



Lek - kompis kom och hjälp

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria ytor att ta sig till.

Få ökad glädje och få bättre lagsammanhållning och öka spelarnas trygghet

Utveckling

Anfallsspel

- Spelförståelse

Försvarsspel

Fotbollsfys

- Rörlighet

Taktik

- Samarbete

Organisation

Obegränsat antal spelare, koner och västar. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan ”räkna ut” ett par som håller varandra i händerna – och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

- Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
- Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Lek - förstenad på tid

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria ytor att ta sig till.

Få ökad glädje och få bättre lagsammanhållning och öka spelarnas trygghet

Utveckling

Anfallsspel

- Spelförståelse

Försvarsspel

Fotbollsfys

- Rörlighet

Taktik

- Samarbete

Organisation

Obegränsat antal spelare, koner och västar. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

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?

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

- Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
- Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Lek – Vem är rädd för...

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria ytor att ta sig till.

Få ökad glädje och få bättre lagsammanhållning och öka spelarnas trygghet

Utveckling

Anfallsspel

- Spelförståelse
- Driva

Försvarsspel

- Stoppa motståndarna från att komma förbi

Fotbollsfys

- Rörlighet

Taktik

- Samarbete

Organisation

Obegränsat antal spelare, koner och västar. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar ”Vem är rädd för Emma?”, och gruppen svarar ”Inte jag!”.

Barnen ska sedan försöka springa över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.

Utveckling: Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

- Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
- Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Lek - Rörlighet

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas rörlighet - för att få bättre smidighet och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Rörlighet

Organisation

Obegränsat antal spelare, koner och västar. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå ”handpromenad” framåt och bakåt.