



Börja Rätt

Uppstart

2015

Börja Rätt!

Föreningslyftet Göteborg
Göteborgs Fotbollsforbund och SISU



Målet är att genom lek och bollspel få barnen att känna fotbollsglädje och forma ett lag där alla känner tillhörighet. Lyckas vi finns goda möjligheter till långsiktig utveckling för gruppen och de individer som ingår i den, både socialt och idrottsligt.

Fotbollsglädje 6-8 år

Fotbollsleken är kanske barnets första möte med föreningsliv och organiserad idrott. Blir det en positiv upplevelse kommer barnet vilja fortsätta med fotbollen. Låter vi barnen idrotta på sina egna villkor kommer fler att känna tillfredställelse och fler kommer att vilja fortsätta längre. Ledstjärnor för fotbollsglädje är:

- Vi har ett lekfullt och naturligt förhållningssätt till att upptäcka fotboll
- Vi använder leken som inlärningsmetod
- Träningen präglas av enkla övningar och ett enkelt upplägg
- Viktigaste uppgiften är att skapa glädje, motivation och passion
- Individuellt spel – jag och bollen i centrum
- Motorisk träning ger bra grund för långsiktig utveckling
- Vi uppmuntrar att barnen provar på fler idrotter. Det ger allsidig träning och är utvecklande på sikt

Börja Rätt!

Föreningslyftet Göteborg
Göteborgs Fotbollsförbund och SISU



Ha kul – Delta – Lyckas

Idrott för barn skall bedrivas utifrån **barnens egna villkor** – inte vuxnas. Det är vår (vuxnas) uppgift att skapa de förutsättningar som ger barnen optimal inläring och upplevelse. Ställ dig frågan – ”Hur upplever barnet den verksamhet som jag som vuxen bedriver”?

Barn i åldern 6-8 år lär sig bäst om de får **leka** och använda sin **fantasi**. Leta därför upp ditt barnasinne och ”klä in” fotbollsträningen i sagor och spännande miljöer. Tänk Peter Pan, Bamse, Star Wars,. Tänk djungel där konorna är djur som man inte vill bli biten av när man driver boll. Tänk att bollen är en het guldklump som du måste kasta upp i luften för att inte bränna dig men samtidigt gå fram för att hinna lägga den i kistan(utvald plats).

Att **tävla** är en form av lek som rätt använd stimulerar. Använd inkluderande tävlingar/lekar där resultatet inte spelar någon roll.

Vidare så utvecklas barnens motorik mycket i denna ålder. Kroppskontroll, koordination, balans och spring i benen är några områden att beakta och inkludera i träningen.

Vad är fotboll för ett barn? Jo, det är att spela! Därför skall en stor del av träningen bestå av spel. Genom att spela **smålagsspel** (1 mot 1, 2 mot 2 eller 3 mot 3) skapar vi delaktighet och många bollkontakter. Alla barn vill vara delaktiga och röra bollen!

Avslutningsvis – ALLA barn vill bli SEDDA! Uppmuntra och var generös med beröm!

Börja Rätt!

Föreningslyftet Göteborg
Göteborgs Fotbollsförbund och SISU



Tänk på att:

- Skapa ett bra förhållningssätt från början med enkla ordningsregler
- Enkla regler: Lyssna på ledarna. Var en bra kompis. Ha signal för samling – start – stopp
- Samling 10-15 minuter innan träning. RINGEN!
- Ta hjälp av barnen att (bära ut och) in material
- Föräldrarna ska medverka på träningen som ett led i föräldrasamverkan. Är dem där nu så kommer dem vara där sedan också, så börja NU!
- Upprätta adresslista med kontaktuppgifter till spelare inklusive personnummer och namn på vårdnadshavare
- Dela ut en folder om föreningens verksamhet till föräldrarna
- Det ska vara roligt

Börja Rätt!

