

# Övningsbank Fotbollslek 2023

Det här dokumentet är tänkt att ge korta förklaringar av några av de lekar och övningar som kan vara bra att plocka ur när man planerar ett pass i fotbollsleken. Genom en sökning på nätet med orden "fotbollslek" och "övningar" kan man hitta många fler att hämta inspiration från. Formatet är fritt men det finns en poäng i att repetera och bygga på så att inte barnen behöver lära sig helt nya övningar varje gång.

Börja lätt, med så få moment som möjligt. Barnen har oftast ingen som helst erfarenhet av vare sig övningar med instruktioner eller att driva boll. Många övningar kan säkert brytas ner till delmoment som i sig kan bli små övningar.

**I slutet hittar du förslag på upplägg, om man tycker att de fungerar kan det vara bra att komma överens med övriga ledare i gruppen att "på söndag kör vi #3" så att alla vet vad som händer.**

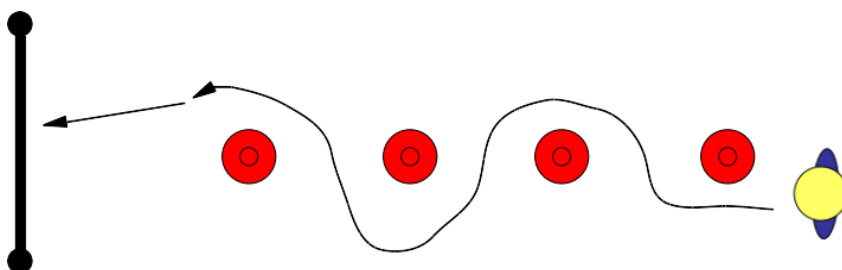
I samtliga övningar gäller att ge mycket beröm och att "hitta rätt" (om någon gör fel är det ledarens sak att visa rätt).

**Tips!** Hitta en rutin som fungerar när ni delar in barnen i grupper. Att dela ut västar kan vara ett sätt (och sen säga "Gröna laget går dit"), att skicka dem en och en åt olika håll (till en markör i form av ett mål, kona eller förälder) brukar också fungera. Att räkna in dem och säga 1-2-3-1-2-3 och därefter be alla ettör att "gå dit" fungerar nästan aldrig.

## Dribbla mot mål

Ställ ut mål, låt fyra-fem koner bilda en rak slalombana framför målet (en meters mellanrum, konan närmast målet ca en meter från mål).

Barnen ska föra bollen i slalom förbi konorna till den sista konan där de ska skjuta bollen i mål. Därefter hämtar de sin boll ur målet (om möjligt kan en ledare



hjälpa dem att putta ut den ur målet för mer flyt) och springer tillbaka bredvid banan och ställer sig sist i kön.

Försök att undvika att kön blir mer än 4-5 personer. Om kön blir för lång kan man släppa i väg barnen tätare, så länge de inte springer ikapp varandra (eller skjuter på mål när barnet innan försöker komma åt sin boll).

Det går också att kona upp en bana tillbaka bredvid banan så att de får driva tillbaka till kön och kan vara mer aktiva.

**Syfte:** Öva bollföring, få skjuta i mål och känna att man tränar "spelar fotboll"

## Dribbla mot mål med assist

Svårare variant på övningen ovan, går förmodligen att lägga in när barnen kan övningen. Istället för att dribbla och skjuta på mål så spelar barnet bollen till en ledare som passar snällt tillbaka så att bollen går att skjuta i mål.

Man får öka avståndet mellan mål och sista kona något för att det ska fungera

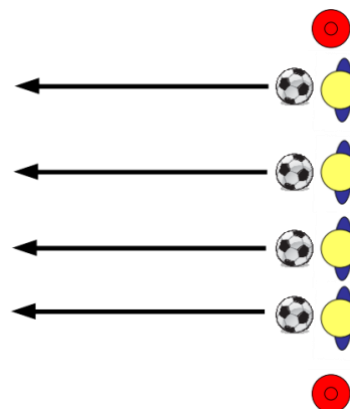
**Syfte:** Samma som ovan fast med variation, lägger in ett moment av att man spelar tillsammans.

## Sidbyte över ruta

Gör en ruta med koner, ca 5x5 meter (om det är fem barn). Barn kan ha svårt att visualisera "rutor" om man bara har fyra hörnkoner så lägg gärna ut koner varje meter på minst två motstående sidor.

