



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SFU 3 MOT 3 - RÖRELSEGLÄDJE

Övrigt - Lek

6 övningar. Nivåer: 1

Innehåll

Del 0: Check-in - Samling

Del 1: Bolldrivning: 1 spelare - 1 boll

Del 2-4 (3 stationer) Genomförs sekventiellt på utbildningen.

Del 2: Föräldramedverkan - Bollkontroll!

Del 3: Äventyrsbana

Del 4: Smålagsspel

Del 5: Avslutande lek

Del 6: Check-out - Avslutning

Hur utvärderar vi träningen?

Har barnen rört på sig?

Har dom fått röra bollen?

Har dom haft kul? Fråga barnen!

Att tänka på:

När vi samlar barnen sätter vi oss ner med dom tillsammans.

Övningar i träningspasset:

- 1 Organisation kring träningar
- 2 Bolldrivning - 1 spelare, 1 boll
- 3 Föräldramedverkan
- 4 Äventyrsbana
- 5 Smålagsspel
- 6 Vem är rädd för...

ORGANISATION KRING TRÄNINGAR

Vad?

Lek

Varför?

Organisation inför varje träning är A och O

Hur?

Fokus på rörelseglädje. Olika stationer ger olika saker utifrån det.

Organisation

4 stationer vid mer än 36 barn annars tre stationer.

Leken blir extra stationen i dessa fall

Varje station skall innehålla 2 ledare/12 barn.

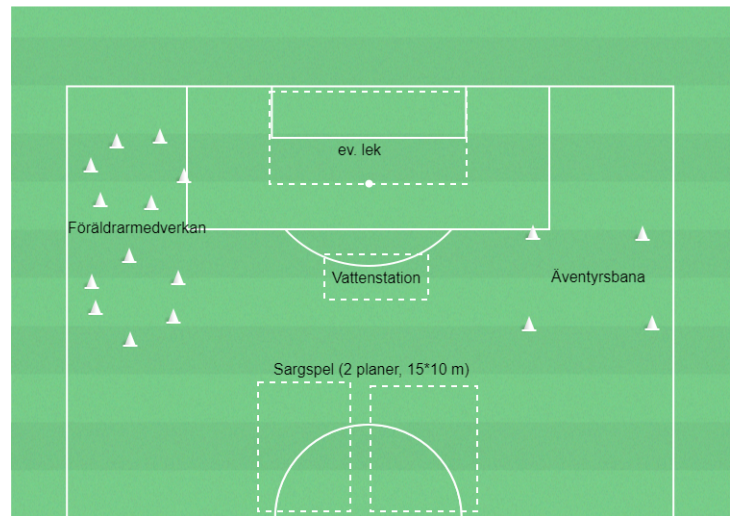
I mitten lägger vi alla vattenflaskor.

Material: Sarg, Mål, häckar, stege, plattor, koner, hopprep

Anvisningar

Föräldrar hjälper till att sätta upp sarger främst innan träning.

Under träning följer de med sina barn.



BOLLDREVNING - 1 SPELARE, 1 BOLL

Vad?

Lek

Varför?

Komma igång med hela gruppen

Hur?

Lekbetonad bolldrivning

Organisation

1 spelare - 1 boll.

Jobba med sinnen och bollkontroll.

- Röst
- Tecken
- Stanna bollen

Klä gärna övningen i en historia som kittlar barnets fantasi!

Symetrisk!

Låt barnen välja moment och övriga härmar.

