



KNATTEPÄRMEN

5-6 ÅR

KRAM

Kamratskap
Respekt
Ansvar
Mod



VÄRDEGRUNDEN
INFORMATION & KONTAKTUPPGIFTER
TRÄNARENS BETEENDEN INNAN TRÄNING
TRÄNARENS ARBETSSÄTT I TRÄNING
FÖRSTA SAMLINGEN INNAN TRÄNINGEN BÖRJAR
SAMLING PÅ TRÄNING
SAMLING NÄR TRÄNING ÄR SLUT
TRÄNINGSUPPLÄGG
LEKAR 1-19
MATCH – TVÅ VARIANTER

VÄRDEGRUNDEN

MÅL, VÄRDEGRUND OCH RIKTLINJER FÖR AKTIVA – LEDARE – FÖRÄLDRAR - STYRELSE

IFK Värnamos värdegrund och riktlinjer bygger på våra ledord och vår uppförandekod. Alla spelare, ledare och övriga funktionärer som företräder IFK Värnamo ska uppträda på ett sätt som gör oss till goda förebilder för svensk fotboll. Detta såväl på som utanför fotbollsplanen.

VISION

IFK Värnamos vision är att genom verksamheten utveckla varje enskild individ till att vara en god förebild och skapa ett långsiktigt intresse för fotboll.

MÅL

- Att dam- och herrlag ska vara i någon av de två högsta nationella nivåerna
- Att minst 30% av spelartruppen i dam- och herrlag är fostrade och utbildade i föreningens ungdomsverksamhet eller akademiverksamhet.
- Att driva ungdomslag för pojkar och flickor inom varje årskull för åldrarna 6–15 år.

VÄRDEGRUNDEN

VERKSAMHETEN

Grunden för IFK Värnamos aktiviteter består av en barn- och ungdomsverksamhet för såväl pojkar som flickor, en akademiverksamhet där samverkan finns med kommunens skolor samt en elitverksamhet inom dam-och herrfotboll.

Verksamheterna leds av barn-och ungdomsgrupp, akademigrupp, sportgrupp dam och sportgrupp herr. Dessa grupper utses av styrelsen med särskilt angivet ansvar och befogenheter.

Ungdomsverksamheten består av flick- och pojklag i åldrarna 5–15 år.

Akademiverksamheten omfattar pojkar 10–19 år med anledning av Herrlagets serietillhörighet i Allsvenskan och Svensk Elitfotbolls academicertifiering. När damlaget spelar i Elitettan certifieras flickakademin av Elitfotboll Dam.

Akademiverksamheten leds av akademigruppen och bedrivs i samverkan med föreningens barn- och ungdomsgrupp och sportgrupp herr.

Samarbetet ska verka för att lyfta upp så många ungdomsspelare som möjligt till seniortruppen. Akademiverksamhetens syfte är att utbilda och identifiera potentiella talanger i en elitförberedande miljö med ett ökat fokus på elit från 16 års ålder.

Elitverksamheten herr består av representationslag, U21-lag, P19 -lag och P17-lag. Denna verksamhet omfattar förutom spelare och ledare även medarbetare med medicinsk kompetens.

Elitverksamheten dam består av ett representationslag, dam U/F17-lag. Denna verksamhet omfattar förutom spelare och ledare även medarbetare med medicinsk kompetens. Föreningens dagliga operativa verksamhet ansvaras av och leds av föreningens klubbchef.

VÄRDEGRUNDEN

VÄRDEGRUND OCH LEDORD

Värdegrunden och ledorden ska bidra till trygghet, lärande, kamratskap och idrottsliga prestationer. IFK Värnamo ska vara en attraktiv förening och det naturliga valet för barn och ungdomar i närområdet. Föreningen ska även vara det givna valet för elitsatsande fotbollsspelare i Småland.

Fotbollen bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel. Värdegrunden ska bidra till att fostra och utveckla de individer som deltar i föreningens verksamhet. Alla fotbollsspelare och ledare ska nå sin fulla potential i IFK Värnamo. Vid en tillbakablick ska tiden i IFK Värnamo ge en positiv känsla.

Föreningen ska värna om en god relation till andra fotbollsföreningar och vara positiv till samverkan som gagnar föreningen, idrotten och samhället i stort. Verksamheten ska bedrivas på ett ekonomiskt hållbart sätt där beslut för att nå resultat inte får äventyra föreningens ekonomi.

IFK Värnamo ska vara en fotbollsklubb där flickor och pojkar ges samma förutsättningar att spela fotboll. Spelare och ledare i IFK Värnamo gör ingen åtskillnad på personer beroende på deras ursprung, religion, politisk åsikt eller sexuell läggning.

VÄRDEGRUNDEN

Vår värdegrund innefattar våra fyra ledord:

Kamratskap

Vi vill varandras väl och stöttar i både framgång som motgång.

Respekt

Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde.

Ansvar

Vi tar ansvar för föreningen, idrotten och samhället vi lever i.

Mod

Vi vågar pröva nya tankar idéer och säger ifrån när något är fel för att utveckla föreningen, oss själva och andra

VÄRDEGRUNDEN I TRÄNING

KAMRATSKAP

Vi jobbar aktivt för att skapa och bibehålla såväl gamla som nya kompisrelationer

Vi jobbar med teambuilding innan/efter matcher träningar, lite men ofta

Värdegrunden går att prata om varje träning, lite men ofta

Vi låter spelarna prata i samlingar och berätta om sig själva, lite men ofta

RESPEKT

Vi respekterar spelarnas olika färdigheter och egenskaper.

Vi respekterar att spelarna har olika förutsättningar för utveckling, spelaren som har en förälder eller äldre syskon (med fotbollserfarenhet) att spela med utvecklas sannolikt snabbare

Vi skapar en miljö där alla som lyssnar på tränarna och lagkamraterna får positiv feedback – då hjälper vi spelarna att upprepa de bra beteenden vi vill att de lär sig.

ANSVAR

Spelarna tar ansvar för att göra sitt bästa, tillåta misstag och att göra varandra bättre.

Tränarna tar ansvar för uppmuntra och uppmärksamma spelare som gör sitt bästa, som peppar lagkamrater och som gör varandra bättre.

Utgår vi ifrån att alla kan bli bättre på något behöver vi också ha en träningsmiljö som tillåter misstag och uppmuntrar ansträngning.

Vi tillåter inte att spelarna klagar på varandra och att erfarna spelare trycker ner mindre erfarna spelare och sen kommer vi med ursäkten att de är vinnarskallar – för då är de ju egentligen bara surskallar...

Vinnarskallar gör sitt bästa både när det är lätt och när det är svårt. Vinnarskallen inser själv eller får hjälp att inse att chanserna att vinna matcher i framtiden ökar om sina lagkamrater vågar göra fel för att bli bättre på lång sikt.

MOD

Vi skapar en miljö där spelarna inte behöver vara modiga för att göra misstag. En spelare som är rädd för att få skäll av tränare eller spelare kommer inte att utvecklas lika bra.

Mod i detta fallet handlar mer om att våga vara snäll och våga säga emot när lagkamrater inte är snälla mot varandra.

TRÄNARENS BETEENDEN INNAN TRÄNING

HÄLSAR PÅ ALLA

Ger spelarna tillhörighet

FRÅGAR OM:

- De har sett landslagets senaste match
 - De har sett IFKs senaste match
- De har spelat fotboll med mamma/pappa/kompisar/syskon (få det att låta som något alla gör)
- Använder deras idoler som förebilder, säger någon att de gillar Sefika eller Freddy säger du att "Sefika gör så här..." , "Freddy gör såhär..."

LÄGGER FRAM KONER, BOLLAR, VÄSTAR, MÅL PÅ RÄTT YTOR

Vi förebygger kaos och sparar träningstid när det går

TRÄNARENS ARBETSSÄTT I TRÄNING

SLÖSAR MED BERÖM

"Bra att du driver bollen!" "Wow vilket skott!" "Jättebra namn"
"Såja!" "Bra att bollen är nära fötterna!"

ANVÄNDER FOTBOLLSPLANENS LINJER

Att vi alltid använder oss av planens linjer i så hög utsträckning som möjligt innan vi använder oss av koner.

TÄNKER ETT ELLER TVÅ STEG FÖRE PÅGÅENDE ÖVNING

Lägger upp västar i ytor, flyttar koner, flyttar mål

FÖRSTA SAMLING INNAN TRÄNING

TRÄNAREN ROPAR VI LYSSNAR!

INNEBÄR:

Att spelarna sitter ner utan att prata

Att spelarna tittar och lyssnar på den som pratar

Att tränaren berättar om dagens träning och vad de ska lära sig idag

- Att vi ska ha roligt (hur kan vi göra då?)
- Att vi ska hjälpa varandra att vara snälla (hur kan vi göra då?)
- Visa dagens basfärdighet (t.ex demonstrera en passning för hela gruppen 1-2 gånger)
 - Starta träningen

SAMLING INNAN ÖVNING

SAMLING I CIRKEL, INGEN FRAMFÖR INGEN BAKOM

- För att undvika distraktion mellan spelarna
 - Alla kan se vem som pratar
 - Alla ser varandra

VILKEN INFORMATION BEHÖVER SPELARNAS?

- Vilka lag finns, var får de vara?
- Var är ytan? Var får anfallsspelarna vara? Var försvarsspelarna vara?
- Hur länge är jag försvarsspelare? Hur länge pågår övningen?

FÖRKLARA MED

"SÅ MÅNGA ORD SOM NÖDVÄNDIGT, MEN SÅ FÅ SOM MÖJLIGT!"

SÄTT IGÅNG!

PEDAGOGIK

INSTRUERA I TEKNIK

- Träff mitt på bollen, mitt på foten vid passning
- Lyft knät och sänk ner foten precis innan bollen träffar foten vid mottagning
- Driv bollen med ett steg, en touch - vinkla foten lite snett inåt och träffa bollen med utsidan av foten när spelaren driver boll

SAMLING UNDER TRÄNING

BS! Undvik samlingar med hela gruppen mitt under träning. Samla den lilla gruppen som är vid en av stationerna om ni kör stationsträning.

Prata/fråga utifrån vad som har hänt alldeles nyss, är det någon som inte förstår övningen fortfarande, eller är det någon som inte betar sig schysst?

SAMLING NÄR TRÄNING ÄR SLUT

TRÄNAREN ROPAR SAMLING OCH LAGET SAMLAS

INNEBÄR:

Att spelarna sitter ner och reflekterar i helgrupp tillsammans med tränaren

- Var det roligt? Vad var roligast?
 - Vad lärde jag mig?

IFK-ring: 1-2 IFK! Eller Ge mig ett I, ge mig ett F, ge mig ett K – vad blir det? IFK!!!

VÄRDEGRUNDEN

På följande sidor kan du se förslag på lekar som är anpassade för barn som är 5-7 år gamla.

I IFK Värnamo försöker vi se till att bollen är med så mycket som möjligt, men att lekar givetvis kan lekas utan boll ibland för att lära sig lekens regler först.

Som tränare är du fri att välja olika sätt att träna men en bra riktlinje i den här åldern är 50% lek eller övning och 50% match med mål.

Notera att lekar som ”går in i varandra” dvs har samma yta, samma antal lag, bollar osv kan vara flera olika i LEK 1, men du kanske bara ändrar en regel, t.ex hur en spelare blir kullad i en lek, vad händer om jag blir kullad?

VARIANT 1

LEK 1

LEK 2

MATCH 3v3

LEK 3

TID

10 min

10 min

25 min

10 min

VARIANT 2:

LEK 1

MATCH 3v3

LEK 2

MATCH 3v3

LEK 3

TID

10 min

10 min

10 min

10 min

10 min

VARIANT 3:

MATCH 3v3

LEK 1

MATCH 3v3

LEK 2

TID

10 min

10 min

15 min

15 min



LEK 1 – VEM ÄR RÄDD FÖR?

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, KASTA BOLL, FÅNGA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-8 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

ANVISNINGAR

Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir jagare tillsammans med tidigare tagare.