Föreningslyftet Göteborg
Göteborgs Fotbollsförbund och SISU



Samordnare: Klubbens spelar- och ledarutvecklare

Deltagare: 30-120 barn

Ledare: Ungdomsledare från klubbens juniorlag. Minst en ledare per 6-12 barn

Föräldrar/Vårdnadshavare: En närvarande vuxen per barn

Tillgänglig yta: 120 barn 11-mannaplan, 60 barn $\frac{1}{2}$ 11-mannaplan, 30 barn $\frac{1}{4}$ 11-mannaplan. Inbjudande miljö

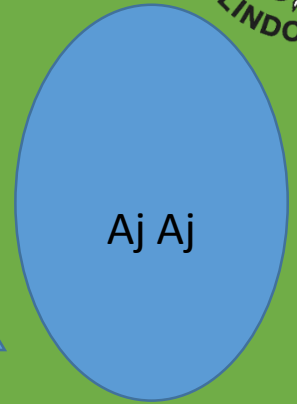
Antal tillfällen: 1 pass i veckan

Träningsid: 60 minuter

Utrustning: Bollar stl 3 (en till varje deltagare om möjlighet finns) och några stl 5 (gamla), västar i olika färger, sarg för 3-mannaspel, 6 st småmål 1 x 1,5 meter, koner och kinahattar

Till äventyrsbana: Häckar, ringar, stegar, hopprep, pinnar, olika typer av bollar etc.

Spel

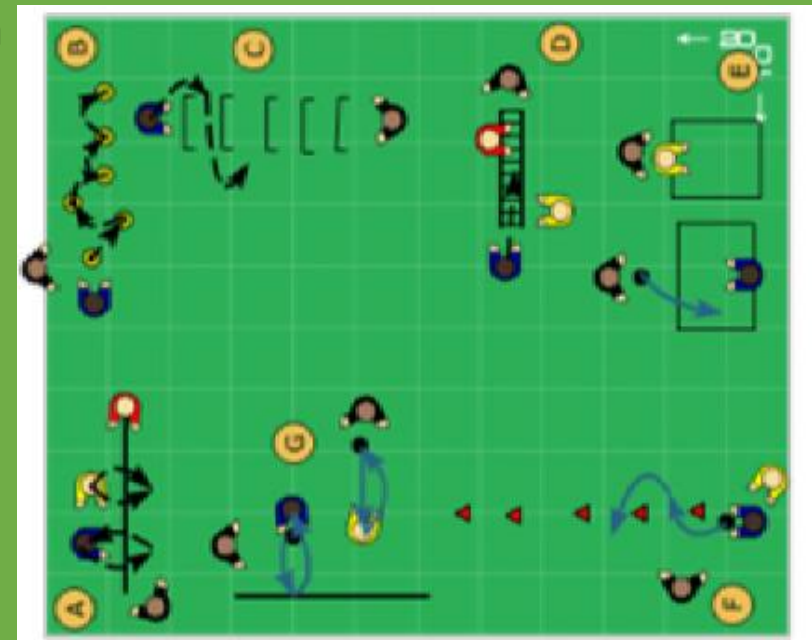


Bollbombning



Bollen skall bort

Äventyrsbana



Spel



Organisation:

1 ledare per 10 barn + 1-2 föräldrar/plan

2 mot 2 och max 3 mot 3

Sarg (yta ca 15x 6 m). Viktigt då bollen stannar kvar på plan och det blir fler bollkontakter!

1 boll per plan

Två mål (typ innebandy mål, finns inte detta använd konor)

Instruktion:

Spela match. Passa varandra.

Tips! Se alla barnen, tipsa om passningar till varandra.

Kom ihåg! Det finns alltid individer som driver och dribblar mycket själva. Hindra dem inte men prata om att passa bollen och varför vi skall passa bollen. T ex kompisen esom står där får han/hon bollen så är det fritt till målet oh det blir enklare att göra mål.

Beröm!



Hej Kompis!

