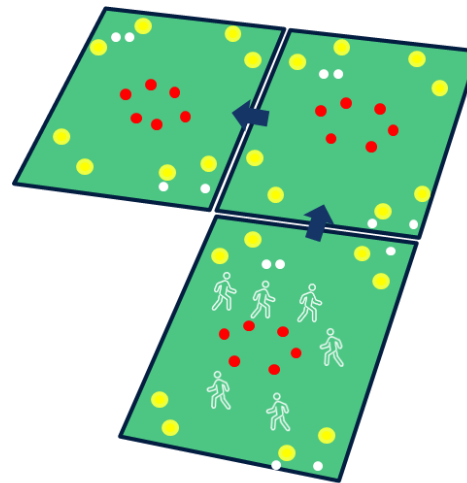


Samling	Starta	9.30
Lek	Rörelselek	10 min
Boll	Driva boll	10 min
Lek med boll	Jaga & undvika	10 min
Spel	3v3	10 min
Avslutning	Tacka!	5 min



2-3 stationer beroende på antal barn
– samma övning eller olika

Vi säger hela passet		
"Små touch"	"Titta upp"	"Våga prova"
Ledaren		
Visa – prata kort	Håll tempo	Uppmuntra
Maximera		
Bollberöringar	Rörelse	Gladje
Undvik		
Köer	Långa instruktioner	Stillastående

👉 "Kort snack – mycket spel"





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Så sätter du upp rutorna

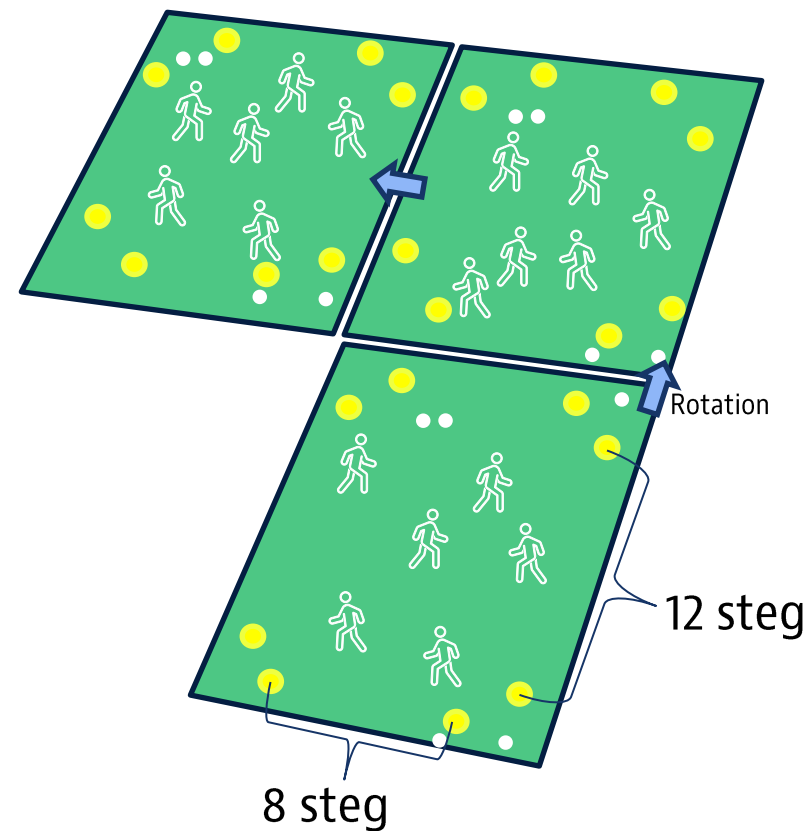
- Dela upp**
6-8 spelare per grupp
- Antal ytor**
Sätt upp 2-3 små rutor
Räkna med 6-8 spelare per ruta
Max 10 per ruta
- Bygg ytor**
ca **8 x 12 steg** mellan konorna längst ut,
Dela rutan i två med **ett litet konmål** (1 steg brett)
- Kör**
Alla startar samtidigt
Byt efter 8-10 min

