

VÄLKOMMEN

Detta häfte är till för att ge tips och inspirera med övningar utöver förbundets utbildning material, och att det lättare skulle gå att plocka övningar till träning-

Alla övningar bygger på grön nivå framför allt men många går att köra vidare på blå och högre.

Övningarna är plockade från flera olika ställen och egen erfarenhet.

Dom bygger på lek, uppvärmning(rörelserikedom), färdighets övningar, spelövningar, avslutnings lekar och stafetter. Och har försökt lägga in dom i den ordningen. även tagit med tips

Runt träningarna.

Grön nivå bygger mycket på att ha så mycket bollberöring som möjligt, så undvik köer,

Tex lägg in några hopp eller något som passar på vägen till kön, om ni råkar ha en kö på 3 - 4 spelare.

Bästa är att dela upp i flera grupper ist.

Om en övning inte funkar som tänkt, ge inte upp utan prova fler än en gång.

Vill man göra något helt annat en träning, så kan man köra gympabingo!

Man ger barnen en bricka var, 2 och 2 funkar bra en bricka per grupp. Sedan har du lika många stationer med olika roliga bra övningar. Dom kör en station i taget ca 45 - 60 sekunder kryssar brickan. Sedan försten till en rad ropar bingo och sen 2 rader, 3 rader och full bricka.

Tips för att träna två händer på klubban. Sätt en tom toarulle mellan händerna på klubban, och så ska dom undvika att tappa ner den när dom driver.

Innehåll!

Sida 0–3 tips och råd.

Sida 3–6 Uppvärmnings lekar utan klubba, balans, reaktion.

Sida 7–10 Lek och uppvärmning med klubba.

Sida 11–22 Färdighetsövningar driva, vända.

Sida 18–23 Färdighetsövningar passa.

Sida 23–26 Färdighetsövningar Skott.

Sida 27–31 Spelövningar.

Sida 31-37 Avslutslekar och stafetter.

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, men se till att det inte alltid blir samma deltagare i grupperna. Det ger även möjlighet att dela planen i flera delar för att få med många moment i träningen genom att låta spelarna rotera runt.

Tänk på att spelarna i denna ålder snabbt tappar fokus. 5-7 minuter är en lämplig arbetstid på varje moment.

TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ GRÖN NIVÅ

När du instruerar, tänk på att hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk. Tänk också på att barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra. Tänk efter hur ni som ledare placerar er på planen för att kunna hjälpa spelarna på bästa sätt.

Målsättningen och utmaningen på varje träning är att hålla igång så många som möjligt. Det underlättar om ni är flera ledare. Är du ensam ledare ta hjälp av de föräldrar som är på plats på träningen och ge dem enkla uppgifter, t.ex. att hålla koll vid hinderbanan eller stå som försvarare och låta barnen dribbla förbi.

Utgå från matchspelet när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel. Till exempel lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.

I yngre åldrar vill många av spelarna testa att vara målvakt, se till att alla får möjlighet att prova och rotera målvakter under både träning och match. Ett tips är att försöka ha någon form av turordningslista för vems tur det är att vara målvakt på träningen.

Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen samt att alla kan lära sig.

READY POSITION



Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt. Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten. Detta gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare om spelaren går in i en närkamp.

Ready position ser likande ut i många idrotter vilket kan underlätta när du förklarar för spelarna vad de ska tänka på.



RÖRELSEFÖRSTÅELSE



En viktig del i rörelseförståelsen är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

Träningen på Grön nivå ska vara allsidig. Då är leken ett av de effektivaste sätten att bedriva fysträning. Förutom att leken är en glädjekälla finns det många delar som spelarna kan ha nytta av när de spelar innebandy.





LEKENS BETYDELSE PÅ GRÖN NIVÅ

- Att träna innebandys färdigheter genom lek skapar en trygg och rolig miljö i laget.
- Med lite fantasi kan du använda dig av lekar barnen redan kan och sedan addera boll och klubba. Några exempel finns i detta häfte, men du som ledare kan också skapa egna innebandylekar.
- Genom att använda lekar barnen redan kan, skapas en trygghet. Det gör det enkelt för barnen att fokusera på momenten med boll och klubba.

Lek skapar
en trygg
och rolig
miljö i
laget!

TRÄNINGSUPPLÄGG

Inledande samling - en kortare genomgång av träningen. Det är bra om du som ledare tänkt igenom temat för träningen och vad som är syftet och målet med det ni ska göra. För att barnen ska känna trygghet är det bra om ni alltid har samlingen på samma plats i hallen, t.ex. i mittcirkeln eller i ett hörn.

Förberedelse (uppvärmning) – någon form av lek där barnen tränar atletiska moment.

Färdighetsövningar (exempelvis olika övningar i mindre zoner på planen) – träna på tekniska moment, t.ex. passningar.

Spel – spela på olika sätt och med olika förutsättningar, t.ex. utan mål eller målen felvända

Avslutande lek.

Avslutande samling utanför planen - Ge spelarna möjlighet att utvärdera träningen genom att ställa frågor som "vad har vi tränat på idag?" och "vad tyckte ni om dagens träning?" (positivt & negativt).



TÄNK PÅ VID TRÄNING

Se alla – hälsa på alla spelare när de kommer till träningen.

Beröm spelarna med namn – försök hitta så konkreta beteenden som möjligt att berömma.

Var aktiva som tränare – placera ut er så ni är nära spelarna för att kunna ge beröm så nära in på beteendet som möjligt.

Se till att spelarna är aktiva – undvik köer. Dela upp spelarna i mindre grupper för att underlätta att så många som möjligt är aktiva.

Låt spelarna vara kreativa – låt spelarna själva hitta lösningar på utmaningar, skulle de fastna försök att hjälpa dem vidare genom att ställa frågor kring hur de kan lösa utmaningen.

Kom ner på barnens nivå – vid samlingar eller instruktioner är det bra att sätta sig ner för att komma på samma nivå som barnen.



DJURLEKEN

Vad?
Lek

Varför?
För att på ett lekfullt sätt träna flera koordinativa moment, t.ex. hoppa, kräla och krypa.

Hur?
Barnen ska imitera hur djur rör på sig, t.ex. kan ledaren säga att de ska röra sig som en kanin, elefant, känguru, björn, häst osv.
Det går även att köra djurleken som kull. Tänk på att barnen ska själva få tolka hur djuren rör sig.

Organisation?
Begränsa ytan efter hur många spelare ni har. Medans leken pågår kan övriga ledare organisera kommande övningar.



Tips på
uppvärmnings-
övningar!

REAKTIONSLEKEN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

I den här leken övar spelarna på reaktionssnabbhet.

HUR?

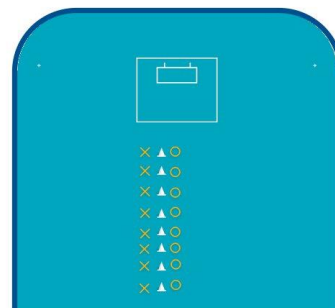
Två och två ska spelarna sitta på huk ("sumosittning") och försöka vara snabbast att knycka konen.

ORGANISATION

Lägg ut låga markeringskoner (6 cm höjd) på en rad och placera spelare på varsin sida av varje kon. Två och två ska spelarna sitta mitt emot varandra, med en kon emellan.

ANVISNINGAR

Spelarna sitter på huk och inväntar kommando från ledaren. Ledaren ropar "huvud" och spelarna sätter händerna på huvudet. Ledaren ropar "axlar" och spelarna sätter händerna på axlarna. Ledaren ropar slutligen "kon" och då ska spelarna försöka knycka konen i mitten. Den som tar konen vinner.



SVANSJAKT

Vad?

Lek

Varför?

För att träna split-vision, riktningsförändringar och snabbhet.

Hur?

Barnen sätter en väst som "svans" baktill i sina byxor, de kan ha en reserv-väst på sig. Barnen ska sen försöka ta samla på sig så många svansar de kan från de andra samtidigt som de skyddar sin egen. Barn som förlorat sina svansar försöker ta en ny från någon annan. För att göra leken mer innebandyspecifik går det att variera läget på svansen och sätta den på vänster eller höger sida av höften för att likna hur spelarna skyddar bollen.

Organisation

Band och koner

Band till svansar och koner till att begränsa spelytan



Tips på
uppvärmnings-
övningar!

.....

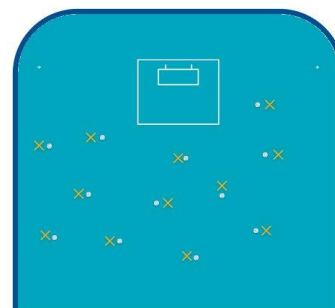
KOORDINATIONSLEK

VAD?
Koordination.

ANVISNINGAR
Med klubba och boll. Spring framåt, snurra ett varv, fortsatt framåt. Spring bakåt, snurra ett varv, fortsatt backa. Sitt ned, kasta upp bollen i luften och ställ dig upp, fånga bollen innan den studsar.

Par: En sitter ned, en står bakom. Den som står bakom släpper bollen framför eller på sidan om den som sitter och hen ska försöka ta bollen.

En står framför den andra. Den bakom kastar bollen över kompisens, som ska försöka fånga bollen.



Hunden och katten

Träningsområde: snabbhet, reflex

Barnen ställer upp 2 och 2 vända mot varandra med en arms avstånd.

Den ena sida är hundar och den andra sidan är katter. Hundar på en rad och katter på en rad.

När ledaren ropar katt ska katten snabbt vända och försöka hinna springa ifrån hunden och ta sig till säker mark. Hunden i sin tur ska så snabbt som möjligt försöka ta katten innan katten hunnit över linjen som finns ca 5-7 meter bakom katten.

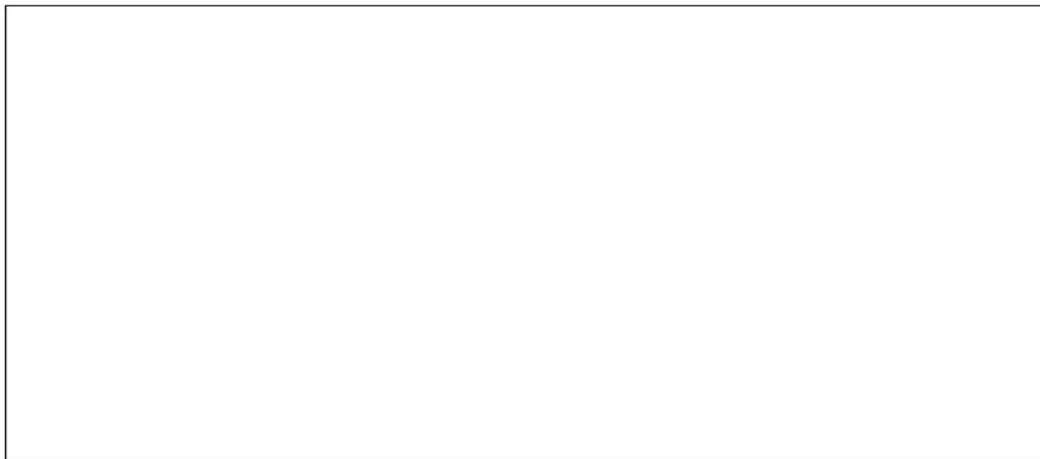
Ropar ledaren Hund så ska hunden försöka springa till säker mark utan att katten får tag på hen.