Organisation:

1 ledare per 10 barn + 1-2 föräldrar

Dela ut en boll till alla barnen

Instruktion:

Gå omkring med bollen på en given yta. Varje gång du möter någon skall ni titta varandra i ögonen, säga "Hej kompis" och sedan byta boll.

Tipsa om att driva med skosnöret!

Alternativ: Studsa en bollen, byt fras t ex "Du duger" eller något roligt som en ramsa t ex

Beröm!

AJ AJ!



Organisation:

1 ledare per 10 barn + 1-2 föräldrar

Varje barn har varsin boll.

Använd en given yta. Ca 10x10 m.

Instruktion:

Varje barn skall driva boll och sparka bollen på tränaren. Blir tränaren träffad så skall man spela clown och ojja sig. Låt varje barn träffa dig!

Tips! Var löjlig och locka fram skratt. Lagg dig ner och säg aj aj va gör ni era busar.
Använd gärna en skojig röst.

Alternativ: Kasta istället för att sparka (anpassa, barnen skall lyckas träffa)

Beröm!



Krabbfotboll

Organisation

Bollar

1 ledare per 10 barn + 1-2 föräldrar

2-4 konmål

Varje spelare har en boll som de skall driva genom konmålen. Alla lyckas!

Alternativ:

Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har ett mål (modell större bandymål). Poäng för varje mål.

Instruktion

I krabbfotboll får man inte springa upprätt utan måste förflytta sig genom att gå på alla fyra (händer och fötter) med ryggen mot golvet. Det går utmärkt att spela med en vanlig boll, badboll annars fungerar en mjukboll bra.

Beröm!

Äventyrsbana

Organisation:

1 ledare per 6 barn + 5-7 föräldrar

Yta 20x20 m

Använd linje eller käpp, plattor (platta gummikonor), vanliga konor, koordinationsstege.

Inlärningsmoment:

Rörelseglädje - Kroppskontroll, koordination, motorik

Instruktion:

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

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

Variationer:

Del A: Linjenövningar

1. Balansgång på linje

2. Hoppa jämfota i sidled över linjen

3. Hoppa jämfota framåt och bakåt över linjen

Del B: Plattor

4. Stå på ett ben (ev. också blunda)

5. Hoppa jämfota på plattorna

6. Hoppa/spring med nedsättning på plattorna

Del C: Häckar

7. Varannan över och varannan under

8. Löpskolning med en eller två isättningar mellan varje häck

Del D: Koordinationsstege

10. Jämfotahopp (jfr hoppa hage)

11. En eller två isättningar

12. Sidled

13. Farmåt och bakåt

Del E: Målvakt (gärna på mjukt underlag t.ex. mjukmatta eller gräs)

14. Kullebytta eller rulla runt (utan boll)

15. Fånga i skopan eller greppet

16. Stå på knä och "kasta dig" och fånga bollen

Del F: Slalom

17. Driva mellan koner (med boll)

18. Springa fram- och baklänges

19. Studsa bollen med händerna (en eller båda)

Tipsa om att driva med skosnöret!

Del G: Med förälder eller bänkar

20. Passningar (1 tillslag med förälder)

21. Passning och mottagning (2 tillslag med förälder)

22. Passa mot bänk



Beröm!

Bollen skall bort

Organisation

1 ledare per 10 barn + 1-2 föräldrar/plan

Två lag

Lika många bollar i varje lag (planhalva)