Barnen får ställa sig, med boll, jämnt fördelade längs en av sidorna på rutan (förslagsvis en vid varje kona). Därefter ska de föra bollen, till motsatt sida.

När de kommer till motsatt sida kan de sätta sig på bollen. Det har inget syfte i sig men det är ett bra sätt att få dem att stanna och vara stilla så att man därefter kan be dem resa sig och göra övningen åt andra hållet.



**Syfte:** Öva drivning av boll

**Variationer:**

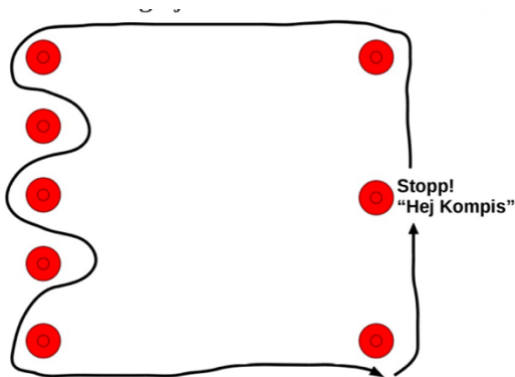
- Lite svårare blir det om man låter två grupper stå på motsatta sidor så att de får driva mot varandra utan att krocka
- Genom att använda olika färger på koner kan man bestämma att när man säger "gul" ska de driva till den sida (t.ex. höger) som har gula koner, när man säger "orange" ska de driva till den sida med orangea koner (t.ex. vänster) och när man säger "rakt fram" så ska de göra som i ursprungsövningen.

**Kombinera gärna med:** Driva bana (kräver minimalt med omställning mellan övningarna)

## Driva bana

Kona upp en rektangel, gärna med fler koner än hörnkoner.

Låt barnen driva bollen runt rektangeln, släpp dem med jämna mellanrum så att det inte blir köbildning och så att alla är i rörelse.



När de fattat grejen kan man ta bort vissa koner och lägga till instruktioner. ex.

Man börjar banan längst ner till höger, driver till första konan där man stannar (med bollen) och säger "Hej kompis" (eller något annat). Sen driver man vidare i banan. På vänstersidan ska bollen drivas i slalombana mellan konerna. Tänk på att barnen inte nödvändigtvis vet vad "slalom" är och att visa tydligt vad de ska göra. Banan går att variera nästan hur mycket som helst. När barnen blir äldre och klarar den utan

problem kan man t.ex. lägga in att man ska gå ett varv runt en kona. Tänk på att slalomdelen av banan nog tar minst lika mycket tid som resten av banan så att det inte blir köbildning.

**Tänk på:** Försök att röra dig runt hela banan själv och ge mycket beröm och uppmuntra dem till att göra små sparkar på bollen hellre än att sparka den flera meter åt gången.

**Syfte:** Lära sig driva och kontrollera bollen.

## Långskott

Barnen gillar oftast att skjuta långt. Ställ upp dem på en linje (det kan hjälpa att markera linjen med koner och ställa ett barn vid varje kona). Varje barn har en boll. Man kan inleda ungefär i stil med:

- Vet ni vem Zlatan är?
- Jaaaa! (eller näää!)
- Han är en jättebra fotbollsspelare. Vet ni hur han gör när han ska skjuta riktigt långt?
- <var beredd på massor med kreativa svar inklusive demonstration>
- Nästan, det han gör är att han backar TRE steg från bollen. Sen springer han fram till den och sparkar på den. Nu ska vi öva på det!

Se till att det inte är någon annan grupp i samma riktning. Och låt dem därefter skjuta efter ett klara färdiga gå (de kan gärna backa exakt tre steg innan). Gör man det flera gånger kan man ställa sig där bollen som kom längst hamnade så kan man se om någon sköt längre nästa gång.

Låt barnen hämta bollarna efter varje omgång.

**Tänk på:** Det är inte kul att vara sämst. Alla sköt så långt de kunde, beröm alla, inte bara den som skjuter längst.

**Syfte:** Det är kul och förlösande att sparka långt. Men, det finns också ett värde i att lära dem att man inte behöver backa 20 meter innan man ska sparka bollen. I en övning där de ska dribbla och skjuta mot mål blir hela övningen lätt kaos när någon bestämmer sig för att dribbla, backa 20 meter och springa till bollen för att skjuta mål. Beteendet har en tendens att smitta och sen står man där med en grupp som bara övar att backa och springa. Om situationen inträffar kan det vara läge att köra övningen bara därför.