Alla hundar är på ett lag och katter ett lag. Klarar man sig över utan att bli tagen =1 poäng Blir man taggen får det andra laget poäng.

Testa gärna starta på olika sätt när leken sitter, ryggarna i mot, på knä, liggande på mage, reglera avståndet mellan dom efter ställning.

Viktigt att tänka på är att inte springa snett för då kommer dom krocka.

BALANS


Beskrivning:

Balansera på en uppochnervänd bänk/bom
Hoppa på ett ben fram och tillbaka över klubban som ligger på marken.

Tänk på:

Barnen kan behöva hjälp när de går på bänken. Fråga om de behöver hålla i handen.
Byt ben så att de inte bara använder ena benet när de hoppar över klubban.

Syfte:

Övar barnens balans och spänst. Det krävs motorik för att hoppa fram och tillbaka över klubban.

Utvärdering:

Hoppa på ett ben – höger, vänster fram och tillbaka. Byt med jämna mellanrum. Bra av många barn. Byta ben emellanåt. Helbra! Svårt att landa på motsatt ben och sedan stå stilla. Testar stå på ett ben, vilket är lättast? Hålla i örat. Barn säger att det blir lättare hela tiden.

25

Peka leken

Träningsområde: Balans

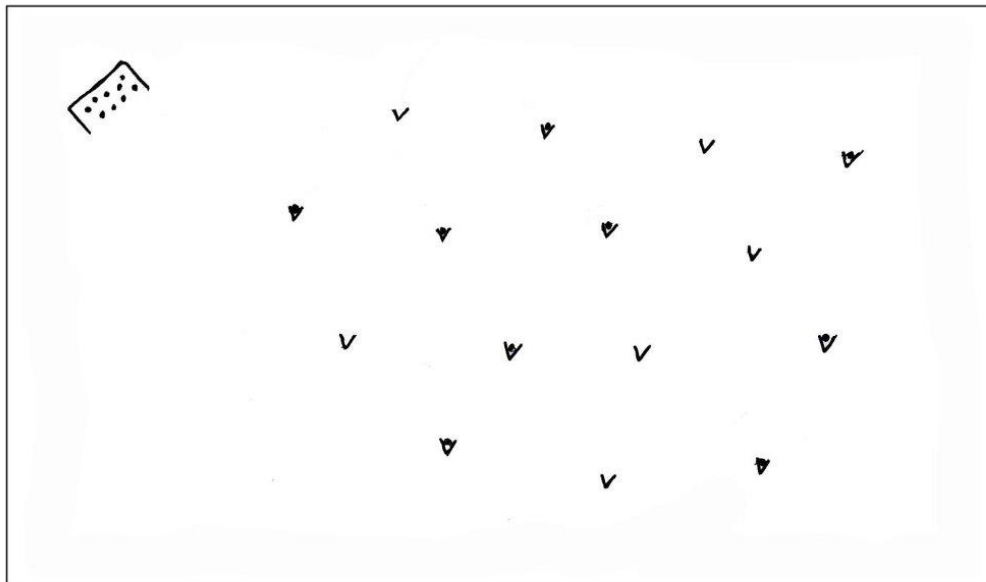
Barnen går ihop 2 och 2 ganska nära varandra, ca en arms avstånd. En börjar genom att peka ut på marken vart den andra ska sätta sin hand eller fot. Den som pekar måste ta i marken där den andra ska sätta sin hand eller fot.

När det är klart är det den andras tur att peka ut vart den som började ska sätta sin hand eller fot.

Tappar man balansen eller ramlar förlorar man. Kör tex bäst av tre eller vinnarna står kvar.

Regler: Man får bara flytta en hand eller fot i taget.

ÄGGJAKTEN



Beskrivning:

Kineser läggs ut på golvet uppochnar och bildar "fågelbon". Lägg ner ett mål på golvet, så bildar detta ett "ekorrbo". I "ekorrboet" ligger bollarna ("äggen"). Fåglarnas uppgift är att ta ett ägg i taget och lägga i ett fågelbo. Ekorrrarna tar äggen från fågelboen och lägger i sitt bo.

Tänk på:

För att få bollen att stanna kvar i kinesen måste man vara väldigt försiktig. Tipsa om att barnen kan trampa ner kinesen när de lägger dit bollen. Fåglarna måste vara fler än ekorrrarna. Lagom uppdelning är 1/3 ekorrrar 2/3 fåglar. Kör kort tid och byt sedan uppgifter.

Material:

Kineser, målbur, bollar.

Syfte:

Övar bollkänsla. Finmotorik när man ska lägga bollen i "fågelboet". Lekfullt.

Utvärdering:

Lite omständlig. Kul idé. Svår balansgång mellan antal "Fåglar" och "Ekorrrar". Det gäller att motivera. Mycket roligare att vara "ekorre" eftersom då inte behöver koncentrera sig lika mycket för att få bollen att ligga kvar i sitt bo.

Lekövning 1 (5)

UNDER HÖKEN'S ALLA VINGAR

VAD?
Lek.

ORGANISATION

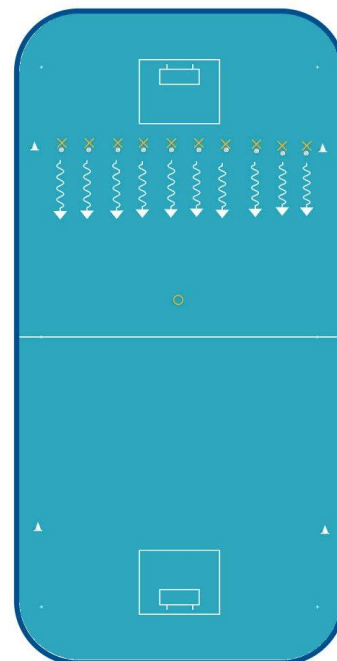
Klubba och bollar behövs.

Korta av planen utefter hur många som är med.

ANVISNINGAR

Barnen står med klubba och boll längs kortsidan av en rektangel. I mitten står hen som ropar "under alla hökens vingar kom" och gruppen svarar t.ex. "vilken färg?", hen svarar då en färg.

Barnen med den färgen på kläderna har fri passage att driva över bollen. Hen som ropar ska försöka kulla så många som möjligt av de övriga. Kullade spelare hjälper till i mitten nästa gång. Sist kullad vinner.



Tips på uppvärmnings- övningar!

KOM ALLA MINA SMÅ KYCKLINGAR

VAD?
Lek.

ORGANISATION

En ledare som är "höna", en ledare som i starten är "varg".

Övningen utförs på halvplan. Om övningen utförs på helplan behövs eventuella begränsningar införas.

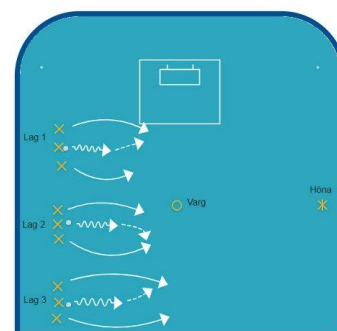
Lagen består av 3 eller 4 spelare. Västär i tre olika färger behövs.

ANVISNINGAR

Ledaren som är varg startar övningen. För att lagen skall lyckas att föra över bollen så skall minst två passningar ske i ett lag.

Vargen ska ta bollen. När en spelare blir av med lagets boll blir bara den spelaren varg. Resterande del av laget fortsätter tills det bara är två spelare kvar i laget.

Denna lek kan även köras genom att barnen har varsin boll de ska driva förbi vargen.



Lekövning
3 (5)

KULL MED PASSNING

VAD?

Lek.

VARFÖR?

Träna passningar på ett roligt sätt.

HUR?

Genom kull träna på passningar och vickningar.

ORGANISATION

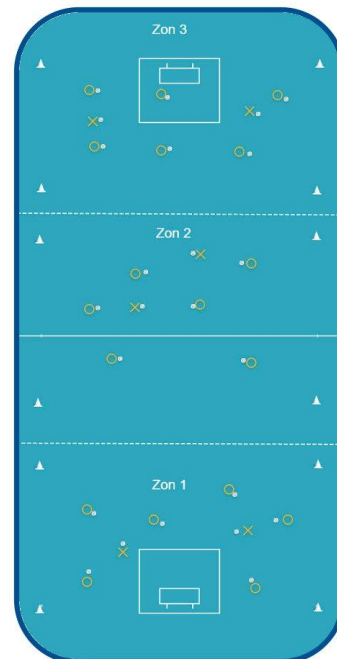
Det går att leka hela laget och på hela planen men man kan också med fördel dela upp laget i två eller tre grupper för att få tempo i leken och säkerställa att alla är i rörelse.

ANVISNINGAR

En eller flera tagare.

Alla har varsin boll, även tagaren.

Alla dribblar omkring i hallen eller i sin zon. När en spelare blir tagen, genom att en tagare touchar spelaren i ryggen, stannar spelaren på stället och börjar dribbla med sin boll stillastående. För att bli fri måste spelaren passa med en fri spelare och byta boll med den spelaren. Då är den tagna spelaren fri.



Lekövning
4 (5)

SOMMARSKUGGAN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

I en "tafattlek" låter man individen lösa problemet med att försvara sin boll. Därmed kommer individen att använda sig av olika lösningar för att skydda sin boll beroende på situation i en kaosartad miljö, snarare än att man linjärt i en övning ensidigt ska repetera in en lösning på det enskilda momentet.

HUR?

En jagare i mitten som ska försöka ta de övrigas bollar allt svansar. Därmed får de med boll träna på att driva med bollen, skydda bollen och se ytor att driva bollen på i. Desto fler som blir tagna desto svårare blir det för anfallarna att komma över till bo.

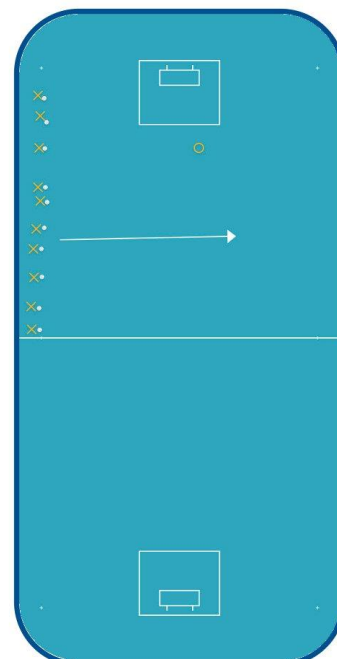
ORGANISATION

Sida till sida. Beroende på antal och yta så hittar man sin unika lösning på just det problemet.