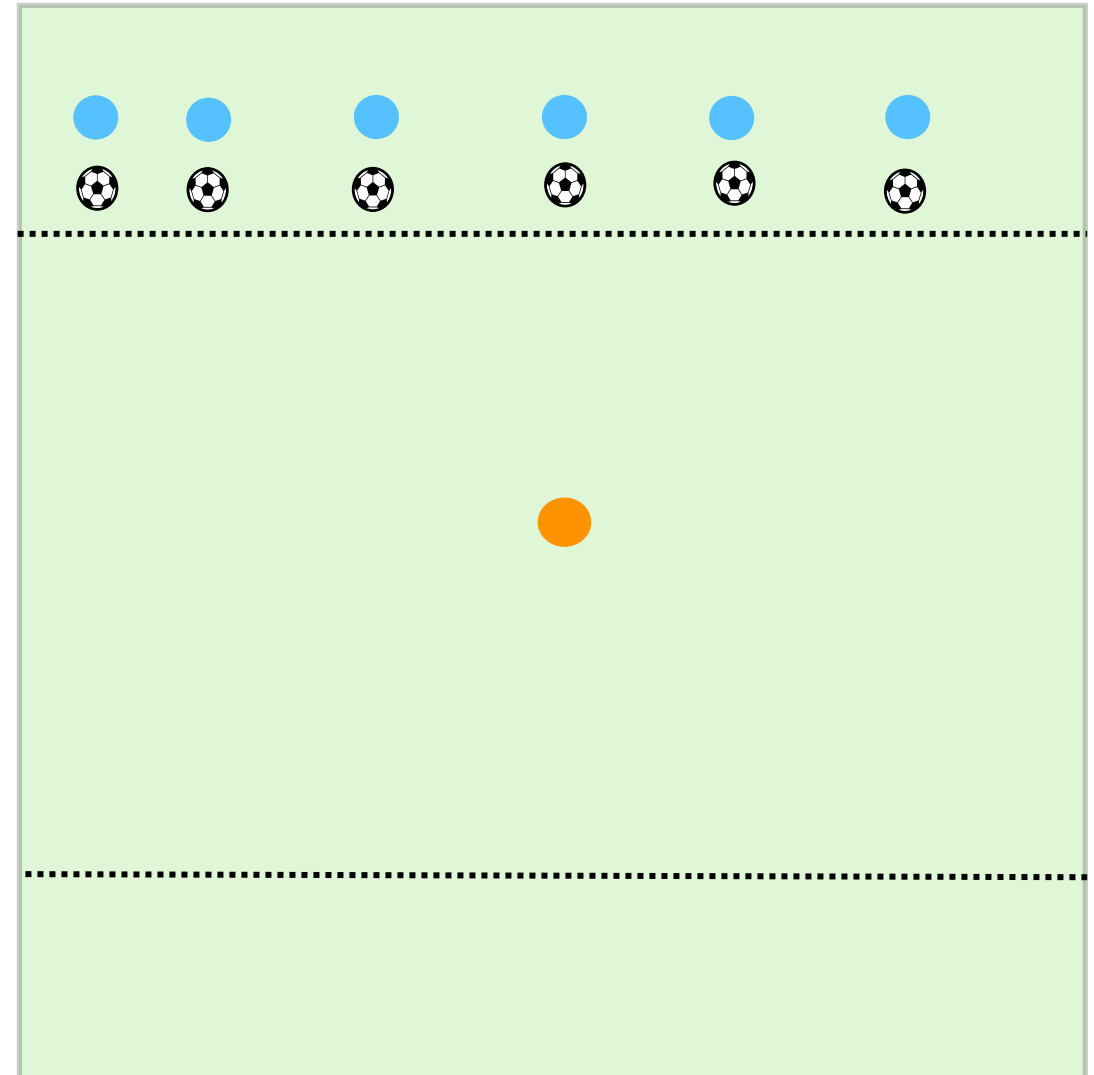
Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare (t.ex Asllani eller Dejan) och säger *vem är rädd för Asllani? Eller vem är rädd för Dejan?* Övriga spelare svarar *"inte jag!!!"*

Progression 1: Med boll

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll ska försöka ta tillbaka den och driva över till andra sidan.

Progression 2: Kasta & fånga

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.





LEK 2 – TRÄFFA PILATESBOLL

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, PASSA, SKJUTA

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Alla spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

Ett lag på varsin sida, en boll per spelare.

ANVISNINGAR

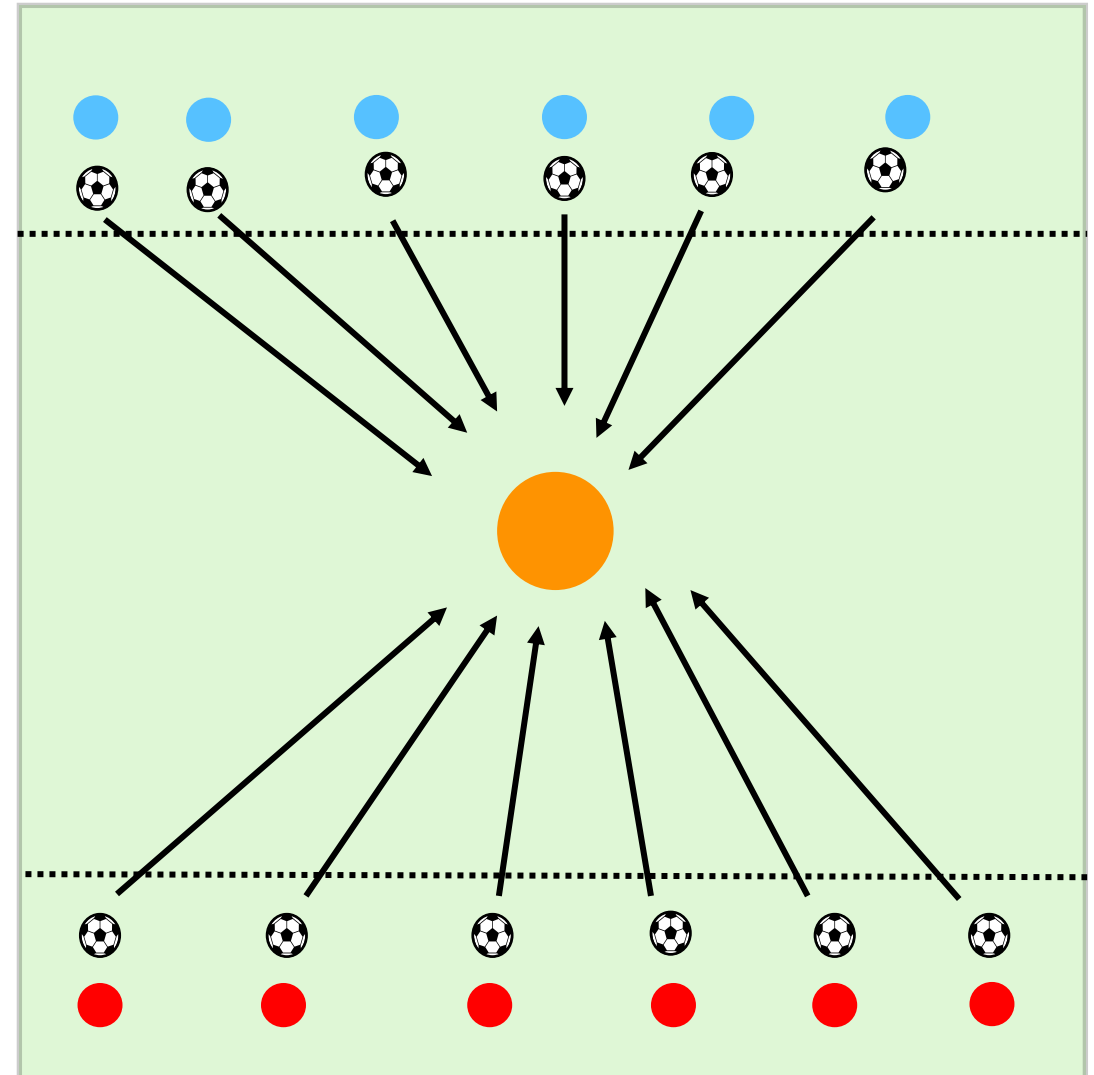
Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen.

Mitt på planen ligger en pilatesboll.

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

Varianter:

Skjuta, passa, rulla (underarmkast, kom nära gräset) kasta (överarmskast)





LEK 3 – STAFETT

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, DRIBBLA

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-12 spelare, bollar

ANVISNINGAR

Uppgiften transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först.

Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser.

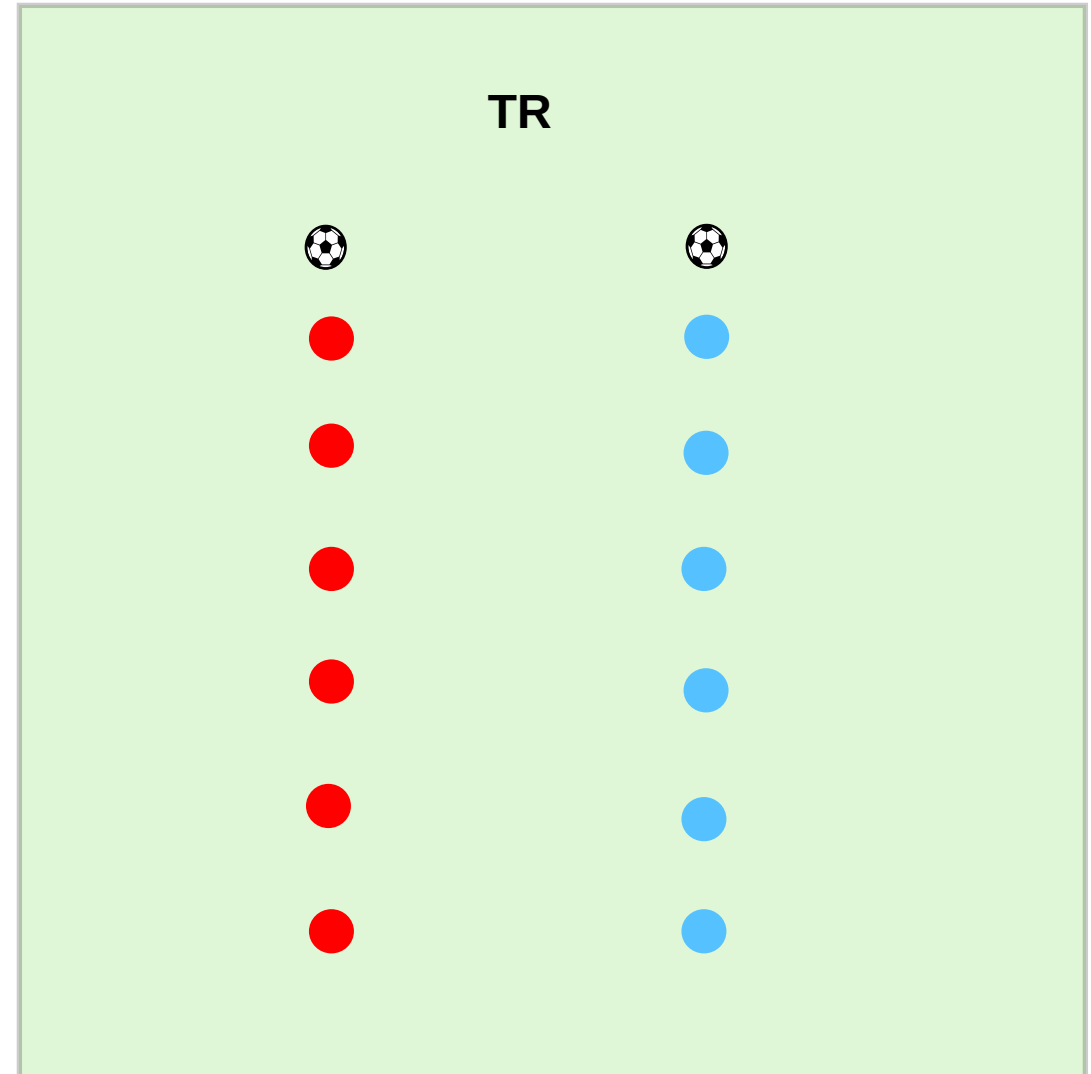
Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå föregående tid, alla tävlar som ett lag!

Progression 1: Dribbla slalom

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

Progression 2: Två lag

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.





LEK 4 – DRIBBLA GENOM KONMÅL

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-8 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

ANVISNINGAR

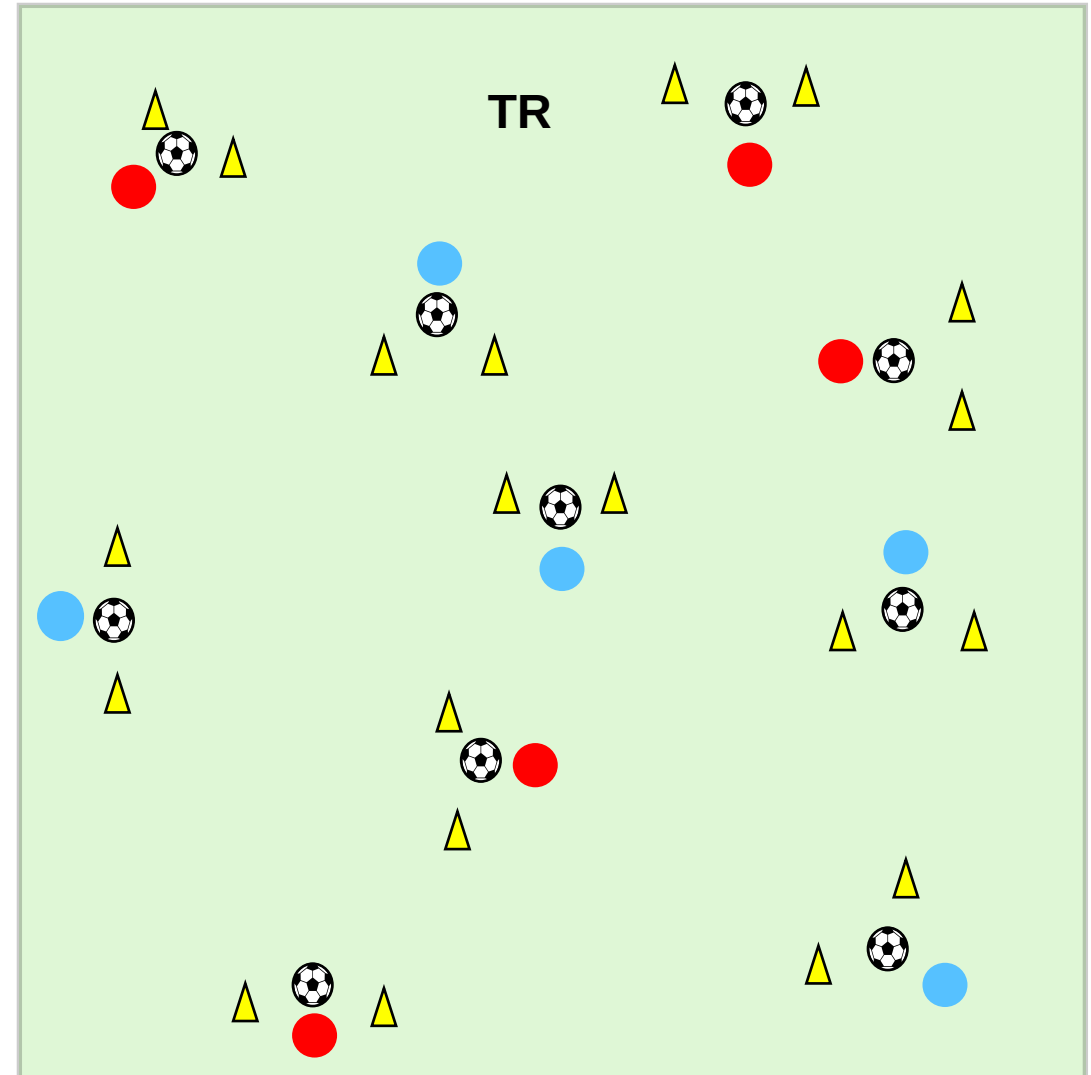
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder. Ingen tagare.