## Skott mot mål

Om man har tillgång till större mål brukar det vara uppskattat att skjuta mål, gärna med en ungdomsledare i mål som kan spexa till det och nästan fånga bollen så att det känns som en bravad att skjuta mål. Exakt upplägg får man improvisera lite beroende på grupp. Det kan antingen vara avslutning på en annan övning eller något som man köar till. Ibland kan man t.om ha två köer som skjuter samtidigt. Det viktiga är att alla får göra mål!

**Variation:** Låt en grupp på fem barn ställa sig på en linje på några meters avstånd från mål, ledaren står i mål. Memorera barnens namn och rulla sen ut bollen samtidigt som du ropar ett barns namn. Det barn vars namn du ropar ska springa ut till bollen och skjuta den till målet. Ha ett par extrabollar i beredskap då det är lätt hänt att de missar.

**Syfte:** Det är kul att skjuta på mål (i variationen också inlärning av namn).

## Spegelboll

Barnen står två och två och tittar på varandra med en meters mellanrum och en boll var i händerna (tvåhandsfattning). Ett av barnen (om man har västar kan det vara smart att säga "den som har blå väst") för bollen uppåt, neråt, vänster, höger (över huvudet, ner på fötterna, vadsomhelst utan att släppa den). Det andra barnen ska följa efter och göra samma sak. Efter ett tag byter man så att det blir ombytta roller.

**Tänk på:** Byt ofta för variation, gå runt och titta och beröm alla.

**Syfte:** Koordinationsövning

## Liggande hjulet/Hjulet

Barnen står två och två med ryggen mot varandra (oftast funkar det bättre att säga att man ska stå rumpa mot rumpa). Varje par har EN boll. Bollen hålls med två händer och ska föras från höger till vänster, lämnas över till parkamraten som för den från sin höger till vänster och lämnar över den så att bollen går i en cirkel runt barnen. När man ser att det fungerar för alla så kan man be dem byta håll.

**Tänk på:** Det är kroppen som ska röra sig, fötterna ska stå stilla. Fråga hellre "Kan du göra det utan att röra på fötterna?" än att säga "Nej, du får inte röra fötterna!".

**Variation:** För bollen över huvudena, framför magen, ner mellan benen där den lämnas över till kamraten som för den från benen, upp till huvudet och lämnar över den över huvudena... Osv osv. Variera genom att byta riktning så att den som förde neråt får föra uppåt.

**Syfte:** Koordinationsövning

## Enkel evighetsstafett

Två grupper barn står på led mot varandra (ca 4-5 meter mellan grupperna), det finns en boll. Den första "spelaren" i gruppen som har bollen ska driva bollen till den andra gruppen och lämna över bollen till första spelaren i den gruppen. Den spelare som lämnar bollen ställer sig sist i kön hos mottagande grupp. Den spelare som fick bollen driver åt motsatt håll och gör samma sak. Om och om igen...

**Tänk på:** Det är ganska vanligt att barnen missuppfattar övningen så att de driver bollen, skjuter den till andra sidan och sen springer tillbaka. Var beredd på det, ha en extra boll i närheten för att slippa avbrott men berätta också att de måste göra en snäll överlämning.

**Syfte:** Öva bollföring/drivning.

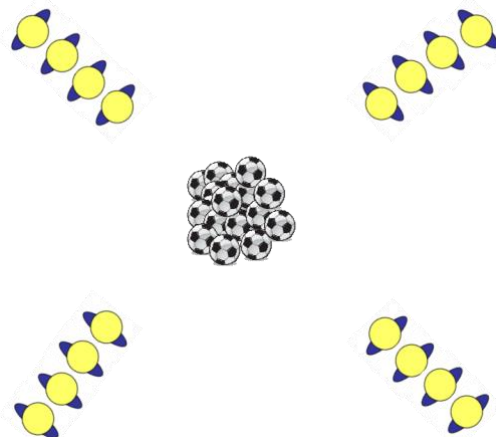
## Robin Hood (förenklad)

I sitt riktiga utförande är det här en ganska svår övning för fotbollsleken då det är många moment. Övningen går dock att förenkla. Det som beskrivs här är den lätta varianten.