ANVISNINGAR

Svårighetsgrader:

1. Sommarskuggan måste ha klubba och ta bollen.
2. Sommarskuggan måste ha klubba och ta både svansen och bollen. Svansen är som ett extralliv. Blir man av med bollen men inte svansen så får man en ny boll. Blir man av med svansen så får man fortsätta tills man är av med bollen.
3. Sommarskuggan behöver bara ta svansen och har ingen klubba utan får jaga som vanligt.



.....

HAJEN

VAD?

Lek.

VARFÖR?

Denna lek är en traditionell lek där många barn redan kan reglerna. Genom att alla barn har sin klubba och boll med i leken så tränar barnen färdigheter såsom att driva boll, tempoväxling med boll, splitvision samt finter.

ORGANISATION

Barnen delas in i fyra olika hörn där de får bestämma vilken fisksort de vill vara. Det hörnet de börjar i är också alltid deras lags bo. Barnen har varsin klubba och boll med sig genom hela leken. Hajarna i mitten, förslagsvis en ledare, startar med enbart klubba. Denna lek går också bra att döpa om efter barnens intresse. Här är det bara fantasin som sätter gränser.

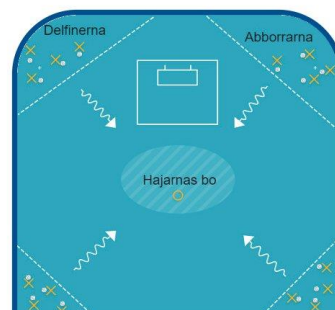
ANVISNINGAR

Den som leder leken ropar nu antingen något av lagnamnen (till exempel "sillar") eller ordet "fisksoppa". Är det "fisksoppa" som ropas ska alla elever ut ur sina bon, annars bara det lag som ropas (exempelvis "sillar").

Lagen ska springa runt hajens bo med boll och klubba. Den som leder leken ropar "hajen kommer" varpå "hajarna" får komma ut ur sitt bo för att försöka ta bollen från så många av fiskarna som möjligt innan dessa tar sig tillbaka till sina bon. De som blir av med sin boll blir nya hajar medan de som klarade sig är klara för en omgång till.

Leken börjar igen när alla (utom de nyblivna hajarna) är tillbaka i sina bon. Fortsätt leken tills det endast är ett fåtal barn kvar som fiskar.

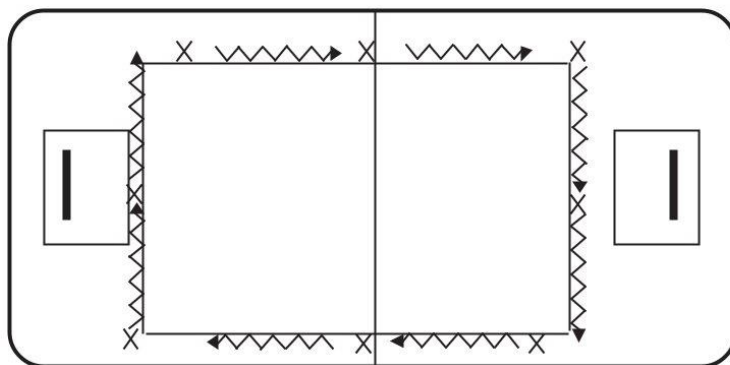
Avslutnings- övningar



ÖVNING

Uppvärmning: Linjer

Målgrupp: 6-12 år



Instruktion: Ge varje spelare varsin boll och bestäm en linje som spelarna ska springa på samtidigt som dom för med sig bollen. Byt linje efter några minuter. Tid 10 minuter.

Syfte: Öva upp bollkontrollen samt att få spelarna att lyfta upp blicken från bollen.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott —————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll ●

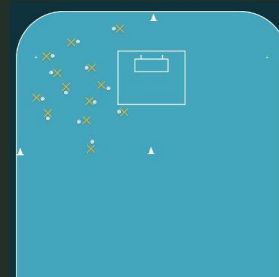
Kon △

RÖRELSE UTAN ATT KROCKA

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
För att träna split-vision och rumsuppfattning

Hur?
Spelarna rör sig på en begränsad yta med klubba och boll utan att krocka med någon.
Övningen kan byggas på med att spelarna ska byta boll med varandra och även säga namnet på den de ska byta boll med.
Det går även att ha olika färg på bollarna och att spelaren bara får byta boll med någon som har en boll med annan färg.



Grön, Blå - Vända - Vägg till vägg

Vad?

Aktivering

Varför?

Att vända hjälper bollförare att ge sig själv tid och yta. Att hitta ny fri yta och/eller att separera sig själv från sin försvarare. Vändningar definieras av att spelaren vänder sin kropp 180 grader, från en riktning till en annan med bröstet/höften. Effektiva vändningar kan ske med både två och en hand på klubban, forehand eller backhand. Det är spelaren som avgör vad situationen kräver.

Hur?

Två spelare möter varandra inne i en ruta. Syftet med övningen är att träna på att vända med bollen från en motståndare och driva bollen över sin mållinje (en tänkt linje mellan två av konorna.)

Frågor man kan jobba med.

När är det som svårast att ta bollen från bollhållaren?

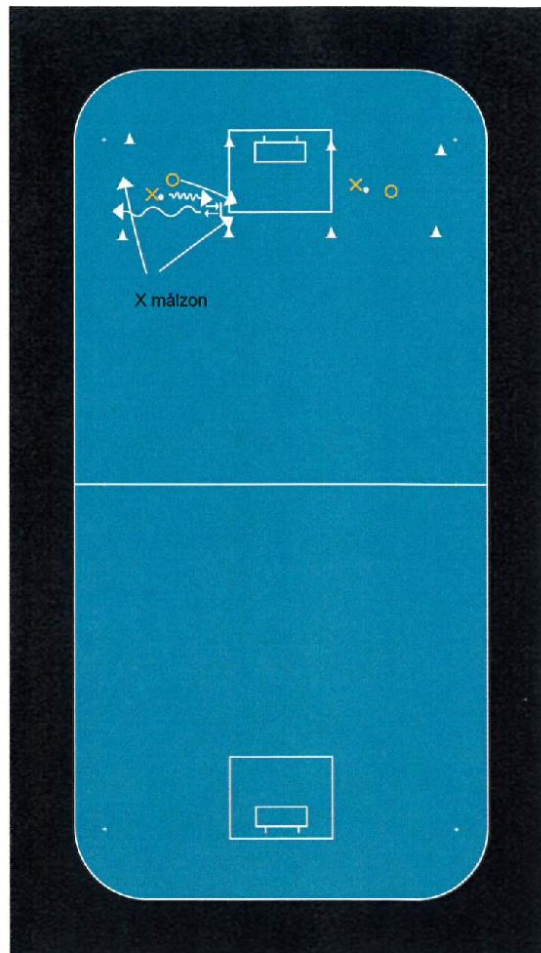
Vilket är favoritsättet att vända med bollen?

Organisation

Markera upp en yta med konor på 5x5m med fyra konor.

Anvisningar

Spela ca 1 min åt gången titta över om det behövs byta spelare för att jämna ut någon match.



Grön - Färdighetsövning - Vända (Jaktlek)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta sig bort från motståndaren och hitta lediga spelytor.

Hur?

Exempel på frågor:

- Vilket håll är det lättast att vända åt?
- När är det svårt att försvara sig mot den som vänder?

Organisation

6 barn, yta 10 x 3 meter, bollar, konor

Anvisningar

Dela upp barnen i två led intill varandra på kortsidan av rektangeln. Placera en kona 2–3 meter in i rektangeln, framför de två leden. Konan markerar var bollhållaren (spelare A) tidigast får vända samt var spelare B först får ta bollen ifrån spelare A. Spelare A ska driva bollen mot motsatt kortsida på rektangeln och efter konan försöka vända och driva tillbaka till kortsidan där övningen startade. Spelare B ska hindra spelare A från att vända och om möjligt ta bollen. Spelare A och B ställer sig sist i motsatt ledd efter genomförande.

Poängsystem

- 1p om hen lyckas behålla bollen innan den vänder.
- 1p om hen lyckas vända och nå kortsidan med kontroll på bollen.
- 2p om hen lyckas erövra bollen innan bollhållaren vänder med bollen.
- 1p om hen lyckas förhindra att bollhållaren vänder och driver bollen till kortsidan.

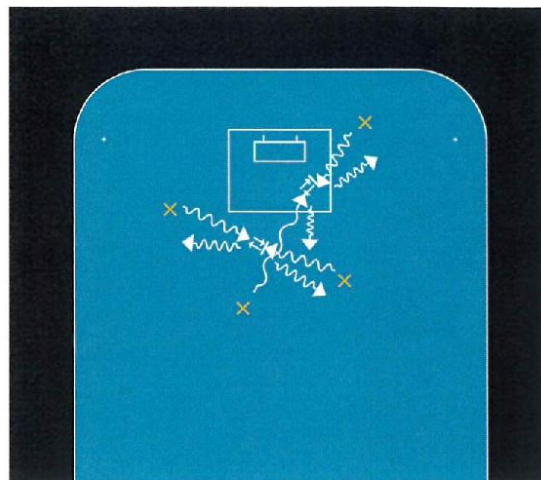
Grön - Vända - Vändningen

Vad?

Lek

Varför?

Allt vända hjälper bollförare att ge sig själv tid och yta. Att hitta ny fri yta och/eller att separera sig själv från sin försvarare. Vändningar definieras av att spelaren vänder sin kropp 180 grader, från en riktning till en annan med bröstet/höften. Effektiva vändningar kan ske med både två och en hand på klubban, forehand eller backhand. Det är spelaren som avgör vad situationen kräver.



Hur?

Genom en lek där man springer fram och säger hej till så många som möjligt och när man har sagt det så ska man vända med klubba och boll åt andra hållet.

Organisation

Om man vill begränsa ytan kan man markera med konor. Annars kan man använda sig av hallens naturliga ytor.

Frågor att jobba med:

Hur nära kan man komma innan man krockar med klubborna?

Vilket håll är enklast att vända åt? Varför?

Anvisningar

Ha det som en uppvärmningslek eller om det finns nya i laget. Lägg också in att man kan måste vända med en hand på klubban eller att man bara vände åt backhandhållet.

Grön - 360 kontroll - Spegeln

Vad?