LEK 5 – FYRA HÖRN

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, DRIBBLA

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION:

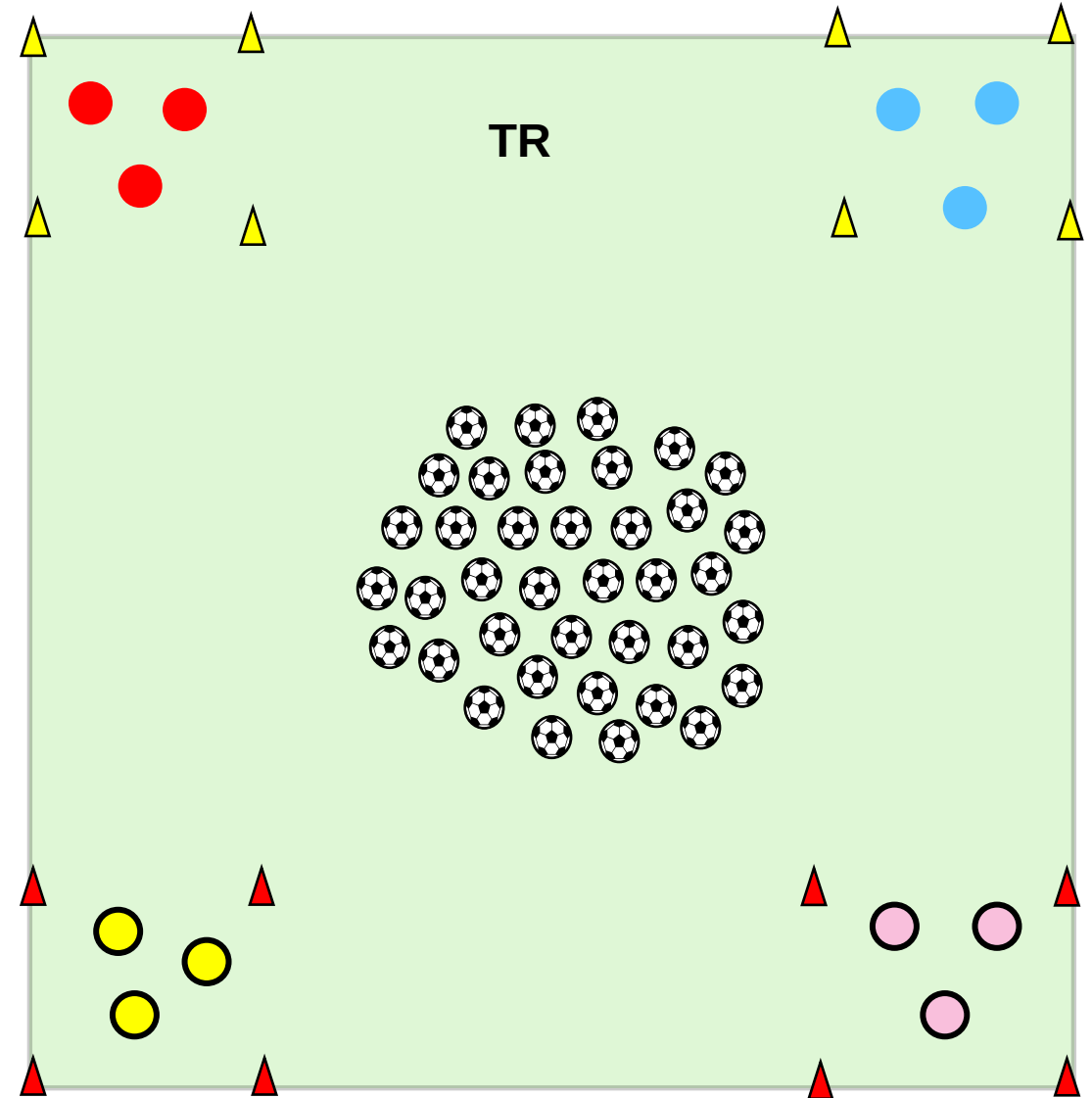
YTA: 20 x 20 meter

ANVISNINGAR:

Varje lag har varsitt hörn. En spelare i taget från varje lag springer och hämtar en boll i mitten genom att driva bollen tillbaka till lagets hörn.

När alla bollar är slut i mitten räknar ni bollarna i ert lag.

Progression: när bollarna är slut i mitten, ta bollar från de andra lagen innan tiden tar slut





LEK 6 – SVANSKULL

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, SKYDDA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

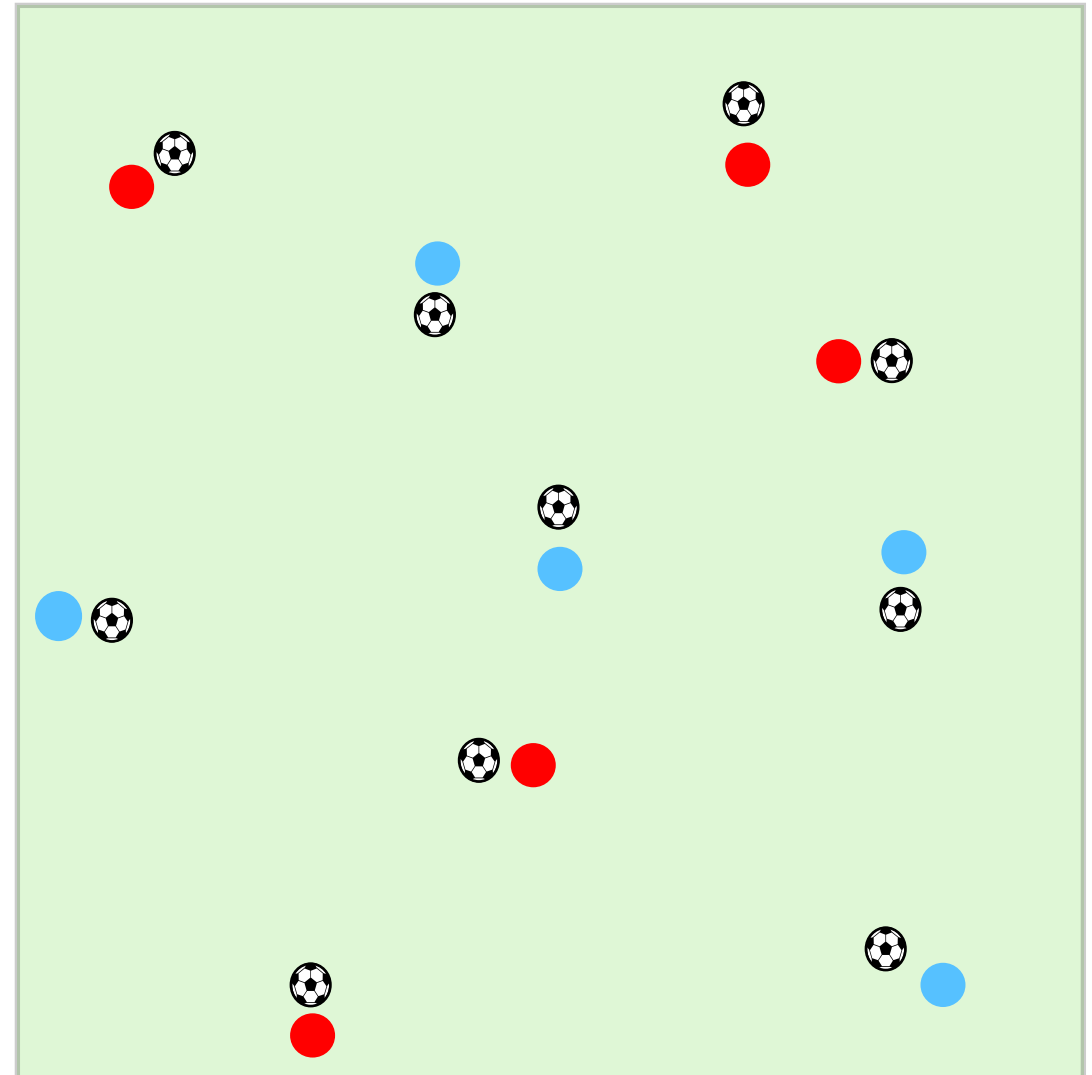
ANVISNINGAR

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

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. 2-3 försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den innan bollen hamnat utanför ytan.

TR





LEK 7 – VULKANER OCH RYMDSKEPP

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-8 spelare, yta 15x12m, 4 färger västar, koner

ANVISNINGAR

Börja med att alla spelare har varsin boll. På 45 sekunder ska spelarna försöka vända så många koner som möjligt (från vulkan till rymdskepp eller tvärtom). Varje spelare räknar sina egna poäng. Kör några rundor, och sista rundan lägg på några extra sekunder så barnen kan slå sitt rekord.

Progression 1: Tävling

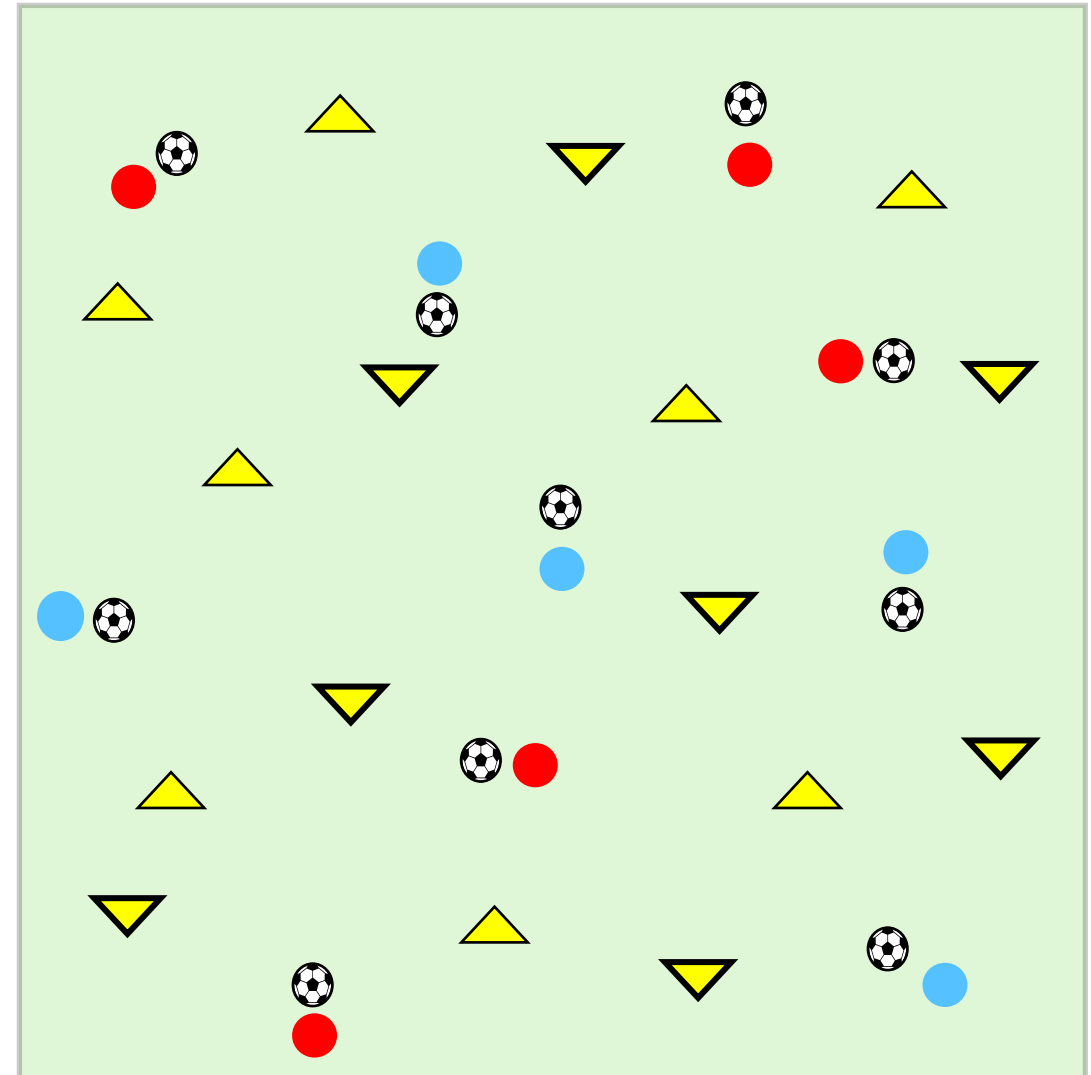
Skapa två lag, ett lag som är vulkaner och ett lag som är rymdskepp.