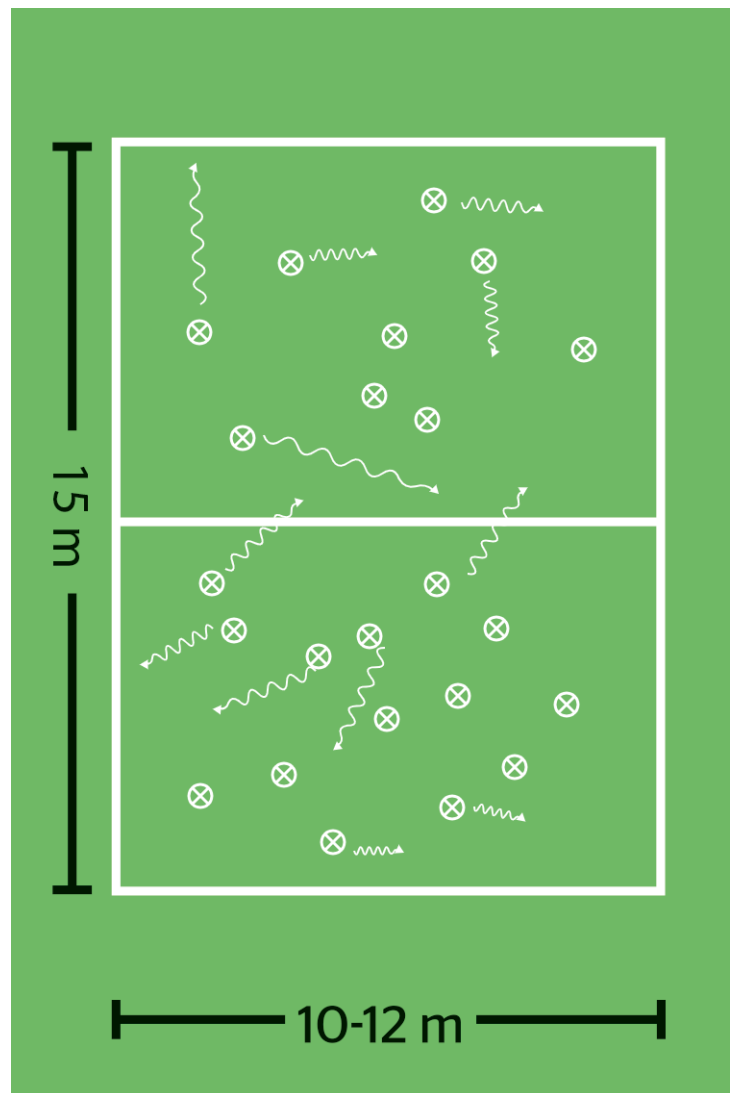
Anvisningar

Organisation - Anvisningar:

10-25 spelare med varsin boll. Begränsad yta 15*10m görs innanför sargerna. Vid fler barn dubbla övningen.

Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.

Bedrivs som inledande del av träningen med ett stegrande inslag.



FÖRÄLDRAMEDVERKAN

Vad?

Lek

Varför?

Passning, mottagning, grepp, motorik etc.

Utbildning och rekrytering av föräldraledare.

Hur?

Ingen betoning på hur de tekniska momenten utförs.

Se till att rörelsen/uppgiften uppfylls.

Organisation

Alla spelare har med sig en förälder och bildar ett par.

Varje par har en boll.

Ställ upp i en ring med förälder ytterst och barnen inåt (jfr teknikcirkel).

En instruktör utbildar föräldrarna som i sin tur utbildar barnen.

Denna modell leder till gemenskap, utbildade föräldrar, många bollkontakter helt enkel en bra inlärningsmiljö!

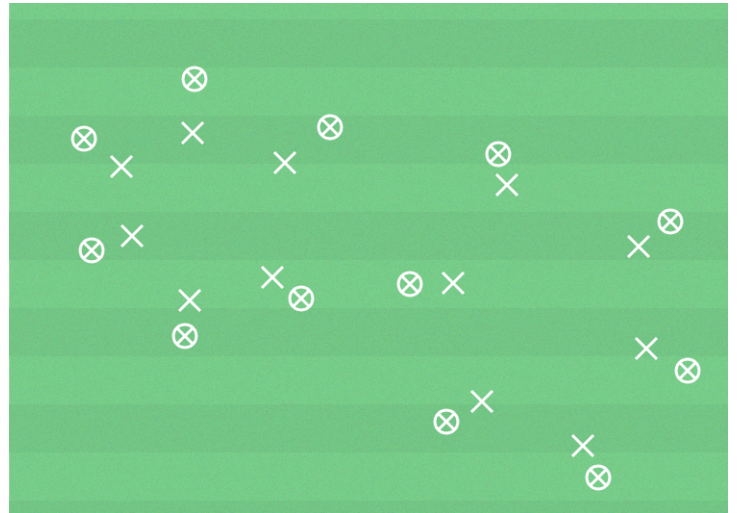
Max 6 spelare per grupp. Vid fler dela upp i två ringar.