Speluppbyggnad

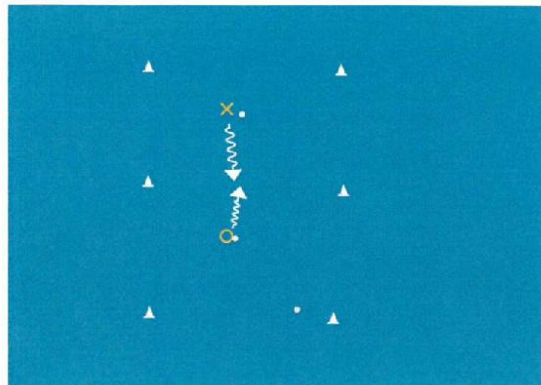
Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Exempel på frågor:

- Vilken rörelse tyckte du var enklast/svårast?
- Vad kan du titta för att både ha kontroll på bollen och på din medspelare?



Organisation

6 ungdomar, yta 10x5 meter, bollar, kontor.

Anvisningar

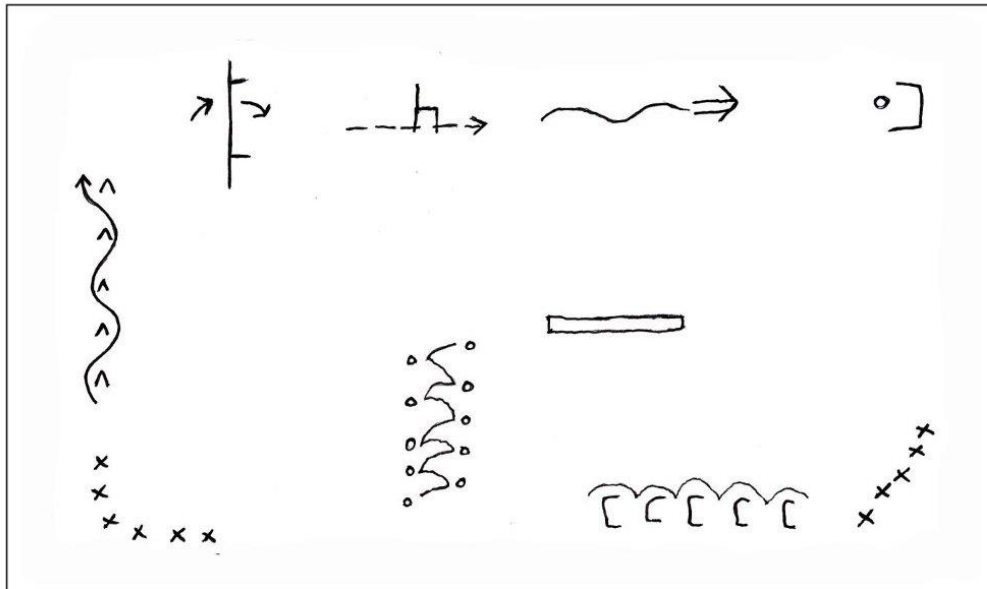
Dela in sex spelare i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Byt par som genomför övningen efter cirka 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.

Stegring

Använd klubba.

Använd klubba och boll.

TEKNIKBANA



Beskrivning:

En bana läggs ut i hallen. Innehåller moment som slalom mellan konor, snurra med bollen, slå boll mot vägg, lyft boll över bänk, slå boll i tunnel, avslut, balans på bänk, häckar

Tänk på:

Barnen kan starta på olika ställen av övningen. Håll bollen nära kroppen, nära klubban. Kontroll. Ha inte för bråttom. Kan göras utan boll eller med ärtpåse. Med boll blir svårare. Viktigt att förklara varför man har de olika momenten.

Material:

Allt möjligt. Ha fantasi!

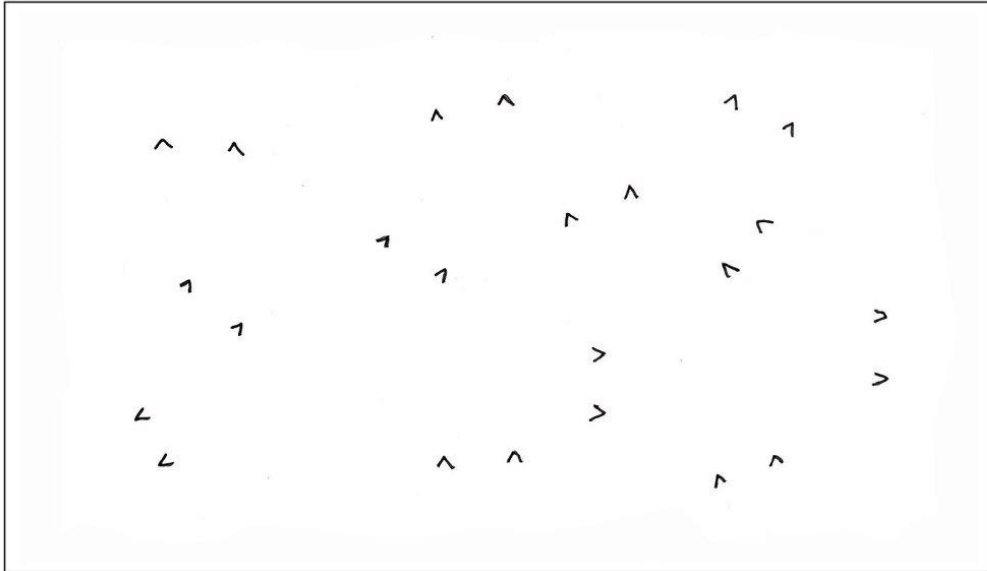
Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen beter sig. Basövning som övar allsidigt innebandy och allmän teknik. De olika momenten ger olika träning.

Utvärdering:

Mycket uppskattad bland barnen. Går att ha flera olika moment. Tränar olika moment. Allsidig. Ärtpåsar är spännande och bra på så vis att de inte studsar iväg. Ha kontroll med klubban. Kan göras om och om igen. Finns inget slut, fantasi! Barnen har för bråttom. Vill göra momentet snabbt istället för noggrant och rätt. Visa och instruera varje moment.

100 MÅL

**Beskrivning:**

Kineser läggs parvis ut på planen och bildar små mål, ca 50-100 cm breda. Barnen ska driva en boll genom målen, i vilket ordning eller oordning de själva vill. Man får inte dribbla igenom samma mål två gånger.

Det går att låta barnen räkna hur många mål de hinner göra under en viss tid och på så vis skapa en litet tävlingsmoment. Barnen jämför mot sitt eget bästa resultat. Inte mot andras.

Tänk på:

Bollen nära kroppen. Ha kontroll. Försök släppa bollen från blicken och titta upp om det går. Akta så att man inte krockar

Material:

Kineser, bollar

Syfte:

Övar bollkänsla. Ser hur bollen beter sig. Driva boll.

Utvärdering:

En favoritövning. Är komplett som övning. Det ultimata sättet att träna bollteknik på.

Räkor och krabbor

Träningsområde: driva med kontroll, titta upp, riktningsförändringar, tempoökningar

Kona upp en Yta 7-10m x15m

Räckorna ska ställa upp med boll på ena kortsidan.

Krabban ställer upp i mitten av rutan, krabban får bara gå krabb gång, en ledare kan börja.

På signal ska Räkorna försöka driva förbi utan att Krabban lyckas röra bollen.

Rör Krabban bollen eller Räkorna driver bollen utanför linjerna så blir Räkorna Krabba. Man kör tills alla har blivit tagen eller en kvar.

Regler: man ska ha 2 händer på klubban, man ska försöka ha bollen nära bladet. Man får ej lyfta bollen över.

Fråga man kan ställa efter. Hur gjorde ni för att ta er förbi, tex tittade upp byte rikning, tempo ökning

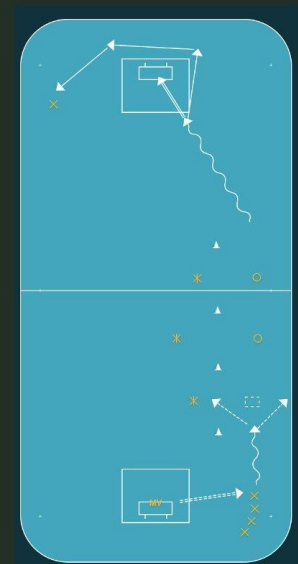
GLADIATORERNA

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
För att kunna ta sig förbi en försvarare med hjälp av dribbling eller väggpassning

Hur?
Spelaren ska utmana en försvarare som finns i en begränsad yta. Genom att dribbla eller passa med en väggpassare eller sargen ska spelaren ta sig förbi försvararen.

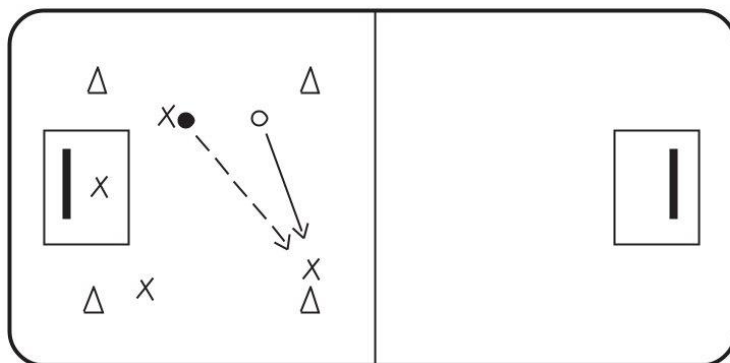
Anvisningar
Försvarsspelaren kan vara ett fast hinder, t.ex. en pallplint eller stol, eller en rörlig försvarare, t.ex. en ledare eller förälder, som anpassar sin insats efter spelarens förmåga.
Det går att ersätta väggpassaren med en sargbit eller en bänk.



ÖVNING

Uppvärmning: Tanketafatt

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fem spelare och en boll, en som försöker kulla. De gäller för de fyra jagade att spela bollen till den som blir jagad. Den som har bollen kan ej bli kullad. Bytr vid kullning. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att snabbt spela bollen i trängda situationer.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott —————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

O

Boll

●

Kon

Δ

100 koner

Syfte: ta egna beslut/ fantasi

Ställ ut massa koner inom en yta på 5x7m.

Spelarna ska försöka hitta en valfri väg igenom konerna, för att senare avsluta på mål.

Här kan man om man vill lägga in en kullerbytta på madrass innan skott på mål. Då ska dom försöka rulla bollen lagom hårt till sig själv, så bollen inte rullat bort när dom kommer upp från madrassen.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

RÄVAR OCH BÖNDER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.