Vulkanerna ska vända konerna så öppningen på konen är uppåt, rymdskeppen ska lägga konerna upp och ner. Kör varje omgång 90 sekunder. Laget som har flest koner vända på rätt sätt får en poäng.

Progression 2: Tävling

Skapa ett tredje lag som får kulla vulkanerna eller rymdskeppen. Blir man kullad ska man springa och high five:a en tränare.

TR





LEK 8 – RÖDA LAMPAN LYSER STOPP

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-8 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

ANVISNINGAR

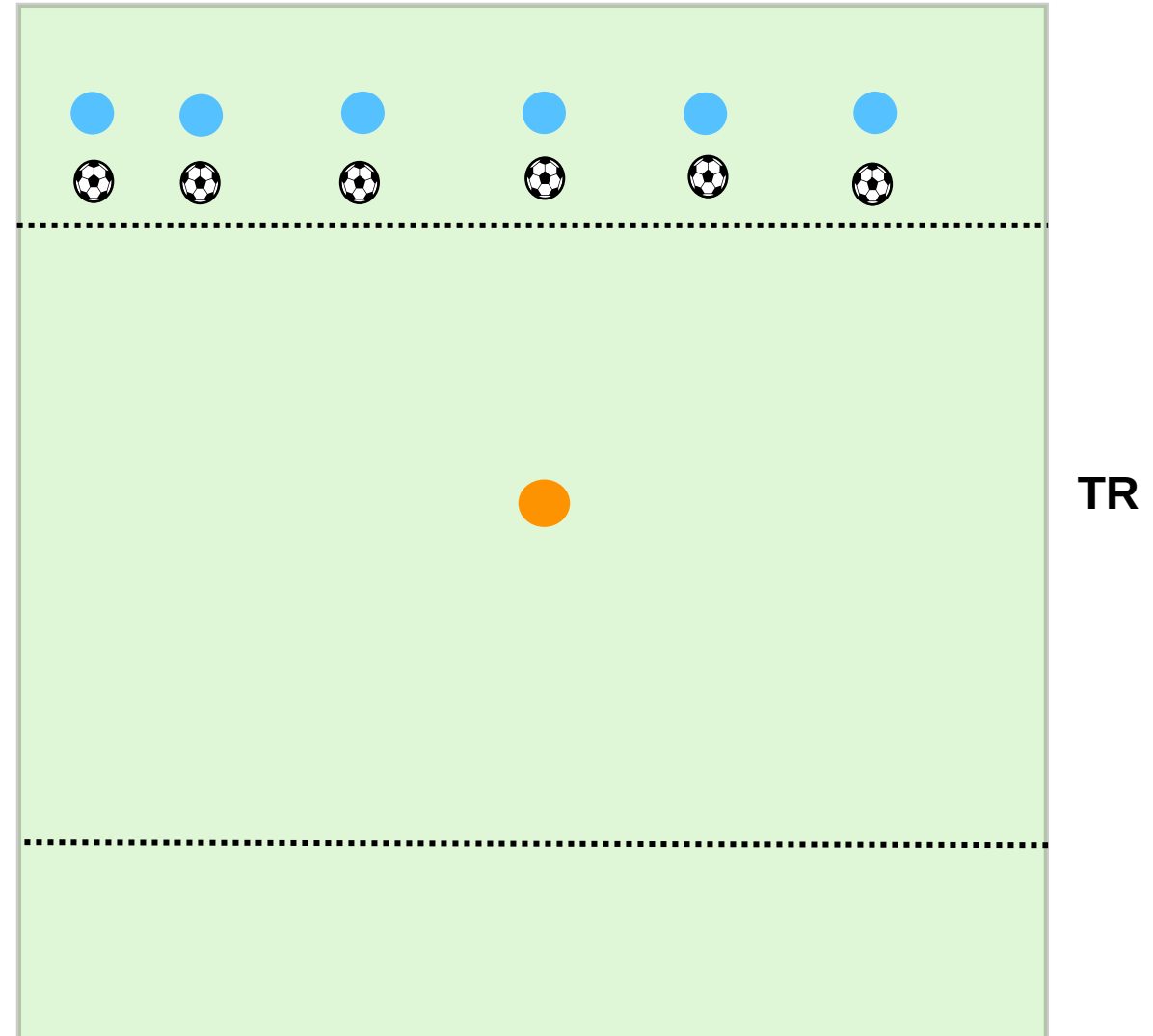
En spelare är lampa i mitten. Lampan står med ryggen mot spelarna med boll. Lampan ropar "Röda lampan lyser, STOPP!"

Under tiden ska spelarna driva bollen fram mot lampan.

När lampan ropat stop vänder sig lampan mot spelarna.

Spelarna ska då stå helt stilla utan rörelse. Om de rör sig får de gå tillbaka till startpositionen. Första spelaren fram till lampan vinner.

Progression 1: Alla spelare har varsin boll





LEK 9 – UNDER HÖKENS ALLA VINGAR

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-8 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

ANVISNINGAR

En spelare är hök i mitten. Höken tittar mot spelarna med boll.

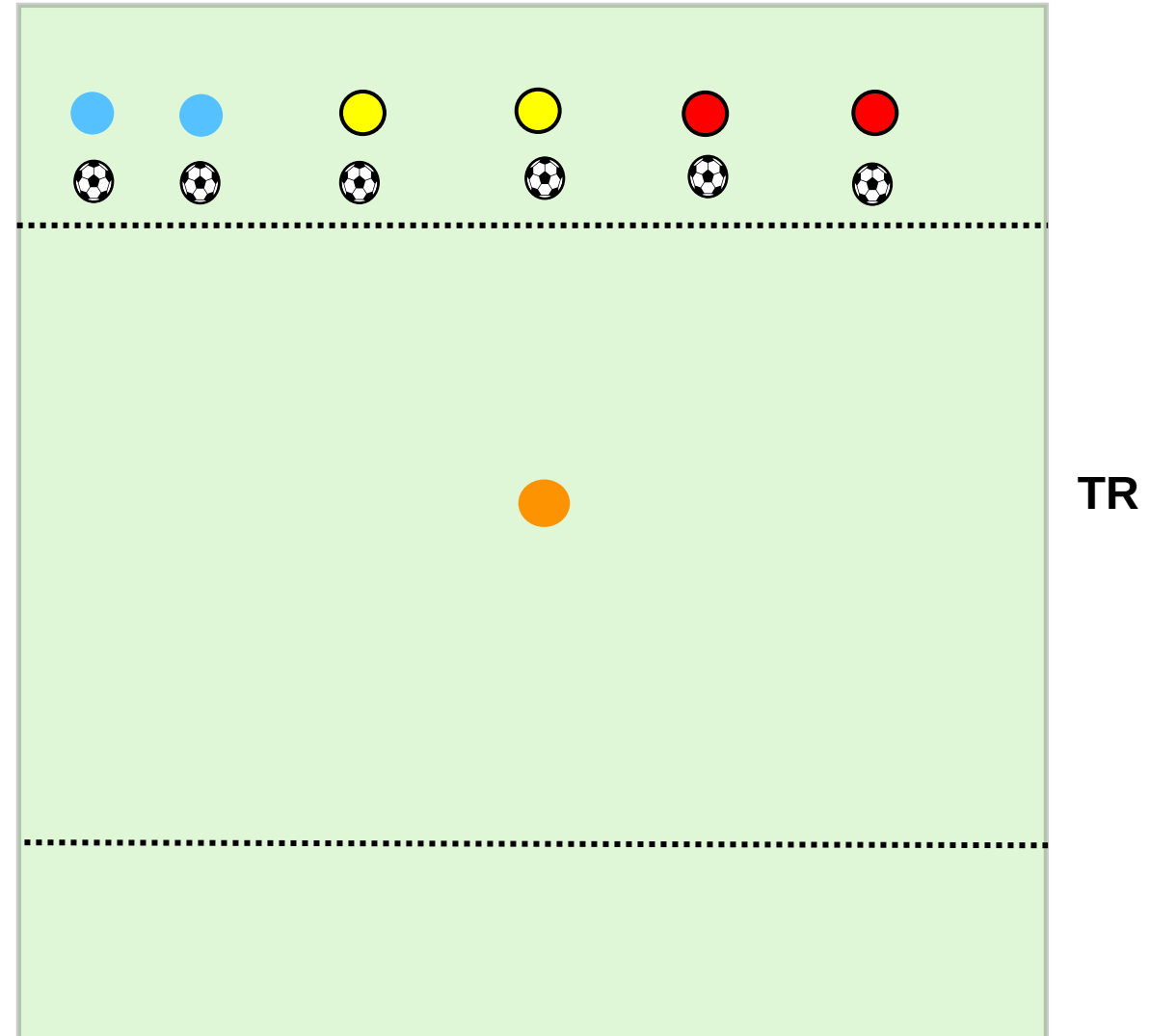
Höken ropar "Under hökens alla vingar kom!"

Spelarna frågar: "Vilken färg?"

Om höken ropar blå kan alla blå spelare driva bollen över utan att bli kullade.

De spelare som inte är blå ska driva och dribbla över till andra kortsidan utan att bli tagna av höken.

Progression 1: Alla spelare har varsin boll





LEK 10 – JÄGARBOLL

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

ANVISNINGAR

Alla spelare har en boll inne i kvadraten.

En är jägare utan boll.

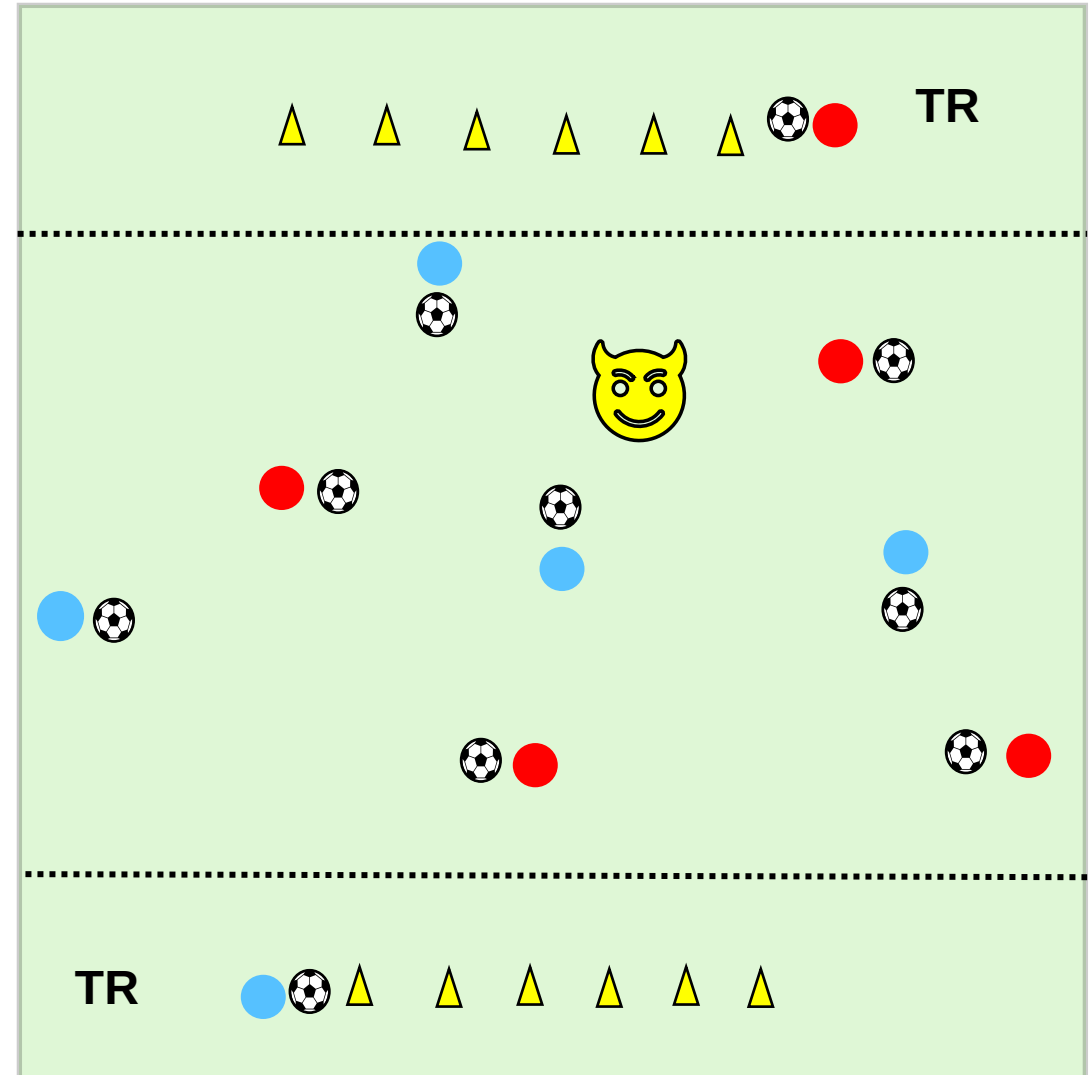
På signal ska alla spelare dribbla runt i kvadraten utan att jägaren tar bollen.