När den fungerar kan man testa variationen som är den vi då och då kör med de som har mer erfarenhet (för att det är kul).

Börja med att dra en story om Robin Hood som tog från de som hade massor. Att du har en hel skatt med bollar i mitten och att nu ska vi ta bollar från mitten och se vem som blir rikast.

- Samla minst lika många bollar som det är spelare i mitten (be barnen om hjälp att bära dit bollarna men bli inte förvånad om många bollar sparkas rätt långt bort från mitten)
- Ställ upp barnen i grupper på jämnt avstånd från bollhögen, bilden visar fyra led men det går lika bra med två eller tre.
- På "Klara-färdiga-gå" så springer ett barn från varje grupp in till mitten, hämtar en boll (med händerna) och springer hem till sin grupp.
- När barnet med bollen kommit till sin grupp får nästa barn i gruppen springa och hämta boll. Barnet som hämtar en boll ställer sig sist.
- Osv osv.
- När alla bollar är slut så räknar man hur många bollar varje grupp fångat.



**Syfte:** Framförallt roligt, tävlingsmoment

## Robin Hood (standard)

Som den förenklade versionen men nu ska bollen hämtas med fötterna och drivas hem. För att hindra tjuvstart kan man lägga in att man gör en växling med en "high five"/handklapp då nästa barn får springa.

**Syfte:** Drivövning

**Variation:** Om ni tar med er övningen in i framtida träningar kan man lägga till att driva bollen ett varv runt bollhögen innan man återvänder till gruppen. Förmodligen inte alls värt att testa i fotbollsleken.

I både den här och den tidigare förenklade varianten så kan det vara bra att ha en ledare vid varje kö som släpper iväg barnen en i taget. Annars finns risk att hela köen drar iväg på en gång.

**Corona-anpassning:** Med en ledare som släpper iväg barnen kan man stunta i "high five"/handklapp.

## Domar'n, hur långt är det kvar?

Fotbollsvariant av "Röda lyktan stopp".

Barnen (med fördel hel grupp) står med armlängds avstånd på en linje med varsin boll. Gärna med lite avstånd. Ledaren ("Domaren") står en bit bort (från början kanske 5 meter, sen 10 eller 20).

Barnen börjar med att ropa "Domar'n, hur långt är det kvar?"

Ledaren svarar något mellan 2 och 10, t.ex. "TRE!", vänder sig om så att han står med ryggen mot barnen och ropar sen ut sekunder "EN! TVÅ! TRE!" varpå han vänder sig om och kollar vilka som står jättestilla med bollen bredvid fötterna.

**Räkna uppåt, femåringar blir lätt förvirrade när man räknar baklänges.**

När domaren vänder sig om ska alla barn stå stilla med bollen. Ett barn som rör sig eller som har en boll som rullat iväg får hämta sin boll och gå tillbaka till start (eller den som står längst bort).

Det hela upprepas tills alla kommit i mål.

Ett barn är i mål när han/hon passerat domaren med sin boll och har satt sig på bollen.

Håll gärna koll på när den sista gått i mål, vänd dig om med en hastig rörelse och se lite förvånad ut för att du inte hittar några barn, det brukar få dem att skratta.

Det kan vara en idé att köra den utan boll första gångerna (som röda lyktan stopp) så att alla är med på rutinerna.

Anledningen till att det heter "Domar'n hur långt är det kvar" är att i fotboll så är det bara domaren som vet hur långt det är kvar av matchen, det brukar gå bra att förklara det för barnen så att de förstår vad de leker.

**Syfte:** Lek men också drivning och bollkontroll. Berätta och visa gärna hur det blir lättare att stå still om man inte skjuter bollen så långt framför sig utan håller den nära medan man går.

Några barn kommer inte att vara mogna att klara av den utan alltid skjuta bollen framåt så långt de kan, antingen låter man en ledare hjälpa dem eller också kan man helt enkelt låta dem göra det. Det är inte hela världen då det inte finns en vinnare.

## Under hökens vingar

**OBS:** Om alla barn bär fotbollslekens spelarkit så fungerar förmodligen inte alltid den här leken. Den bygger på att det finns färgvariationer i klädseln. Leken har en "spelplan" med två sidor, alla barn står på en av de två sidorna. En ledare eller barn är "höken" och står i mitten.