Organisation

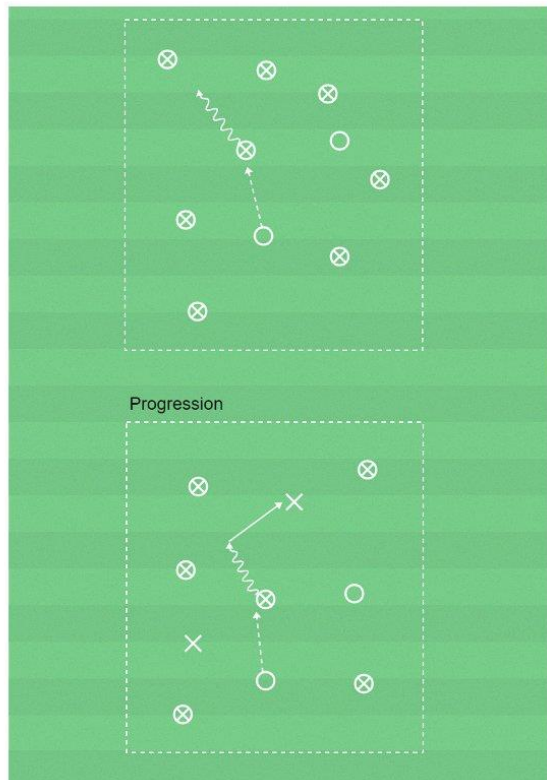
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

Anvisningar

Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.

Progression - medspelare utan boll

Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.



Grön - Passa - Passningsleken

Vad?

Aktivering

Varför?

Passen är i första hand en dialog där två spelare kommunicerar med varandra genom att flytta bollen mellan sig. För att detta ske måste det finnas en passare och en mottagare. Dessa två utför två olika tekniska moment. Därför kan det aldrig passas om det inte finns en mottagare.

Hur?

En enkel övning där man delar in barnen i tre och tre, uppgiften är att flytta bollen mellan sig i turordningen.

Frågor att jobba med:

Var ska jag passa?

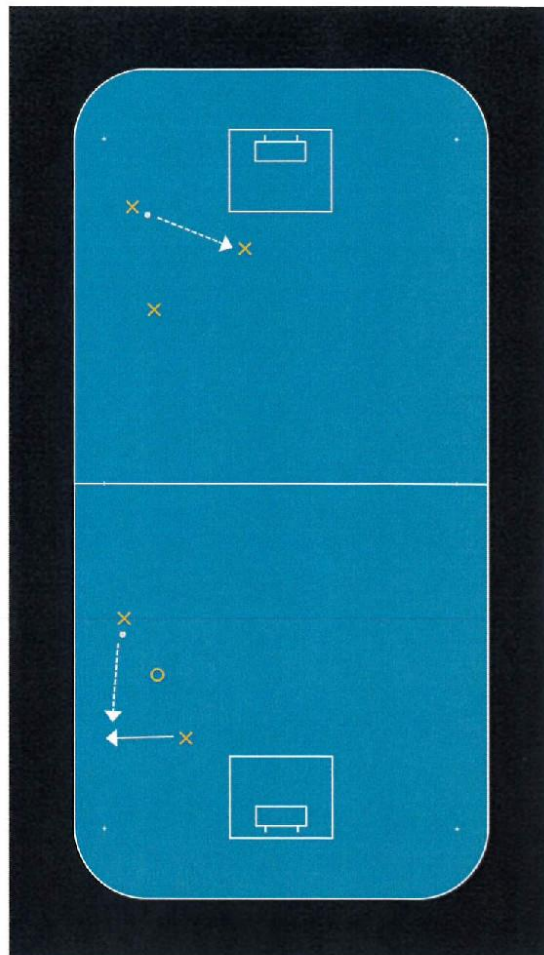
När ska jag passa?

Organisation

Sprid ut barnen över en hela planen. Beroende på kunskap hos barnen så kan man minska ytan för att de ska komma närmre varandra så det blir lite mer kaos.

Anvisningar

Börja med turordning fortsatt sedan med fria pass. Övergå sedan till 2v1 så att en får jaga de andra. Byt sedan jagare.



Urbans specialare

Träningsmoment: passning i fart, mottag, driva, fatta beslut tidigt

Yta 10-15m x 10-15m, ca 8 deltagare

Gör en fyrkant

typ 2 x 2 m stor i mitten med 4 koner. Sedan ställer du fyra koner ute i varje hörn av den planerade övningsytan.

Ställ 4 spelare med boll i den lilla fyrkanten och dom andra 4 spelarna vid dom 4 yttre konerna.

Övningen börjar med att dom med boll passar bollen till en av dom som står vid en yttre kon och sedan springer till den konen efter passningen. Den som får passningen tar i mot passningen och driver in i den lilla fyrkanten och sedan passar ut till en av dom som står vid en yttre kon och sedan springer den och ställer sig vid den konen man passat till.

Bra att tänka på för spelarna: tänk ut tidigt redan vid mottag vem den ska passa från mitten.

Vad krävs för att lyckas med det? Titta upp! fler saker som kan hända om man inte tittar upp?

Låt spelarna komma på det själv genom att ställa frågor. Vad är bra att tänka på i den här övningen.

PASSNINGAR I KVADRAT

Vad?
Speluppbyggnad.

Varför?
Träna passningar i rörelse.

Hur?
Passningar 2 och 2. Exempelvis tre par i varje kvadrat.

Organisation
Dela in planen i mindre kvadrater. Koner och bollar behövs.

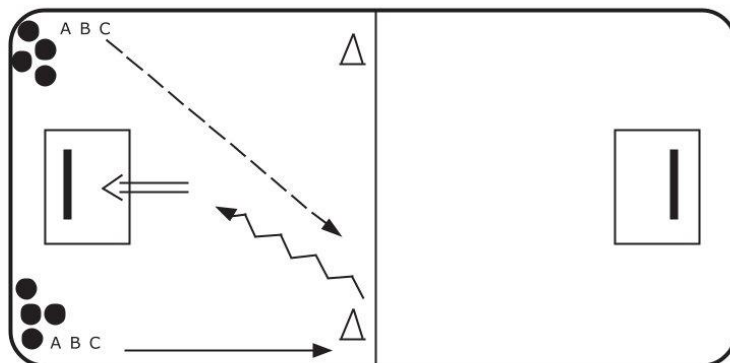
Anvisningar
Under rörelse passar spelarna till varandra på begränsad yta. För att utöka övningen kan spelarna få 1 poäng för varje gång paren klarar fem passningar.
Se till att spelarna inte blir stillastående, då kan poäng istället dras av.



ÖVNING

Avslut: Hörnen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Förste man i det ena ledet springer upp och rundar konan, får en passning från det andra ledet och går på avslut. Efter passningen sticker nästa spelare. Varannan sida. Tid 10 minuter.

Syfte: Ta emot bollen och avsluta i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll ●

Kon △

Ormen

Träningsmoment: dragskott, backhand i fart genom med att båga. Målvakt får jobba med förflyttningar och tätt mellan skotten.

Antal: fler än 6 skyttar kan man köra på båda målen och målvakt

Klassiker där spelarna ställer sig i ett hörn med boll. Sedan bågar dom upp efter gula streckade.

Linjen. På grön nivå kan man ha ett visst område som dom måste skjuta ifrån för målvaktens skull.

När man skjutit fortsätter man ner till nästa hörn och ser till att ha boll.

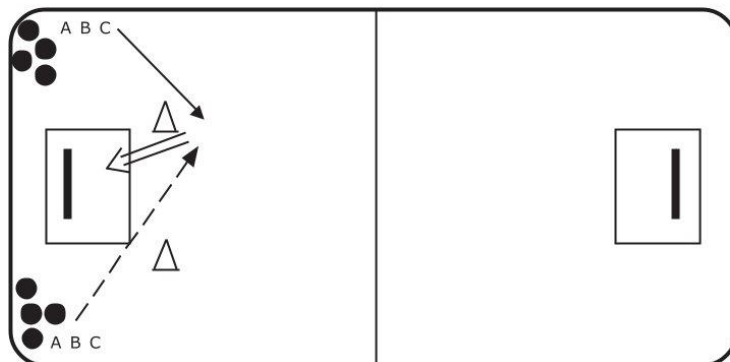
Sedan bågar dom upp från den sidan, mest troligt blir denna sida backhand fördom flesta.

Viktigt att inte starta för tätt mellan spelarna så målvakten hinner med.

ÖVNING

Avslut: Slottet

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Den förste spelaren springer upp till konan och får passning från det motsatta hörnet och skjuter direkt. Efter passningen springer passningsläggaren upp och får passning och avslutar. Byt hörn efter avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig skjuta direkt och i fart.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

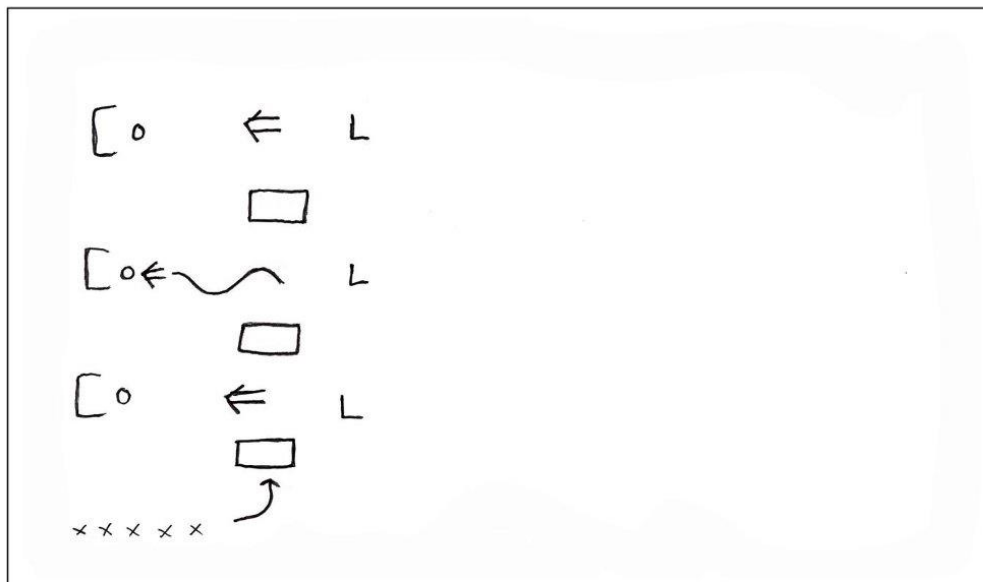
Försvarsspelare

○

Boll ●

Kon △

SKOTT OCH PLINT



Beskrivning:

Tre stycken mål sätts upp parallellt vid en sida. Framför målen placeras plintar, vars höjd har reducerats. Barnen ska en och en hoppa över en plint, och sedan skjuta, tre gånger. Bollen läggs fram av tränare.

Tänk på:

Målvakter. Lägga ut bollar när barnen har hoppa över plinten. När barnen ska tillbaka till ledet får de inte springa i vägen för de andra. Hur skjuter man?