Om jägaren lyckas skjuta ut bollen från ytan, så tar spelaren sin boll och dribblar mellan konerna som är utanför kvadraten. När spelaren dribblat genom konerna går den in i kvadraten igen.

Byt jägare efter 90 sekunder. Räkna hur många spelare som jägaren lyckas slå ut under 90 sekunder.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. 2-3 försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den innan bollen hamnat utanför ytan.





LEK 11 – STAFETT

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-12 spelare, bollar

ANVISNINGAR

Första spelaren från varje lag dribblar med boll upp till konen och tillbaka. Därefter gör nästa spelare samma sak. När man kommer tillbaka till ledet så sätter man sig ner.

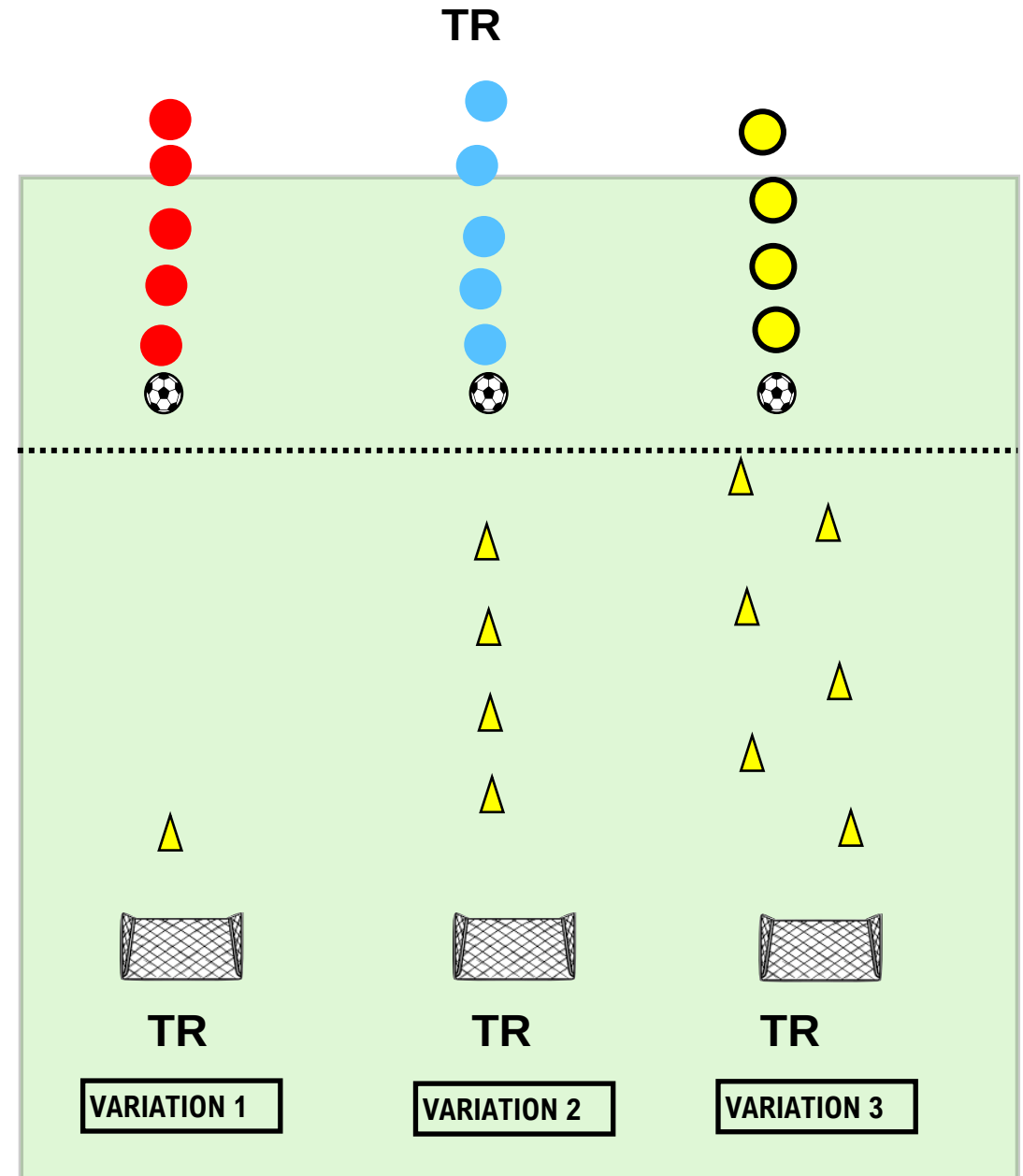
Laget som först har alla sina spelare sittandes vinner,

Variationer med boll

- Dribbla genom 4-6 koner som ligger på rad
- Dribbla genom 4-6 koner som ligger zick-zack ifrån varandra
- Dribbla upp till konan och skjut in i ett mål

Variationer utan boll:

- Spring upp till en tränare och gör high-five!
- Spring runt tränaren





LEK 12 – EVIGHETSSTAFETT

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-12 spelare, bollar

ANVISNINGAR

Gruppen delas upp i två, tre eller fyra grupper. Ca 4 spelare i varje lag.

En spelare från varje lag driver bollen runt konerna på utsidan.

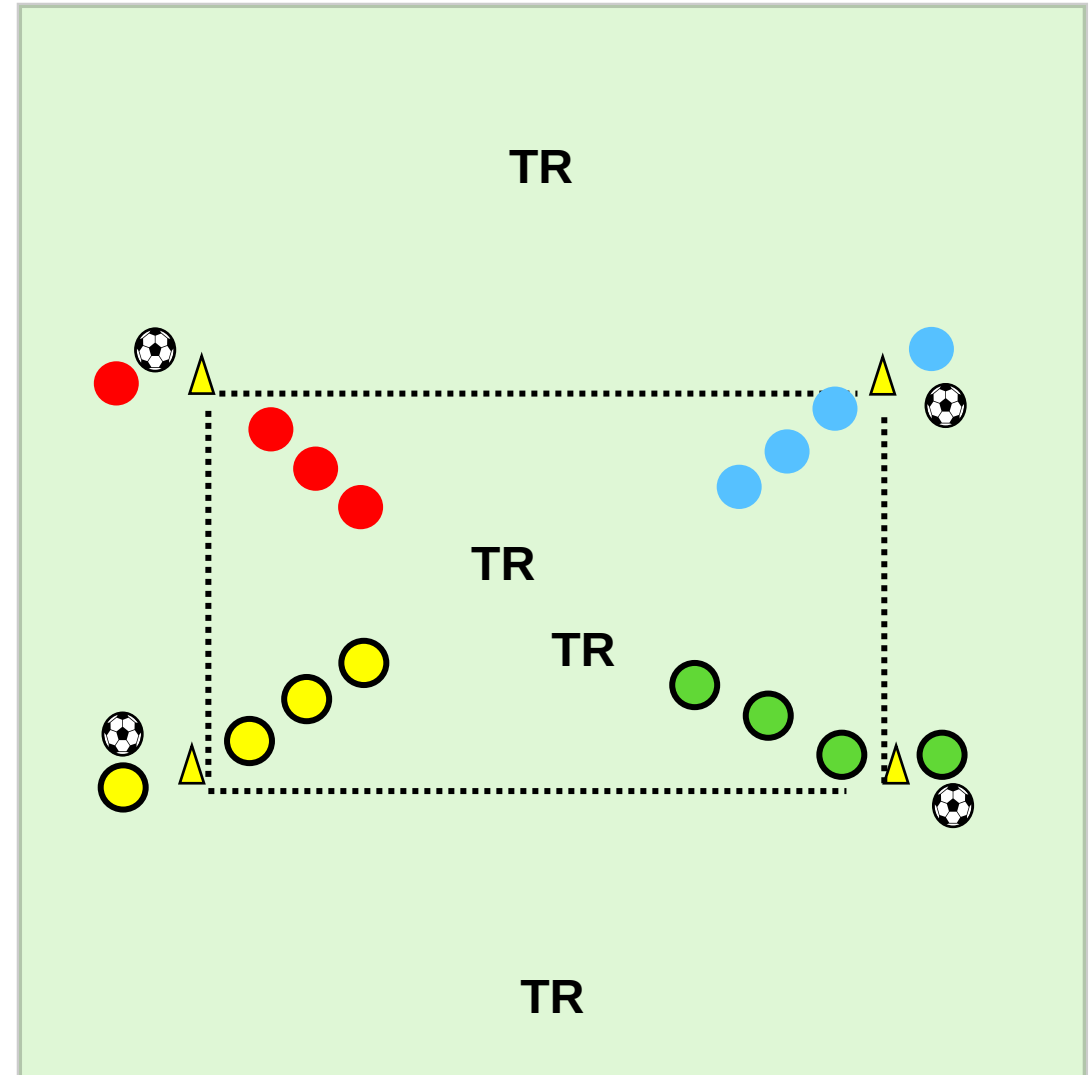
När spelaren är tillbaka till sitt lag så lämnar man bollen till nästa spelare. När man har lämnat bollen till nästa spelare så sätter man sig ner.

Laget som först har alla sina spelare sittandes vinner.

Variationer

- Kulla spelaren framför dig. Blir man kullad så byter man lag.
- Tränaren bestämmer riktning, t.ex blås i visselpipan så springer man åt andra hållet.

Om ni kör med att spelarna ska kulla spelaren framför sig så behöver tränarna i mitten stå redo att dela ut västar till spelarna som blir kullade.





LEK 13 – BANANKULL

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, RIKTNINGSÄNDRA

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Ca 6-8 spelare, yta 15x12m, 4 färger västar, koner

ANVISNINGAR

Ett lag försöker undvika att bli kullade.

Ett lag försöker kulla.

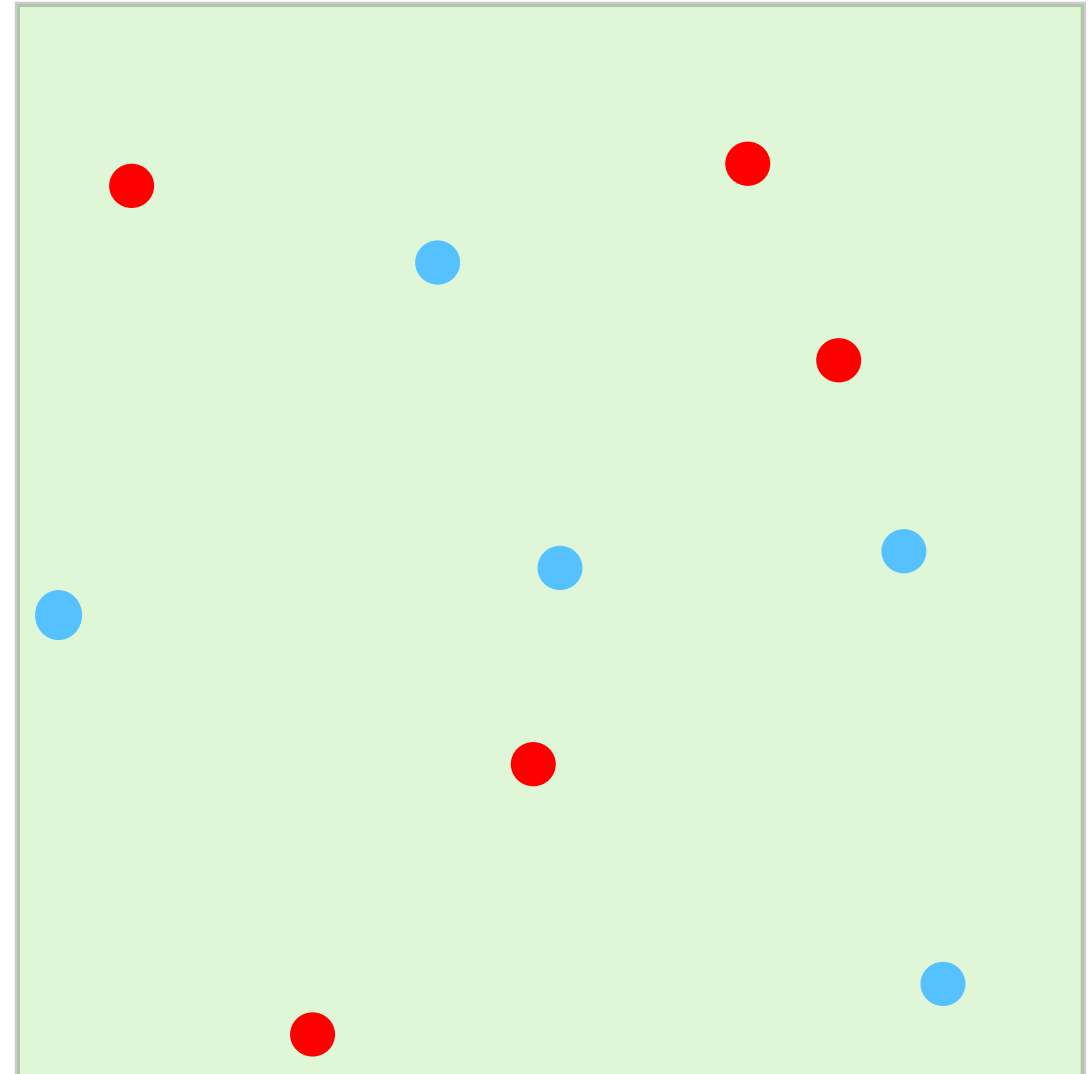
Kullad spelare ska hålla händerna ovanför huvudet och ropa “banan, banan, banan” tills någon kommer och befriar en genom att “skala bananen” och dra händerna nedåt.