Anvisningar

1. Passning - bollen läggs bredvid stödjebenet
2. Rulla bollen för bredsidedpassning - 1 tillslag
3. Rulla bollen för mottagning och bredsidedpassning - 2 tillslag
4. Kasta eller studsa bollen för att fånga i grepp och/eller skopa
5. Efter genomför t.ex passning så söker man upp en ny ledig förälder (teknikcirkel). Kan börja med att man flyttar ett steg till att man söker ledig.

Endast fantasi sätter stopp.

Alla övningar görs symetriskt dvs både med höger och vänster fot!



ÄVENTYRSBANA

Vad?

Lek

Varför?

Kroppskontroll, koordination, motorik

Hur?

Inte så mycket instruktioner utan mer rörelseglädje och allsidig motorisk träning. Upplevelse, rörelse och glädje är nyckelord.

Det behöver inte gå så fort utan utför övningen i lugn och ro.

Organisation

Ett antal olika enkla motoriska övningar som stärker koordination, kroppskontroll och motorik.
Övningarna kan med fördel slås ihop till en bana - Äventyrsbana.

Gärna föräldramedverkan - en eller flera föräldrar/station/övning.

Använd linje eller käpp, plattor (platta gummikonor), mjukmattor, bänkar, häckar, stege etc.

6- 12 barn som startar på olika delar av äventyrsbanan för att undvika kö

Anvisningar

Del A: Struten

Driva bollen genom struten

Ev. Göra mål i slutet (undvik köbildning: Många strutar och mål!)

Studs bollen med händerna (en eller båda)

Del B: Plattor/Ringar

Stå på ett ben (ev. också blunda)

Hoppa jämfota på plattorna

Hoppa/spring med nedsättning på plattorna

Del C: Häckar

Varannan över och varannan under

Löpskolning med en eller två isättningar mellan varje häck

Spring mellan häckarna (framåt, bakåt eller i sidled)

Del D: Koordinationsstege

Jämfotahopp (jfr hoppa hage)

En eller två isättningar

Sidled

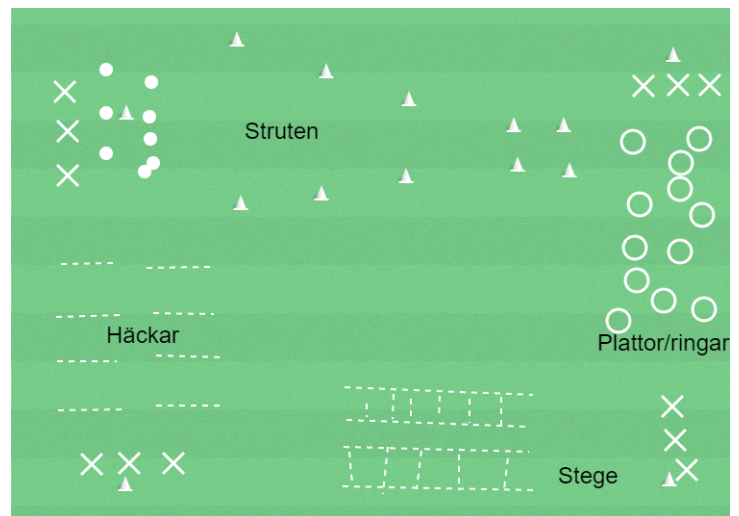
Farmåt och bakåt

Del E: Linjenövningar (extra övning)

Balansgång på linje

Hoppa jämfota i sidled över linjen

Hoppa jämfota framåt och bakåt över linjen



SMÅLAGSSPEL

Vad?

Lek

Varför?