Ledarroll

- Visa snabbt
- Starta direkt
- Coacha under spelet

Kom ihåg

Alla är igång	Mycket boll	Små ytor
---------------	-------------	----------

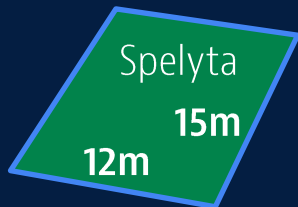


“Hellre fler små rutor än en stor”



Blå tråden för Fotboll

Lek



Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Rörelselek (spring & undvik)

Fokus

Röra sig mycket	Byta riktning	Ha kul
-----------------	---------------	--------

Varför?

Få igång kroppen	Träna koordination	Skapa energi
------------------	--------------------	--------------

Upplägg

1. Alla spelare i en yta
2. Ledare kastar/rullar bollar
3. Spelare springer och undviker
4. Byt riktning ofta
5. Fortsätt i tempo

Progression (lekbaserad)

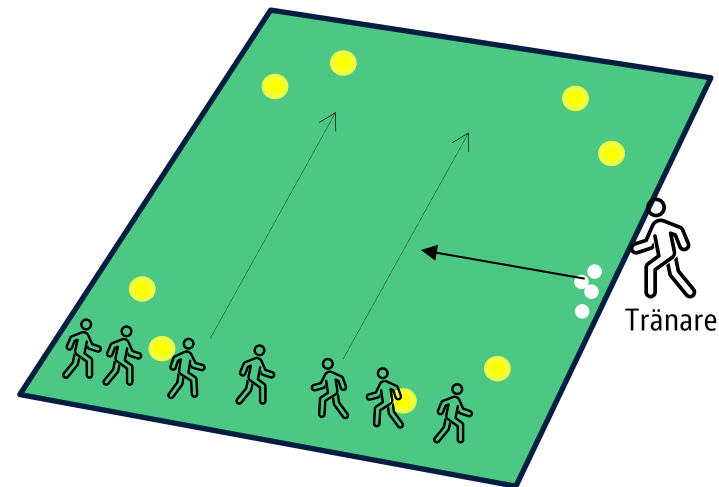
- 1 Spring fritt
- 2 Hoppa / ändra rörelse (blir dem träffade måste de göra en kullerbytta)
- 3 Fler bollar
- 4 Spelare kastar bollar

Koppling till SIF Spelidentitet

Rörelse	Koordination	Ha kul
---------	--------------	--------

Säg så här:

- "Spring!"
- "Byt håll!"
- "Akta bollen!"



- Röra utan boll →
- Passa →
- Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Driva Boll (5-6år)

Fokus

Ha boll nära sig	Titta upp	Byta riktning
------------------	-----------	---------------

Varför?

Bli trygg med boll	Undvika krocker	Våga röra sig med boll
--------------------	-----------------	------------------------

Upplägg

- Alla har varsin boll
- Driv fritt i ytan
- Undvik att krocka
- Byt riktning ofta
- På signal: byt yta eller uppgift

Progression (lekbaserad)

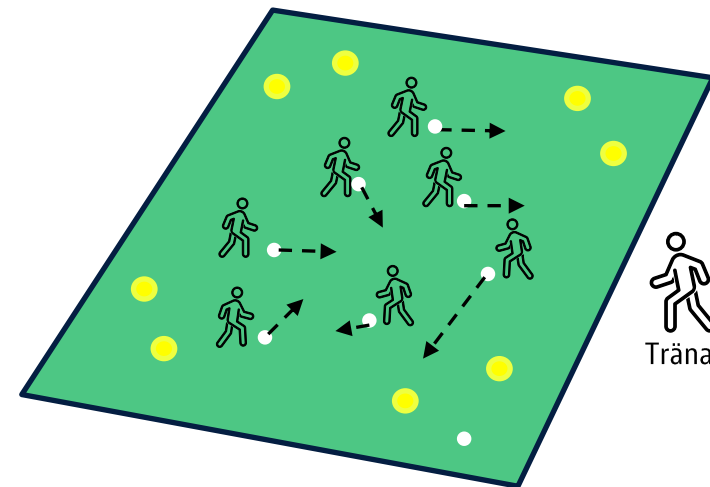
- 1 Driv fritt (grund): "Kör runt!"
- 2 Byta yta: "Byt ruta!"
- 3 Jägare: 1 jagar och försöker nudda bollar
- 4 Stanna boll: På signal: stoppa bollen snabbt
- 5 Byta tempo: Långsamt → Snabbt → Långsamt