Progression 1: Med boll

Ett lag har boll. Det andra laget kullar. Laget med varsin boll ska undvika att bli kullad och blir man kullad ska spelaren hålla bollen ovanför huvudet och ropa “banan, banan, banan”. För att bli fri kan en lagkamrat komma och rädda en.

Laget som kullar försöker kulla så många som möjligt.

TR





LEK 14 – KULL OLIKA VARIANTER

BASFÄRDIGHET

RIKTNINGSÄNDRA UTAN BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Obegränsat antal barn, koner och västar.

ANVISNINGAR

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den kullade kan bli befriad på olika sätt.

Variant – Tunnelkull med eller utan boll

Den kullade ska stå bredbent med benen. Utan boll ska lagkamrater krypa under den kullade. Med boll ska lagkamraten passa bollen igenom tunneln (mellan benen).

Variant - Knäkull

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar för att befria.

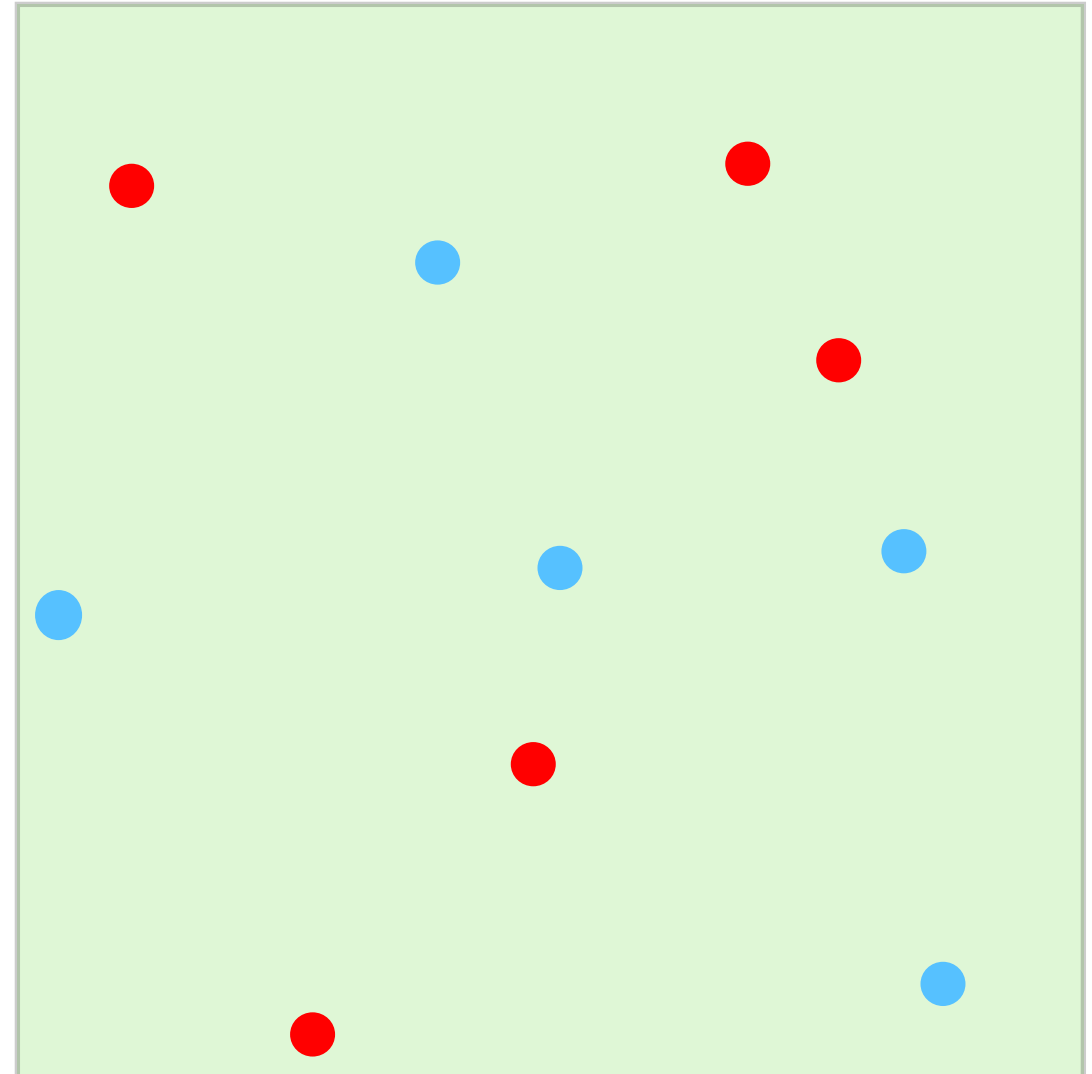
Variant - Hoppkull

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken på rygg eller på mage.

Variant – Välta krabba

Kulla spelade lägger sig på rygg och viftar med fötter och händer. Lagkamrat kommer och välter upp spelaren för att den ska bli befriad.

TR





LEK 15 – RÄDD OM FÖTTERNA

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, KASTA BOLL, FÅNGA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), västar, koner.

ANVISNINGAR

Två lag med lika många i varje. Spelarna har var sin boll.

Det gäller att pricka en motståndare från knät och neråt med sin boll.

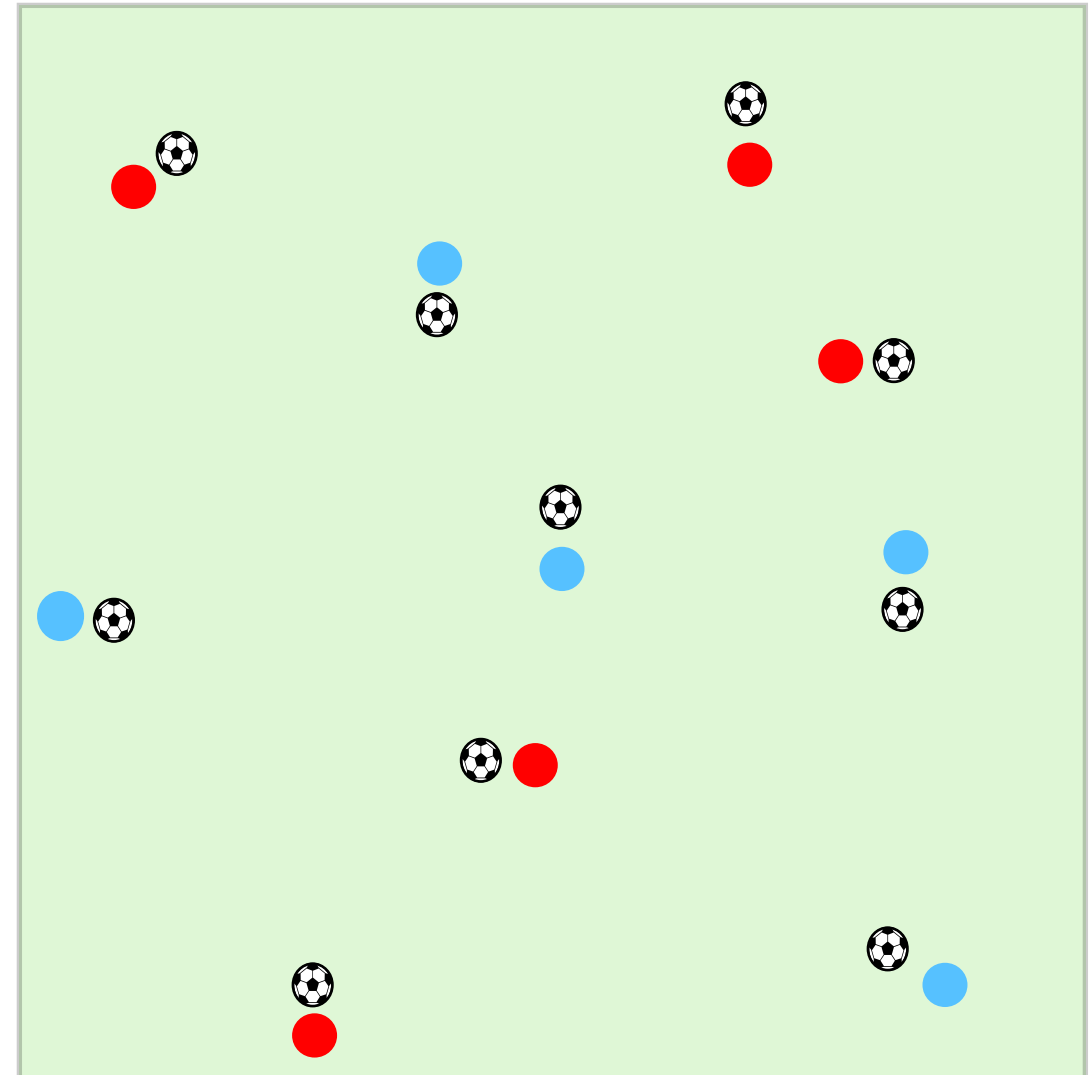
Spelare som blir träffad ställer sig bredbent med bollen över huvudet.

Träffade spelare kan bli räddade genom att en lagkamrat kryper mellan benen på dom.

Spelare som kryper kan inte bli tagen.

Det lag som först har alla motståndare tagna samtidigt vinner.

TR





LEK 16 – KATTER OCH MÖSS

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, SKYDDA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Spelare 15 st 3 i varje lag, bollar, yta 15x12 m (ca), konor, västar.

ANVISNINGAR

Alla bollar ligger i mitten av ytan, Ett lag är katter som vaktar bollarna. De andra lagen är möss som har en väst som svans bak i byxan.

Det gäller för mössen att hämta bollarna i mitten och ta de tillbaka bakom sin linje utan att bli tagna av katterna.

Man blir tagen genom bli av med svansen.

Man kan inte bli tagen innanför sin yta eller i ytan där bollarna ligger

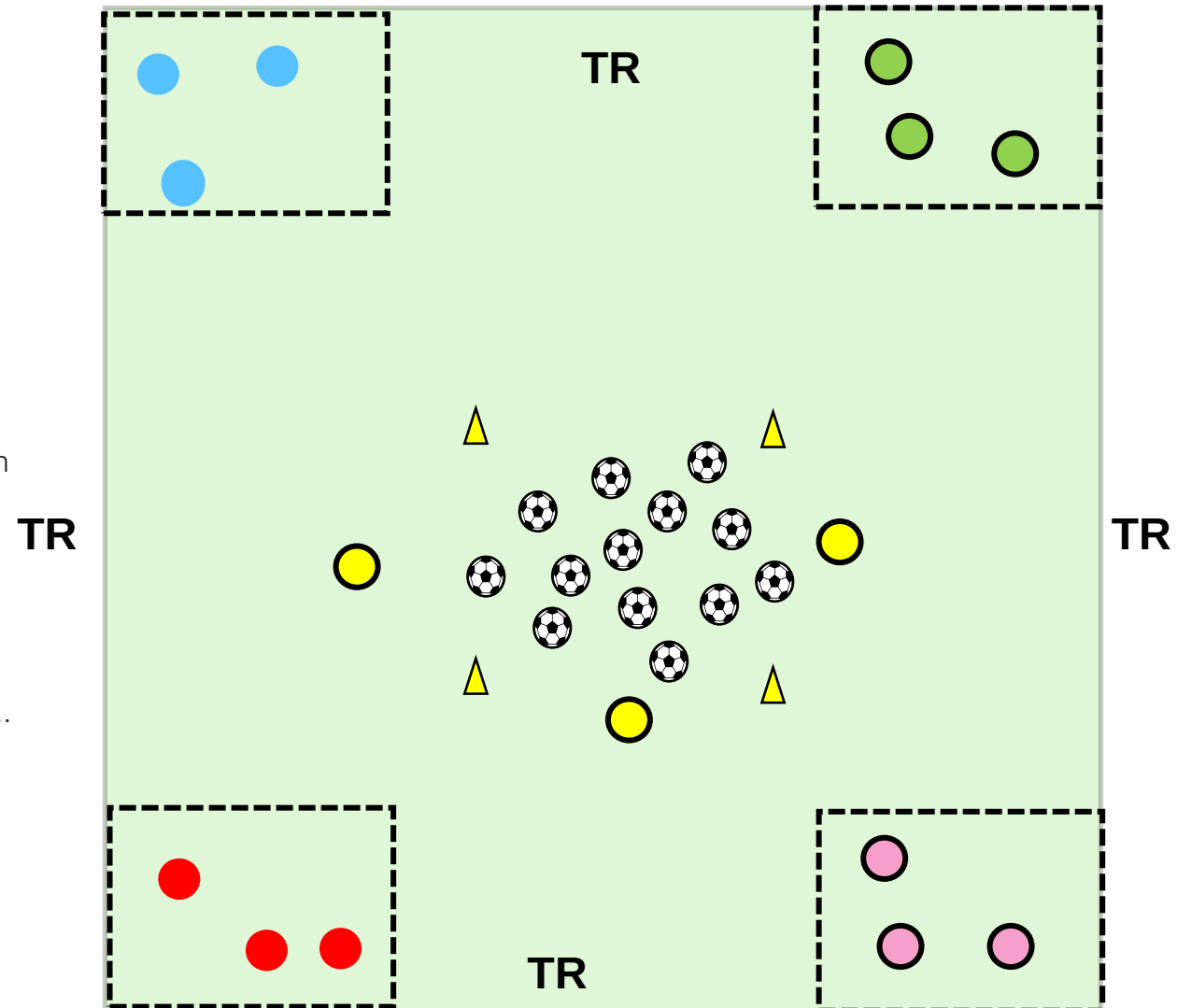
Om man blir tagen får man lämna tillbaka en av lagets bollar till ytan i mitten..
Det lag som har flest bollar när bollarna i mitten ytan är slut vinner.