Material:

Bollar, mål, plint

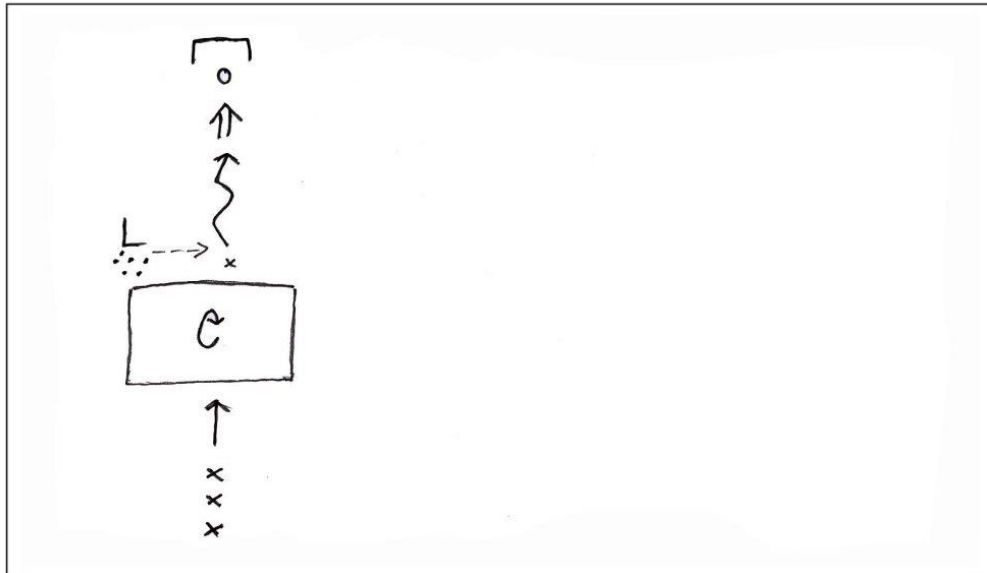
Syfte:

Målvakter. Skott. Hoppa över.

Utvärdering:

Enkel och lätt. Barnen får koncentrera sig på mer än bara en sak. Alternativ till övningen: Kan utföras framifrån med en hög plint. Spelarna väljer då på vilken sida plinten de ska skjuta.

KULLERBYTTASKOTT



Beskrivning:

En tjockmatta läggs ut en bit från ett mål. Barnen gör en kullerbytta med klubban i båda händerna på tjockmattan. Efter mattan rullas en fram av en ledare spelaren tar och skjuter mot mål.

Tänk på:

Lära sig att göra kullerbytta. Hur skjuter man på bästa sätt? Våga slå till bollen hårt! Om barnet inte kan göra en kullerbytta kan han/hon rulla över mattan som en stock.

Material:

Tjockmatta, bollar, mål

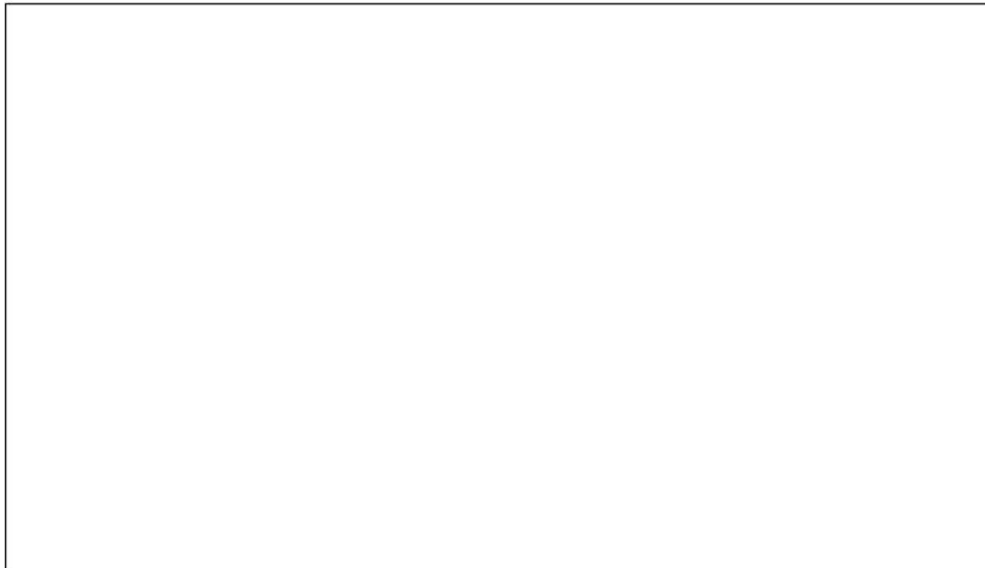
Syfte:

Övar bollkänsla. Lära sig att göra kullerbytta. Skott.

Utvärdering:

Enkel och lätt. Kan göras flera gånger under en säsong. Man blir lite snurrig efter många kullerbytta.

SKJUTBANAN

**Beskrivning:**

Flera mål i olika storlekar ställs upp på ena sidan planen. Barnen står uppradade på lagom avstånd och ska skjuta mål i något av målen.

Tänk på:

Man kan bestämma att man får olika många poäng beroende på vilket mål man träffar. Barnen ska hålla klubban rätt och få till ett bra tillslag. När barnen blir lite äldre kan olika sorters skottekniker tillämpas.

Material:

Mål i olika storlekar, bollar.

Syfte:

Övar bollkänsla. Tillslag. Precision. Skottmoment. (Tävling)

Utvärdering:

Lite statiskt och stillastående. Barnen tycker att det är roligt att skjuta. Kombineras gärna med en annan skottövning.

SKJUTA - MÅLEN I MITTEN

VAD?

Komma till avslut och göra mål.

VARFÖR?

Träna på att hitta avslutsalternativ samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende, utan mängden avslut är i fokus. För målvakterna kan man göra denna övning mer eller mindre högintensiv, beroende på vilka regler man sätter för returtagningsarbete.

HUR?

Vanligt matchspel, men med två mål i mitten vända mot varandra, så att avsluten kommer från planens kortsidor. Man får anfälla mot båda målen.

- Tidig grön nivå – 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Senare grön nivå – 3 mot 3 eller 4 mot 4
- Tidig grön nivå – Motståndare får ta retur
- Senare grön nivå – Motståndare måste göra mål i det andra målet på retur alternativt spela ut bollen till en bestämd yta, innan laget får anfälla på nytt.

Förslag på olika typer av spel.

ORGANISATION

- Grön nivå – 10x10 meter plan, 2 mot 2
- Blå nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3
- Röd nivå – 20x10 meter plan, 4 mot 4

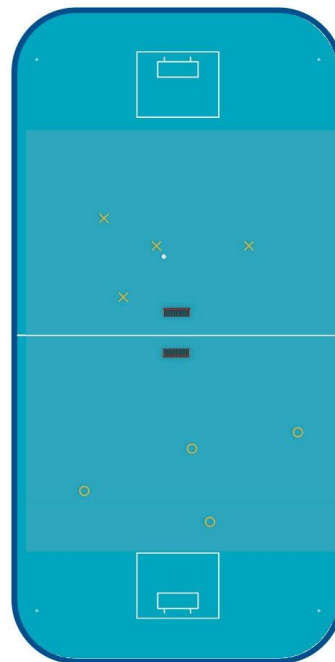
Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

ANVISNINGAR

Med målvakter kan man bygga tre stycken matcher parallellt:

1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktsvis

På så sätt skapas två matcher per individ och fler incitament till att fortsätta tävla hela tiden.



1 MOT 1

VAD?

Aktivering.

VARFÖR?

Att kunna röra sig i alla olika riktningar med olika hastigheter och god bollkontroll kommer att hjälpa bollförare att navigera i den ständigt förändrade matchmiljö som ett matchspel innebär.

HUR?

1 mot 1-match på liten plan, som markeras med hjälp av koner. Målet, som placeras i mitten av planen markeras ut av koner, där man ska dubbeldriva med bollen igenom. Man får poäng oavsett från vilket håll man driver bollen igenom.

Förslag på olika typer av spel.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:

- Hur kan man skapa sig yta för att komma åt målet?
- När är det enkelt att försvara?

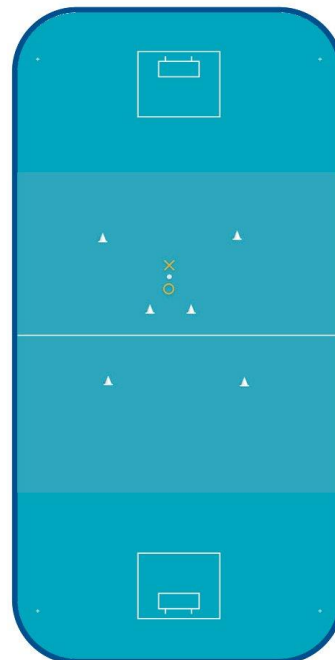
ORGANISATION

Planstorlek 5x5 meter markeras med hjälp av koner. Sätt två koner med ca 1m avstånd i mitten av ytan, som mål.

ANVISNINGAR

Spela i ca 1 minut, byt sedan spelare för att hitta jämnare och jämnare matcher.

Går även att utveckla till 2 mot 2, när barnen blir lite äldre och mer vana.



SPELA PÅ OLIKA SÄTT

För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.

För att få in fler atletiska moment kan ni starta spelet på andra sätt än med tekning. T.ex. kan spelarna starta sittandes på golvet, på andra sidan sargen eller liggandes på mage.

Ni kan ta bort målen och istället träna på att hålla bollen inom laget genom att "göra mål" genom att passa tre gånger på raken inom laget.

Det går att sätta ut koner och göra mål genom att passa mellan konerna till en lagkompis.

Ytterligare ett sätt är att spela Sifferboll. Där har du två lag uppställda längs med sargen. Rulla in en boll och säg en siffra. Motsvarande antal spelare per lag springer in och spelar mot varandra. Spela tills bollen är i mål, utanför sargen eller du tycker att de spelat tillräckligt länge.

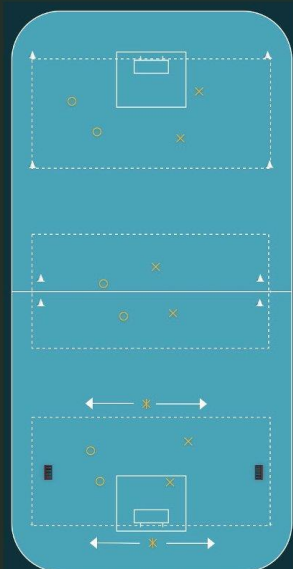


2 MOT 2

Vad?
Speluppbyggnad, komma till avslut

Varför?
För att träna på att hålla bollen inom laget och komma till avslut.

Hur?
Dela upp spelarna i par och spela sedan 2 mot 2.
Spelet kan se ut på olika sätt och ha olika syften.
Det kan vara att träna på att hålla bollen inom laget och då spelar ni utan mål.
Det kan vara att komma till avslut, har ni inte så många mål går det att använda koner som mål.
Det kan vara att träna på att ge n´go spel och då används två väggpassare som rör sig längs med långsidan på den avgränsade spelplanen.