Högintensivt spel på liten yta med hög aktivitet/delaktighet och många bollkontakter.

Vi spelar 3 mot 3, 2 mot 2 och 1 mot 1

Hur?

Låt barnen utforska själva!

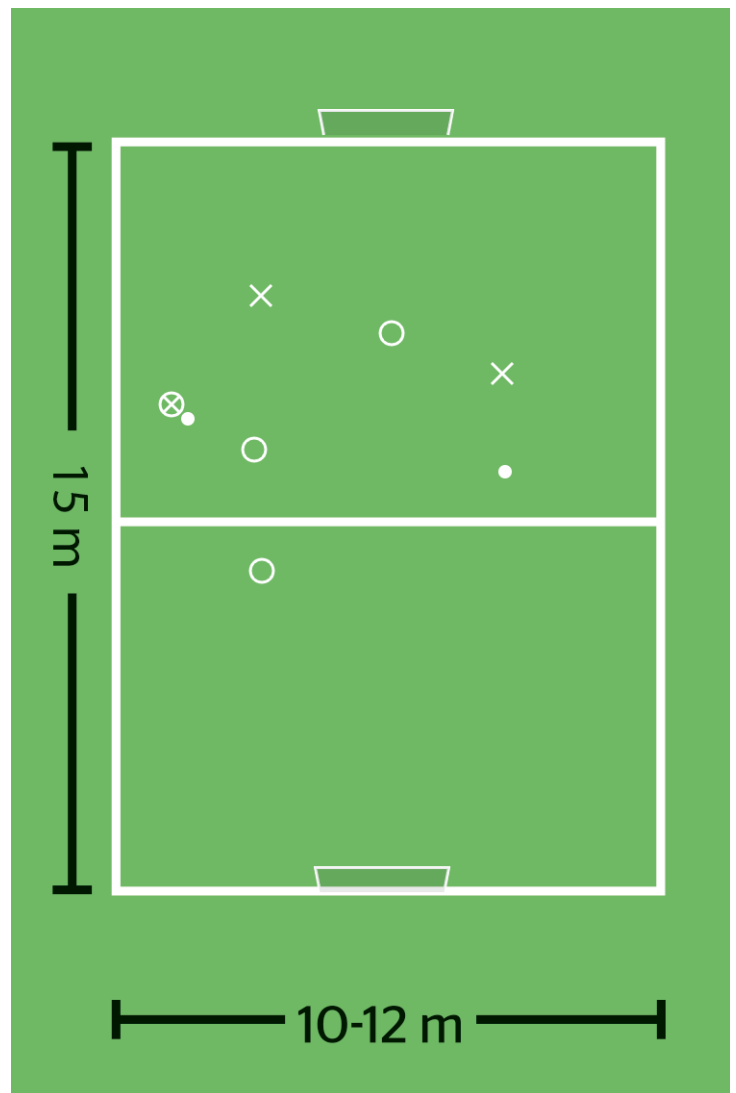
Organisation

Smålagsspel med sarg eller bänkar samt med och utan mål:
1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3

Inga målvakter.

Anvisningar

Ta gärna in fler bollar. Det viktigaste är att samtliga spelare är aktiva. Lite aktivitet= minska yta eller/och fler bollar.



VEM ÄR RÄDD FÖR...

Vad?

Lek

Varför?

Lämna träningen med ett leende på läpparna!

Hur?

Börja med att ledare/föräldrar jaga.

Spelarna skall spinga över utan att bli tagna.

De i mitten kommer själva på något som är läskigt och frågar gruppen vem är rädd för...(ex.) sommarskuggan.

Barnen skriker "inte jag!" och försöker springa över utan att bli tagna.

Blir man tagen är man med och jagar nästa gång. Använd gärna mjukboll vid kull istället för händer.

Organisation

Spelarna står på rad och tar sig över från ena sidan till den andra.

Ta en yta som är lämplig. Gärna bredd för att skapa bättre förutsättningar för de som blir jagade

Anvisningar

Progression:

- De som jagar är krabbor.
- Bygg på med boll vid fötterna när barnen b