Koppling till SIF Spelidentitet

Kunna driva framåt	Ha kontroll på bollen	Våga med boll
--------------------	-----------------------	---------------

Säg så här:

- "Små touch!"
- "Titta upp!"
- "Krocka inte!"



- Röra utan boll →
- Passa →
- Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Jaga & Undvika (5-6år)

Fokus

Driva bort från motståndare	Skydda bollen	Titta upp
-----------------------------	---------------	-----------

Varför?

Våga ha boll nära andra	Lära sig byta riktning	Träna på att behålla boll
-------------------------	------------------------	---------------------------

Upplägg

1. Alla spelare har boll
2. 1-2 spelare är jägare (utan boll)
3. Jägare försöker nudda bollar
4. Spelare driver bort och undviker
5. Byt jägare efter en stund

Progression (lekbaserad)

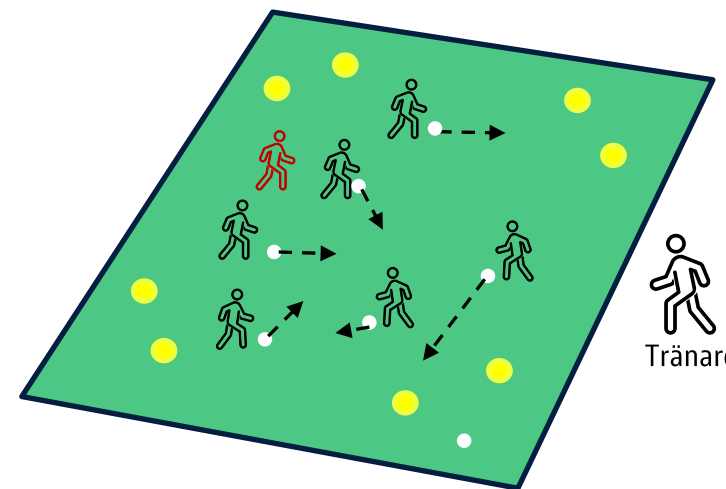
- 1 Grund: Jägare nuddar boll
- 2 Fler jägare: Svårare att undvika
- 3 Boll tappas = byt: Den som blir tagen blir jägare
- 4 Skydda boll: Jägare försöker ta bort bollen
- 5 Poäng / lek: Hur länge kan du behålla bollen?

Koppling till SIF Spelidentitet

Behålla boll	Undvika motståndare	Våga driva
--------------	---------------------	------------

Säg så här:

- "Skydda bollen!"
- "Byt håll!"
- "Titta upp – var är jägaren?"



Röra utan boll →

Passa →

Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Smålagsspel (3v3) (5-6år)

Fokus

Spela framåt	Ha boll	Göra mål
--------------	---------	----------

Varför?

Lära sig spela match	Ha kul tillsammans	Testa det man tränat
----------------------	--------------------	----------------------

Upplägg

- 3 mot 3
- Små mål
- Starta med boll i spel
- Spela fritt
- Byt lag ofta

Progression

- Fritt spel : Bara spela
- Fler mål. 2 → 4 mål (roligare och fler val)
- Starta snabbt: ny boll direkt när det blir stopp
- Alla får prova: byt lag och roller
- Lekregel: "Alla måste röra bollen innan mål" (valfritt)

Koppling till SIF Spelidentitet

Göra mål	Ta bollen	Spela tillsammans
----------	-----------	-------------------

Coach-tips

"Spring framåt!"

"Skjut!"

"Ta tillbaka bollen!"