Stegring 1

Spelarna får inte ta upp bollarna i händerna utan måste driva tillbaka.

Stegring 2

Ojämnt antal bollar. Dvs det kan inte bli oavgjort.





LEK 17 – RINGTÄVLING

BASFÄRDIGHET
UPPMÄRKSAMHET

MÅLBILD
- Ha roligt och vara snäll

VARFÖR?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor.

Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

ANVISNINGAR

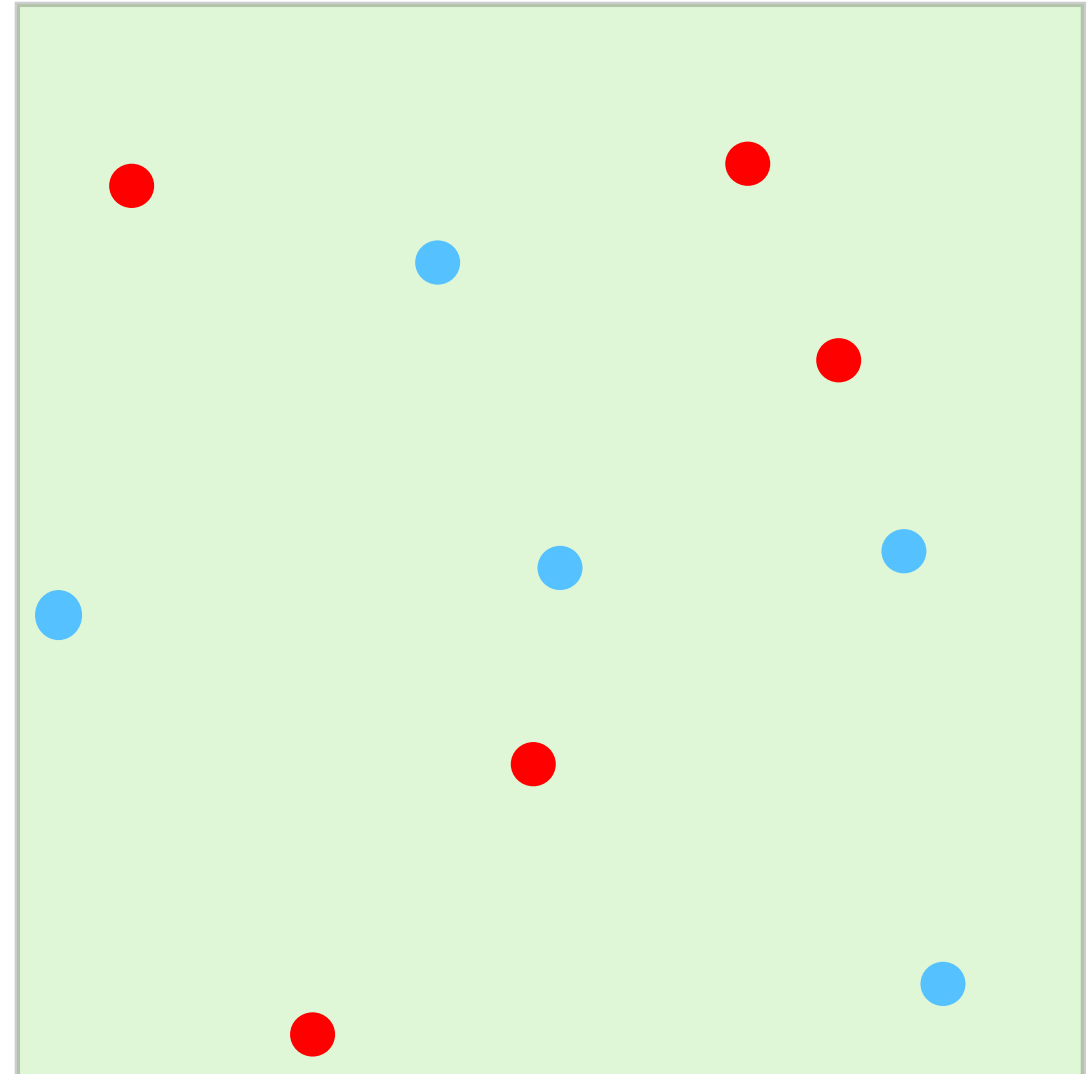
Leken "Bilda ringar" går ut på att barnen skapar ringar genom att hålla varandra i händerna.

Alla springer fritt inom ett begränsat område, plötsligt ropar tränaren en siffra, exempelvis "tre".

Barnen ska snabbt gå ihop och bilda ringar med tre i varje. Första ringen där barnen sitter och håller varandra i händerna vinner.

Istället för att ropa en siffra, kan tränaren hålla upp exempelvis fem fingrar i luften.

TR





LEK 18 – TÅGSTAFETT

BASFÄRDIGHET
SAMARBETA

MÅLBILD
- Ha roligt och vara snäll

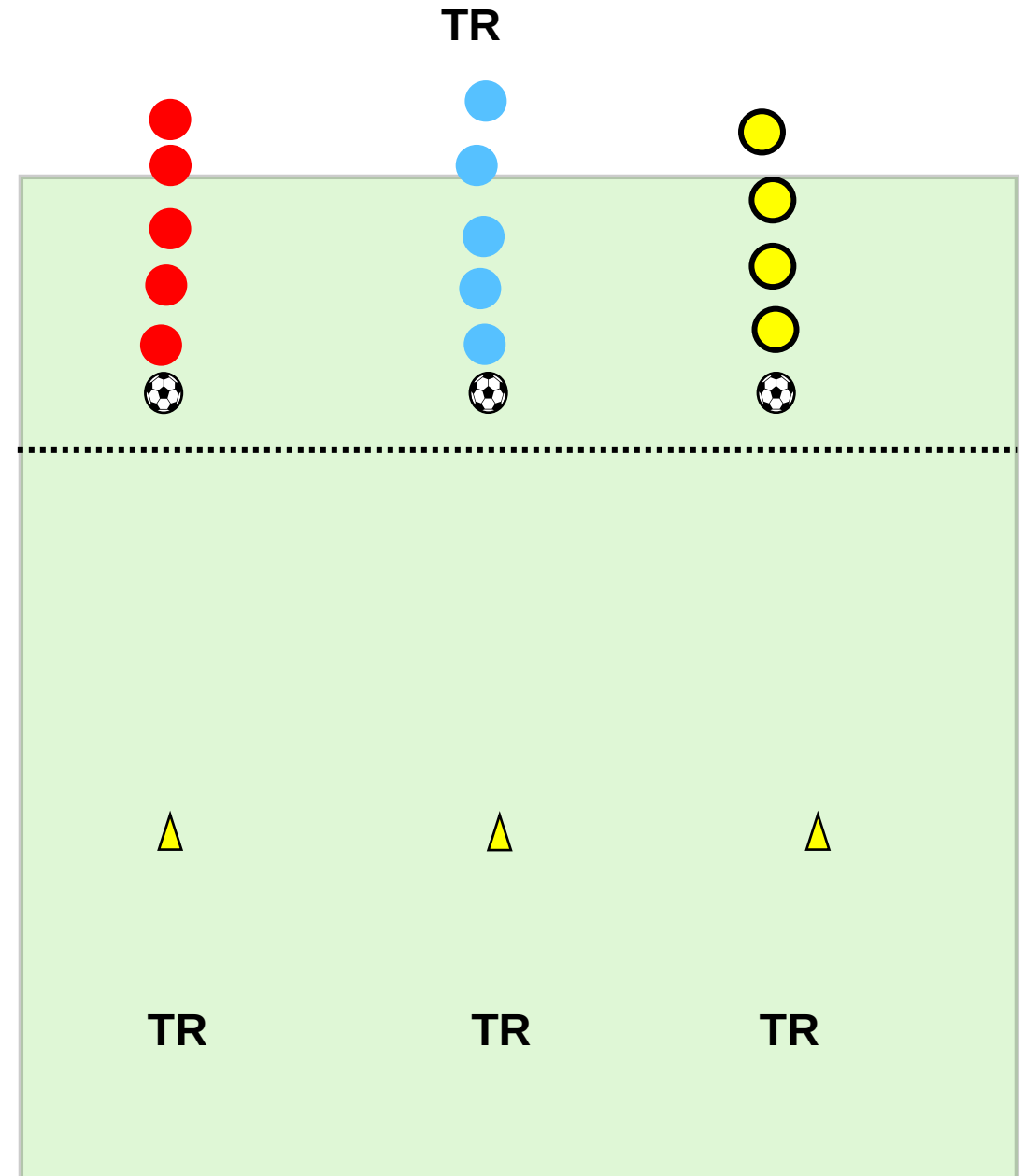
ORGANISATION

I Tågstaffett delas barnen in i lag.

ANVISNINGAR

Första barnet springer och rundar konen framför laget och sen tillbaka till laget och tar nästa barn i handen. De två rundar konen och hämtar nästa barn och så vidare.

När alla barnen är kopplade till tåget släpper den som var först i ledet tåget och stannar vid utgångsläget, nästa varv släpper den andra och så vidare. Det lag som är färdigt först med att koppla på alla "vagnar" och koppla av alla "vagnar" vinner.





LEK 19 – TUSENFOTINGEN

BASFÄRDIGHET

- Grundmotoriska rörelser

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

Obegränsat antal barn och koner.

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 och i sidled

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

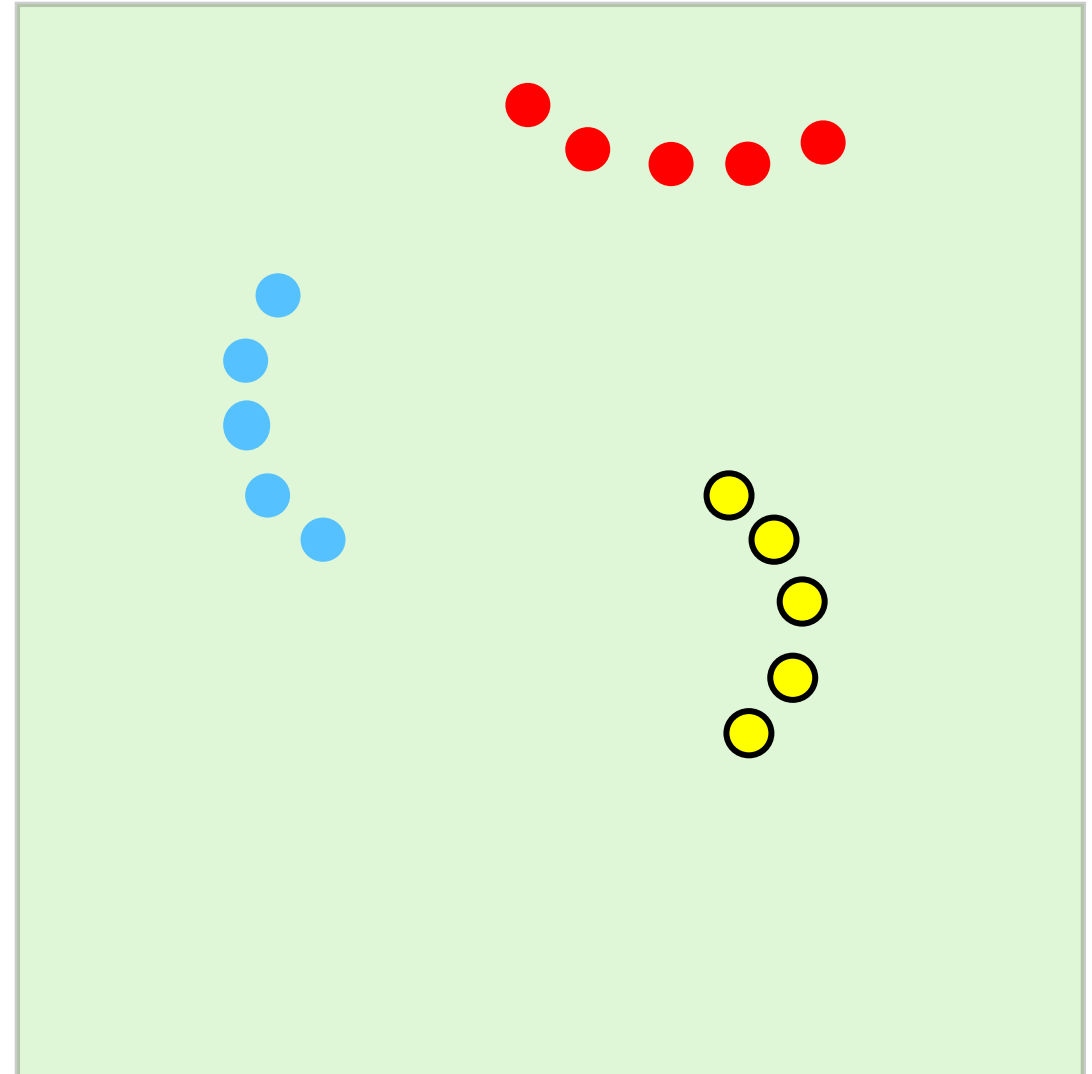
Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.