**Höken ropar:** Under hökens vingar kom

**Barnen svarar:** Vilken färg?

**Höken tänker och svarar med en färg** (t.ex. röd)

Alla barn som har färgen (t.ex. rött) på sig får gå över till andra sidan genom att hålla i det röda. De som inte har färgen får springa över och akta sig för att bli kullade/tagna av höken. De som blir tagna blir hökar och får ställa sig i mitten. Leken slutar när endast en deltagare är kvar.

## Brokull

Klassisk kull. Den som blir kullad ställer sig på alla fyra och bildar en "bro". En okullad deltagare får (utan risk att bli kullad) krypa under bron för att befria den som är kullad.

Byt kullare efter ett tag.

## Namnkull

Bra lek för att barnen ska lära sig namn. Ett av barnen kullar. När ett barn blir kullat så slutar "kullaren" att kulla. Den som är kullad räcker upp handen och ropar sitt namn. Alla andra barn stannar upp och upprepar namnet och därefter är det den kullade som är ny "kullare". Fortsätt så tills alla har blivit kullade mist en gång. Om det är samma barn som "åker fast" hela tiden, befria honom/henne och välj ut en ny kullare.

## Banankull

En kullar. Den som blir kullad sträcker armarna mot luften som en omvänd strut (håller ihop handflatorna). En deltagare som inte är kullad får springa fram till den som står som en banan och (utan risk att bli kullad) lägga händerna på axlarna och med händerna vika ner den kullades armar medans han säger "Skala banan". Sen är den kullade fri.

Byt kullare efter ett tag.

## Ormkull

Man börjar med att en person kullar. När den personen kullat en till så bildar de en kedja som ska hålla ihop medan de springer och kullar nästa osv utan att kedjan får brytas.

**Variation:** Ormkull med boll, då har alla en boll och man kullar någon genom att ormen springer ikapp och sparkar bort en boll. Variationen är förmodligen snäppet för svår under fotbollsleken men kan vara bra att känna till för framtiden.

**Syfte:** Lek. Variationen inför också ett moment där det är viktigt för den som inte är kullad att föra bollen och hålla koll på var ormen är.

## Radiobilarna

Alla barn har en boll och ska driva ("gå med den vid fötterna") i en yta. På en signal (handklapp, vissling eller motsv.) ska de göra någonting (börja lätt). T.ex. sätta sig på bollen, lägga sig med bollen under magen, ta upp bollen och hålla den på huvudet. Börja med en aktion, när de gjort den några gånger man lägga till en till aktion så att "ett klapp" betyder "sitta på bollen" och två klapp betyder "Sätta ett knä på bollen".

Ett alternativ till klapp (som kan vara svåra att höra utomhus) kan vara att signalen istället blir en färg. Ropar man "Röd" så ska de göra någonting och "Blått" något annat. När de förstått hur leken fungerar och testat lite variationer på aktioner kan man låta dem föreslå själva.

När alla gjort aktionen så startar ledaren gruppen igen med en uppmaning att börja driva bollen igen.

Exempel på aktioner:

- Sitt på bollen
- Bollen. På huvudet
- Ett Knä på bollen
- En hand på bollen
- Bollen på huvudet
- Låt bollen ligga, hoppa på ett ben
- osv.

## Städa upp och stöka till

Barnen delas upp i två lika stora grupper som börjar på motsatt sida. Man frågar om de är bra på att städa, eller kanske bra på att stöka till. Det ena laget blir stöka till-laget och det andra laget blir städa upp-laget.

På planen mellan dem lägger man ut ca dubbelt så många konor som det är barn (eller fler) huller om buller, hälften upp och ned-vända och andra hälften rätt-vända.

På ledarens signal så ska stöka till-laget vända så många konor de kan upp och ner och städa-laget ska vända så många konor de kan rätt.

När ledaren blåser av (visselpipa, busvissling eller bara hojta "nu är det slut") så springer alla barn tillbaka (några kommer att dröja kvar och fuska, bli inte arg på dem) och sen ser man om det är mest konor som är rättvända eller felvända och om städa- eller stöka-laget vann.

Kör den några gånger, låt dem både städa och stöka och avsluta med att de samlar in alla konor och tar med till en ledare.