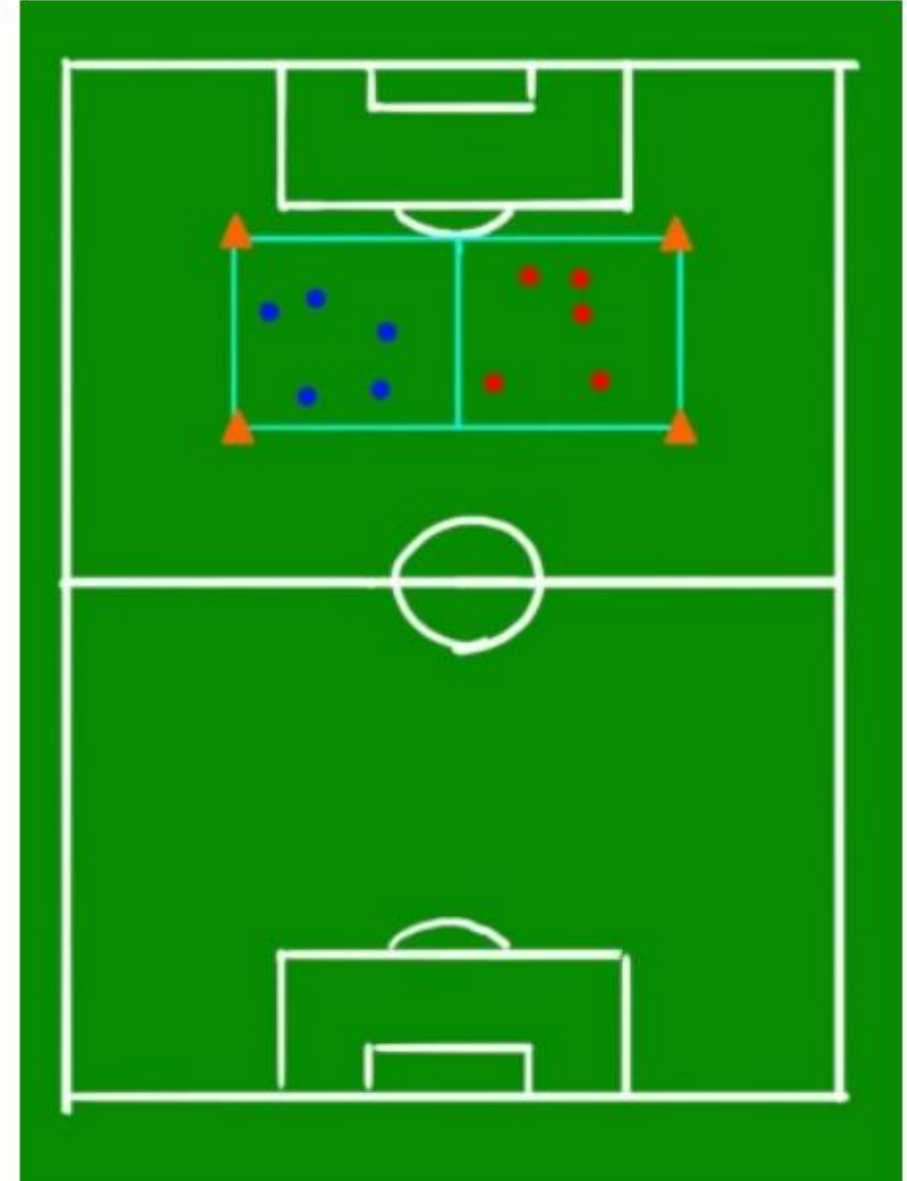
Instruktion

Placera bollarna utspritt i varje planhalva. Be lagen börja utanför en sida för att sedan springa in och kasta över bollar till den andra planhalvan. Det gäller att inte ha några bolla kvar. Bestäm en tid och räkna sedan bollarna.

Alternativ:

Spelarna skjuter över bollen, kompis kastar till kompis som nickar över

Beröm!



Bollbombning

Organisation

1 ledare per 10 barn + 1-2 föräldrar/plan

Två lag

Planyta 10-20x10-30 m

Varje spelare har minst en boll var.

Två stora bollar (strl 5)

Instruktion

Spelarna står bakom en given linje med sin boll på marken. De två större bollarna placeras i mitten av plan någon meter ifrån varandra. Spelarna skall nu försöka sparka och pricka de två större bollarna och få den att rulla över motståndarnas linje. Spelarna får hämta bollarna inne i området men bara skjuta bakom sin egen linje.

Alternativ:

Dela planen i mitten och poäng fås genom att ett lag får en boll att stanna i motståndarnas plan efter en given tid.

Beröm!