Jämnfotahopp

"Indianhopp"

Snabba fötter på stället

TR





MATCH 1 – ETT MÅL PÅ VARJE SIDA

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, TA EMOT BOLL, PASSA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

ANTAL SPELARE:

6-8 spelare på samma plan, 3 eller 4 spelare per lag – ALDRIG FLER

YTA: 12x20 meter

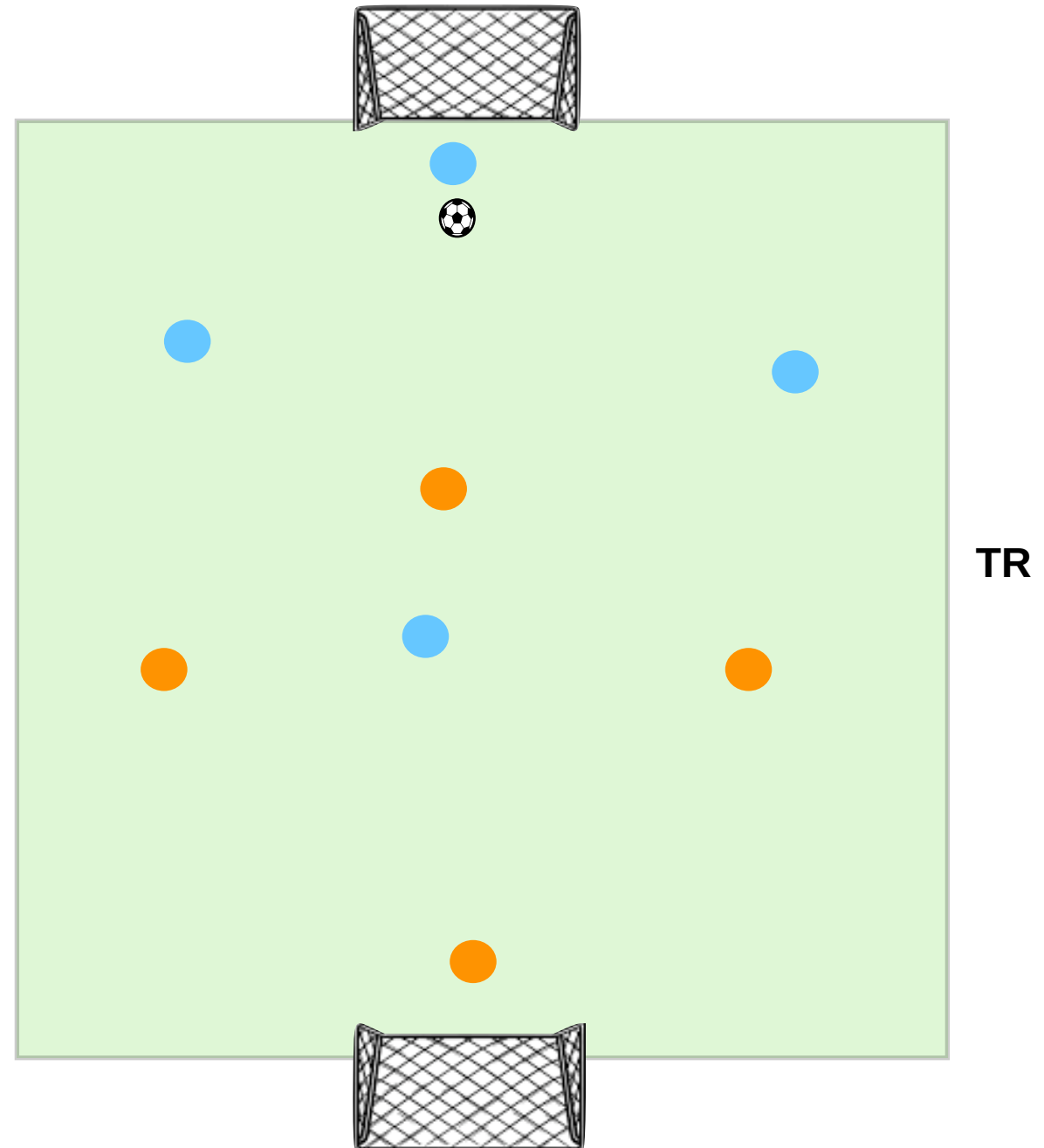
ANVISNINGAR

Lagen försöker få in bollen i målet på andra sidan.

Alla spelare ska ta emot bollen innan de driver, dribblar, passar eller skjuter.
Barnen ska inte skjuta iväg bollen som en het potatis.

TRÄNAREN:

- Passar eller kastar in en ny boll om bollen går ut
- Slösar inte tid på inkast eller att barnen ska passa in bollen i den här åldern.
- Slösar med beröm





MATCH 2 – TVÅ MÅL PÅ VARJE SIDA

BASFÄRDIGHET

DRIVA BOLL, TA EMOT BOLL, PASSA BOLL

MÅLBILD

- Ha roligt och vara snäll

ORGANISATION

ANTAL SPELARE:

6-8 spelare på samma plan, 3 eller 4 spelare per lag – ALDRIG FLER

YTA: 12x20 meter

ANVISNINGAR

Lagen försöker få in bollen i målet på andra sidan.

Alla spelare ska ta emot bollen innan de driver, dribblar, passar eller skjuter.
Barnen ska inte skjuta iväg bollen som en het potatis.

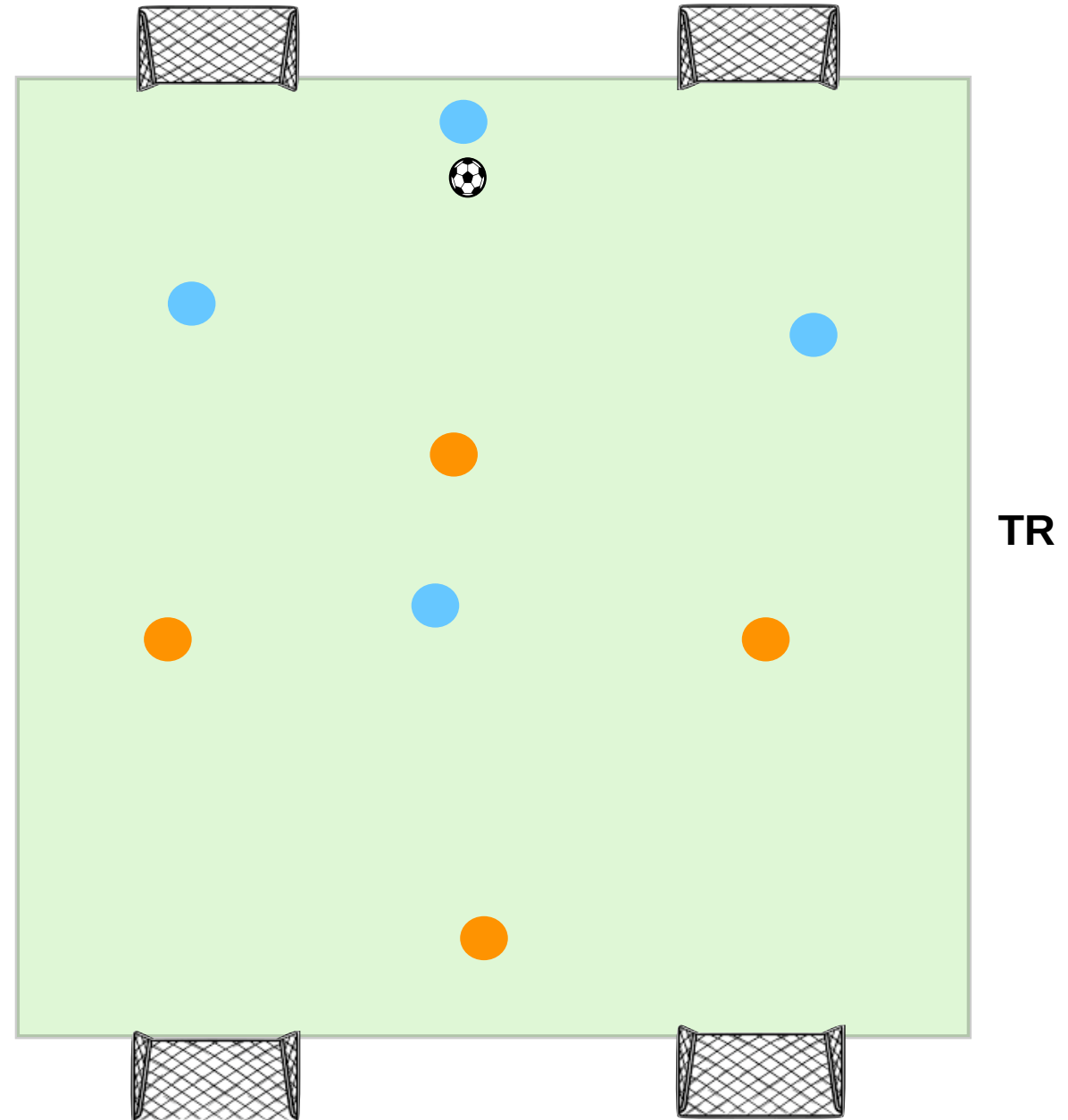
TRÄNAREN:

- Passar eller kastar in en ny boll om bollen går ut
- Slösar inte tid på inkast eller att barnen ska passa in bollen i den här åldern.
- Slösar med beröm

Varför är det två mål på varje sida?

För att spelarna ska börja leta efter det "lediga målet".

- I vilket mål får vi lättast in bollen?
- Var är det minst motståndare?



ALLMÄNNA RIKTLINJER LEDARE

Ledarmall för IFK Värnamo

IFK Värnamo ställer höga krav på ledare och träningar på alla nivåer inom föreningen. Eftersom ledarnas engagemang helt byggs på ett ideellt deltagande krävs det att ledarna har ett stort intresse för fotboll och för barn/ungdomsidrott. Det finns en medvetenhet i föreningen om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap och i detta syfte är de flesta ledarna i IFK Värnamo föräldrar med egna barn i föreningen. Eftersom ledarna är en central del i IFK:s verksamhet är det viktigt att föreningens bästa sätts i första hand. För att leva upp till dessa krav, bör varje ledare uppträda efter nedan utsatta riktlinjer.

Allmänt

- Ledarna skall följa IFK:s riktlinjer och delta i föreningens aktiviteter
- Ledarna skall vårda föreningens material
- Ledarna skall bära föreningskläder då föreningen representeras
- Omklädningsrum skall lämnas i det skick man själv vill finna det. Någon ledare skall vara först och gå sist från omklädningsrummen
- Ledarna skall hälsa och tacka motståndare och domarna
- Ledarna skall på ett positivt sätt uppmuntra spelarna
- Ledarna skall alltid se till att man inte beträder planen om något annat lag har tiden
- Ledarna skall alltid se till att mål och andra verktyg flyttas undan efter träning
- Ledarna skall alltid rapportera in om något verktyg gått sönder så att det kan ersättas

Utveckling

- Ledarna är en viktig del i föreningen. Ledarna skall alltid sätta föreningens bästa i första hand, både på kort och på lång sikt
- Ledarna skall vara i ständig utveckling i sitt ledarskap. Därför skall ledarna även ta vara på och respektera den kunskap som andra ledare har
- Ledaren skall sätta utveckling före resultat.
- Det ligger på ledarnas ansvar att ha en personlig kontakt med spelarna gällande deras välmående och trygghet i föreningen
- Som ledare är det viktigt att kunna ge både positiv och negativ konstruktiv kritik, vilket är viktigt för föreningens utveckling. Det är inte tillåtet att kritisera andra ledare, spelare, lag eller föreningen öppet.
- Ledarna skall föregå med gott exempel. Ledarna skall tänka på att barn inte gör som vuxna säger, utan som vuxna gör.
- Alla ungdomstränare/ledare i IFK Värnamo skall uppvisa ett utdrag ur belastningsregistret enligt lag.

Främlingsfientlighet, mobbning, diskriminering och kriminalitet

IFK Värnamo välkomnar alla människor till föreningen och alla skall trivas i verksamheten. Därför måste samtliga ledare acceptera och följa nedanstående uttalande.

- Som ledare i föreningen skall man ta avstånd från all form av rasism och främlingsfientlighet
- Som ledare i föreningen skall man ta avstånd från all form av mobbning
- Som ledare i föreningen skall man ta avstånd från all form av diskriminering, t.ex. pga. hudfärg och sexuell läggning
- Som ledare i föreningen skall man ta avstånd från all form av kriminell verksamhet