Grön - Spelövning - Passa (Possession)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelarna tränar på att behålla bollen inom laget (possession) genom rörelse och passningsspel.

Hur?

Spelarna i det bollförande laget ska behålla bollen genom att passa till varandra inom en begränsad yta. Motståndarna får använda ett mindre antal spelare för att ta tillbaka bollen.

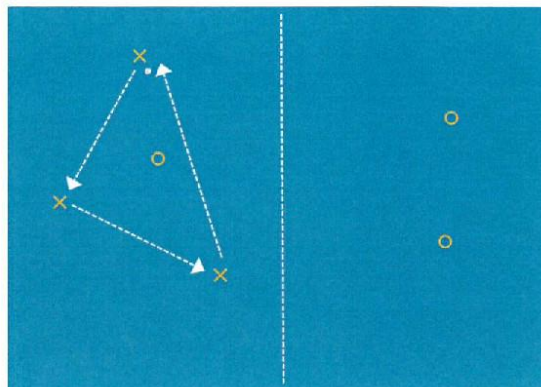
Organisation

Antalet spelare kan anpassas utifrån svårighetsgraden.

Ytan ska anpassas utifrån antalet spelare i övningen.

Anvisningar

Övningen kan inledas med 3 mot 1. När försvarsspelaren har tagit bollen så tar denne med sig bollen över till "sin" yta. Där väntar dennes medspelare. Andra laget får då skicka över en försvarsspelare så att övningen fortsätter enligt samma princip.



.....

UTMANA, FINTA, DRIBBLA - TRILLINGMATCHEN

VAD?
Speluppbyggnad.

VARFÖR?
Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt för hur man kan ta sig förbi en motståndare. Ofta föregås en dribbling av en fint för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen för att kunna skapa en nya situation som leder till pass eller avslut.

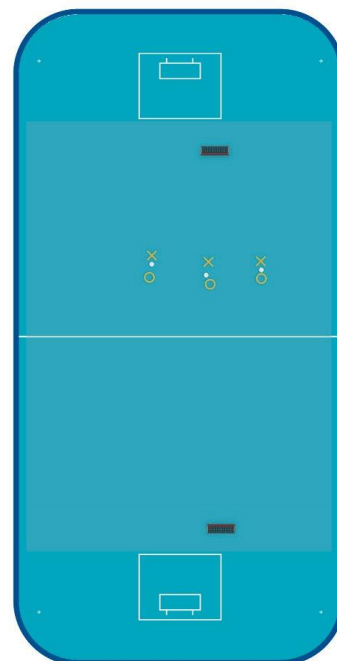
HUR?
I en match där tre stycken separata 1 mot 1-matcher spelas simultant. Spelarna får träna konstans på flera olika situationer 1 mot 1, i en kaotisk miljö.

FRÅGOR ATT JOBBA MED:
- Vad behöver man tänka på i anfall 1 mot 1?
- Vad behöver man tänka på i försvar 1 mot 1

ORGANISATION
15x10 meter plan med två mål.

ANVISNINGAR
Laborera gärna med antal och planyta för att hitta rätt nivå av utmaning för deltagarna.
Liten yta = mindre tid = svårare övning för syftet. Lättare att försvara sig.
Stor yta = mer tid = övningen kan bli mer av driva-med-boll-övning. Svårare att komma in i duellspel. Risken är att det istället blir styrspelet.

Förslag på olika typer av spel.



Skjuta fötter

Alla barnen samlas i en utmärkt yta gärna i mitten av hallen.

Runt om ställer ledarna upp med massa bollar. På signal ska ledarna försöka träffa barnens fötter med bollar. Blir barnen träffad så hämtar dom sin klubba och ställer sig med ledarna och försöker träffa fötter på dom som är kvar i ringen/rutan.

Bra snabb avslutslek.

Fängelset bra avslutningslek

Ledare eller föräldrar ställer sig i mitten och bildar ett fängelse genom att ställa sig armkrok med ryggarna i mot varandra minst 4 vuxna. Välj ut 2 taggare som ska springa och jaga. När man blir tagen måste barnen krypa in i fängelset. För att rymma från fängelset måste barnen försöka hitta en väg att smita eller trycka sig ut, vilket inte ska gå så lätt. Man kan smyg öppna och se om dem hittar luckan.

SNÖBOLLSKRIG

VAD?
Lek.

VARFÖR?

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar (som i detta fall är innebandybollar) som möjligt på sin sida när tiden är ute.

ORGANISATION

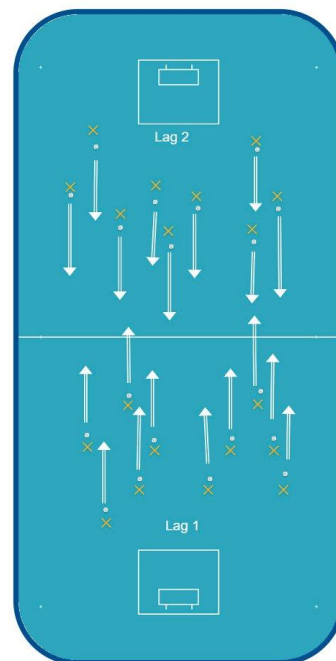
Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig. Båda lagen har lika många bollar på sin sida.

ANVISNINGAR

Lagen vill ha så få snöbollar som möjligt kvar i sin zon. Bollarna ska passas över till andra sidan.

Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva.

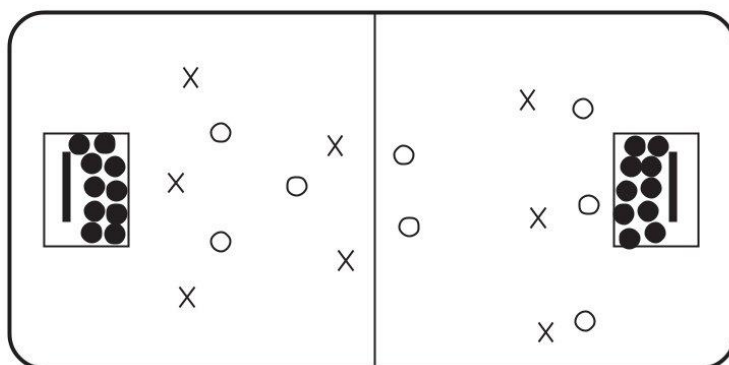
I leken tränas spelarnas splitvision och rumsuppfattning.



ÖVNING

Uppvärmning: Plundra boet

Målgrupp: 6-12 år



Instruktion: Lägg ut 20 bollar inom varje målområde. Dela upp spelarna i två lag som under 3 minuter ska försöka stjäla så många bollar som möjligt från motståndarna. Man får bara ta en boll i taget och försvarande lag får försöka att bryta och ta tillbaka bollen på egen planhalva. Flest bollar vinner. Tid 3x3 minuter.

Syfte: Lära sig att man måste hjälpas åt för att lyckas.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

O

Boll

Kon

△

KEDJAN/PLÅSTERLEKEN

**Beskrivning:**

Kedjan: Två jagare för att få intensitet. När jagaren fångar någon håller han/hon denne i handen och springer tillsammans för jaga andra. Får bara ta med handen man inte håller sin kompis med.

Plåsterleken: "Skadorna" springer runt i salen och ska smitta alla. Blir man tagen måste man hålla en hand där man blev tagen. Andra gången man blir tagen håller man på det stället med andra handen. Och tredje gången man blir tagen är man så skadad att man måste till sjukhus. En ledare berättar hur man blir frisk. T.ex. Sjunga en sång, upphopp, snurra etc.

Tänk på:

Rikta inte in sig på ett offer – split vision. Om kedjan blir lång, dela upp den. Kan användas som uppvärmning eller som avslutning. En kul grej som engagerar barnen. Roliga situationer t.ex. om någon blir tagen på benet – då blir det mycket svårt att springa.

Utvärdering:

Barnen blir snabbt andfådda. Bra uppvärmning. En helt klart kul lek. När barnen ska bli "friska" kan man hitta på i princip vad som helst som medicin. Har man många som jagar blir det mer actionfyllt.

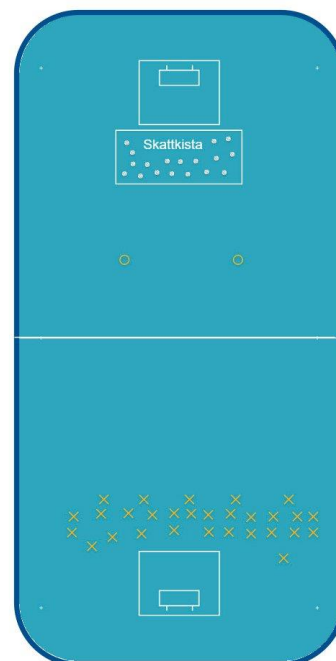
Avslutnings- övningar

STJÄLA SKATTEN

VAD?
Lek.

ANVISNINGAR

Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet). Antingen kan barnen ta bollen med händerna eller driva med hjälp av klubba. I mitten finns två pirater (barn eller ledare) som försöker kulla de andra barnen, kullade spelare måste lämna bollen där de blir kullade och hämta en ny.



Spelövning 1 (6)

SLALOMFYS

VAD?
Lek.

VARFÖR?

Samarbetsövning med inslag av fysisk träning. Går att bygga på efter fantasin.

HUR?

3 och 3 alternativt 4 och 4 ska gruppen samarbeta och ta sig igenom banan. Koppla ihop i armkrok med ryggarna mot varandra och släpp aldrig taget.

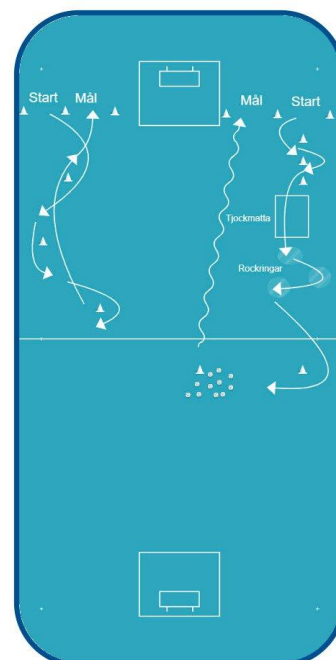
ORGANISATION

- Koner
- Tjockmatta, plintar, rockringar eller vad hallen erbjuder. Kan genomföras både inomhus och utomhus.

ANVISNINGAR

Bana 1 – skapa en slalombana med koner som grupperna ska ta sig igenom. Vid varje kon gör gruppen benböj, upphopp, utfallssteg med mera.

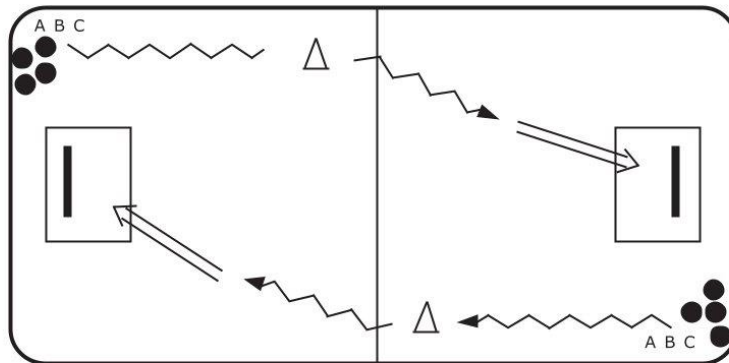
Bana 2 – gruppen ska ta sig igenom en hinderbana byggd med tjockmatta, plint eller rockringar och avsluta med att få med sig varsin boll. Gruppen väljer en ledare som ska leda gruppen genom hindren. Alla i gruppen blundar förutom gruppledaren.



ÖVNING

Avslut: Straffstaffet

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två lag, första spelarna i lagen startar samtidigt och springer upp till konan, gör en kullerbytta för att sedan fortsätta och avsluta. Efter avslut är der full fart tillbaka och växla. Först till tio mål vinner. Två omgångar.

Syfte: Avsluta i fart samt att träna rumsorientering.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

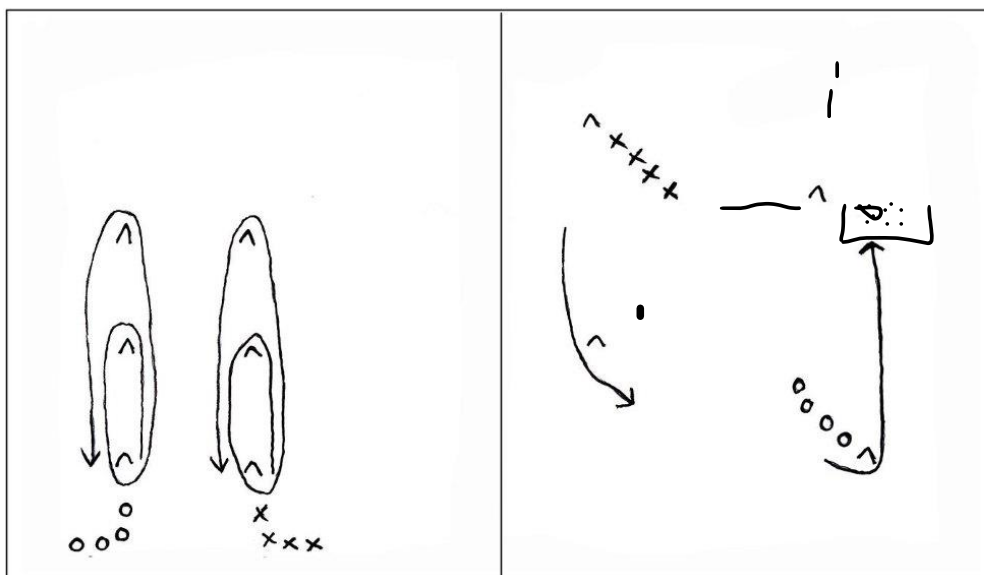
Försvarsspelare

○

Boll ●

Kon △

STAFETTER



Beskrivning:

Idioten: lägga ut och samla in bollar. Lägga bollen på kinesen.

Velodromen: Barnen springer runt och runt i salen. Två lag. Ska hinna ikapp det andra laget.

Slut vid dunk i ryggen.

Slå bollen mellan benen: Laget står uppradade. Den längs fram ska slå bollen mellan alla andras ben. Den längs bak tar bollen och springer längs fram. Proceduren upprepas.

Tänk på:

Inte för mycket tävlingsinstinkt. Vi gör detta för att ha kul. Används för att trötta ut. Inte för många i varje lag. Betona att bollen måste ligga på kinesen, kan vara svårt och resultera i negativa kommentarer.

Material:

Bänk, konor (ärtpåse, boll)

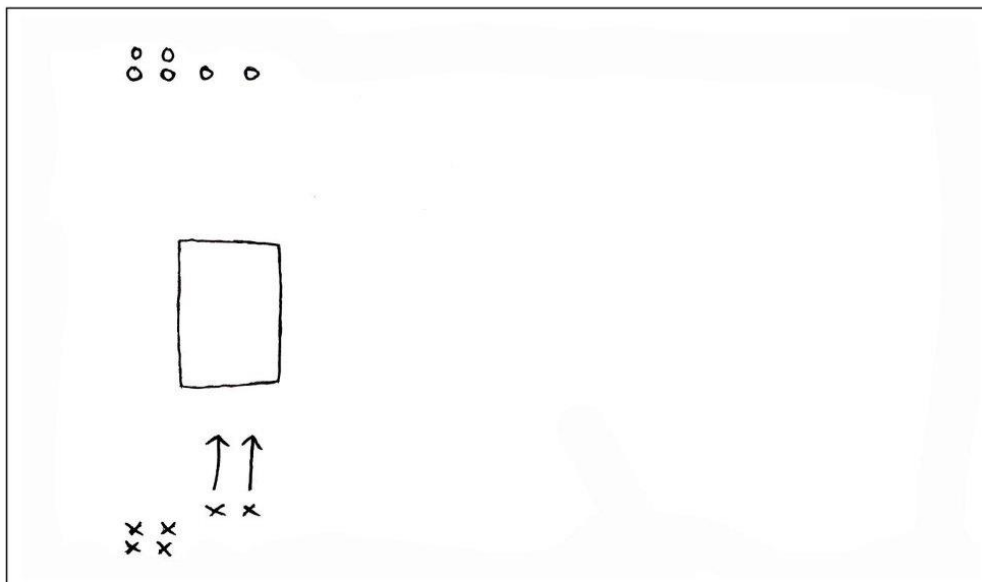
Syfte:

Trötta ut barnen. Sammanhållning. Lagkänsla.

Utvärdering:

Föräldrar applåderar vid målgång. Som träning. Bra att använda om barnen inte är trötta vid träningens slut.

MATTAN


Beskrivning:

En liten tjockmatta placeras mitt i hallen. Två lag. Tillsammans, ett lag i taget, springer barnen och ska tackla mattan så att den glider till motståndarens sida.

Tänk på:

Lägger man på bredden kan man ha fler i varje lag, fem stycken. Samarbete är viktigt. Det är en viss teknik för att få mattan i glid.

Material:

Tjockmatta

Syfte:

Få upp stämningen. Samarbete. Tacklingsmoment. Kroppsanvändning.

Utvärdering:

Barnen måste prata ihop sig om hur man ska göra. Nu springer de bara, och knappt det samtidigt. Motsats till dragkamp.

Stafettbana

Träningsområde: teknik, balans, växlingar.

Yta ungefär en 3 mot 3 plan.

Ställ upp 2 mål mitt i mot varandra med lika många bollar

I varje mål. Vänd 2 bänkar upp och ner mitt på plan med lika

Avstånd till målen. Sen ställ upp 2 växlings banor utav koner

Utanför bänkarna, Även här på lika avstånd från målen.

Nu har ni byggt två lika banor.

Dela upp barnen i två grupper ca 3-4st per grupp.

Varje grupp ställer sig bredvid ett mål på led.

Så snabb som möjligt utan att fuska ska nu lagen försöka ta

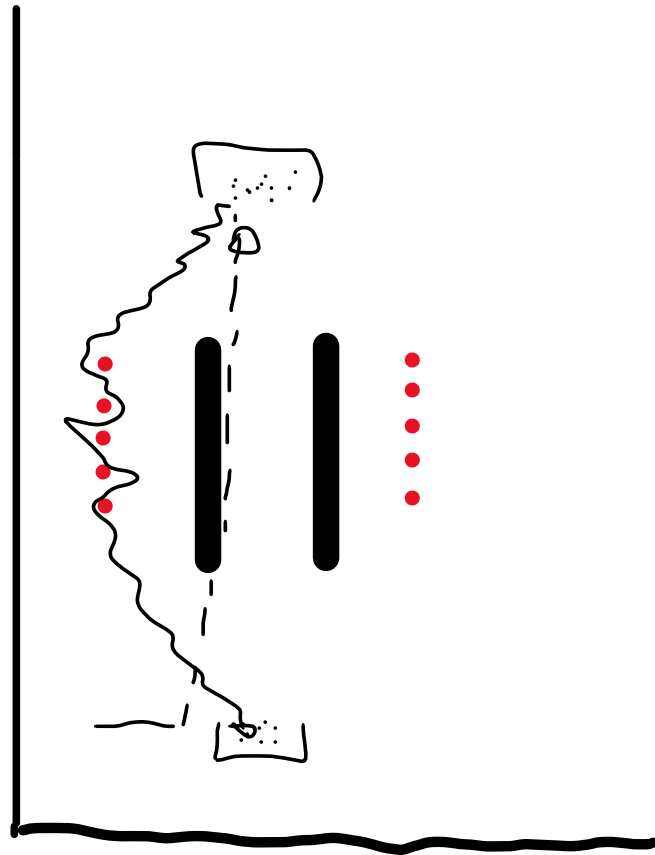
Bollar från det andra lagets mål över till sitt.

utförande

På signal startar dom som står först i leden, springer fram till

bänken och går balansgång över hämtar en boll från det andra målet och driver bollen genom konbanan och lägger in bollen i sitt mål. Sedan ställer man sig sist i sitt led och väntar tills man får köra igen. Man kör tills tiden är slut ca 2 - 3 min eller tills ena målet är tomt.

Regler: Den som står som nummer två i i ledet får starta när den som är före har tagit en boll ur målet på andra sidan. Trillar man av bänken så måste man börja om från början på bänken. Samma gäller konbanan, tappar man bollen börjar man om vid första konen. 2 händer på klubban när man driver



Övningar i häftet från första till sista!

Djur leken

Reaktionsleken

Svansjakten

Koordinationsleken

Hunden och Katten

Balans

Pekleken

Ägg jakten

Under hökens alla vingar

Kom alla mina små kycklingar

Kull med pass

Sommarskuggan

Hajen

Linjer

Rörelse utan krock

Vägg till vägg

Jaktleken

Vändningen

Spegeln

Teknikbanan

100 mål

Räckor och krabbor

Gladiatorerna

Tanketafett

100 koner

Rävar och bönder

Passningsleken

Urbans specialare

Hörnen

Ormen

Slottet

Skott med plint

Kullerbyttaskott

Skjutbanan

Målet i mitten

1 mot 1

Spel på olika sätt

2 mot 2

Possession

Trilling match

Skjuta fötter

Fängelset

Snöbollskrig

Plundra boet

Kedjan

Stjäla skatten

Straffstafett

Mattan

Velodromen

