

Rörelseglädje 6-7 år

Lekpass med inriktning på rörelseglädje. Träning av motorik, koordination och kroppskontroll under roliga former som stimulerar barnens uppmärksamhet och ger många bollkontakter.

Stationsträning.

6-8 barn i varje grupp. Två föräldrar väljs till ledare i varje grupp.

Ledarna läser igenom övningens anvisningar och organisation på stationen där gruppen börjar.

Vid byte. Samla gruppen. En ledare stannar kvar på stationen och hjälper nästa grupp att sätta igång och återansluter sedan till sin grupp. Gemensamt sätt att ta sig till nästa station (björngång, mätarlurv, groda, krabbgång t. ex.)

1. Gruppen börjar med **Check-In** (Välkommen Namnlek och förväntningar) på första stationen (5 min)
2. Stationer 10 min (7 minuter 3 min för byte)
 1. Bollkontroll - en spelare en boll (öga-fot öga-hand)
 2. Teknikcirkel - föräldramedverkan
 3. Äventyrsbana
 4. Smålagsspel
 5. Lek
3. Gruppen avslutar med **Check-Out** (Vad var roligast?) på sista stationen (5 min)

Förutsättningar:

6-8 barn i varje grupp. Alla föräldrar deltar

Varsin boll, mål 1x1.5 m, koner och västar

Yta/grupp 10x15 meter

Koordinationsstege, häckar, ringar, rep, plattor, koner, bänk...

Del 1: En spelare en boll

Vad?

Driva och fotbollsworkout

Varför?

Träna koordination öga – fot. Bollkontroll och uppmärksamhet

Hur?

Visa och härma.

Öva

Organisation

6-8 spelare och lika många föräldrar

Anvisningar

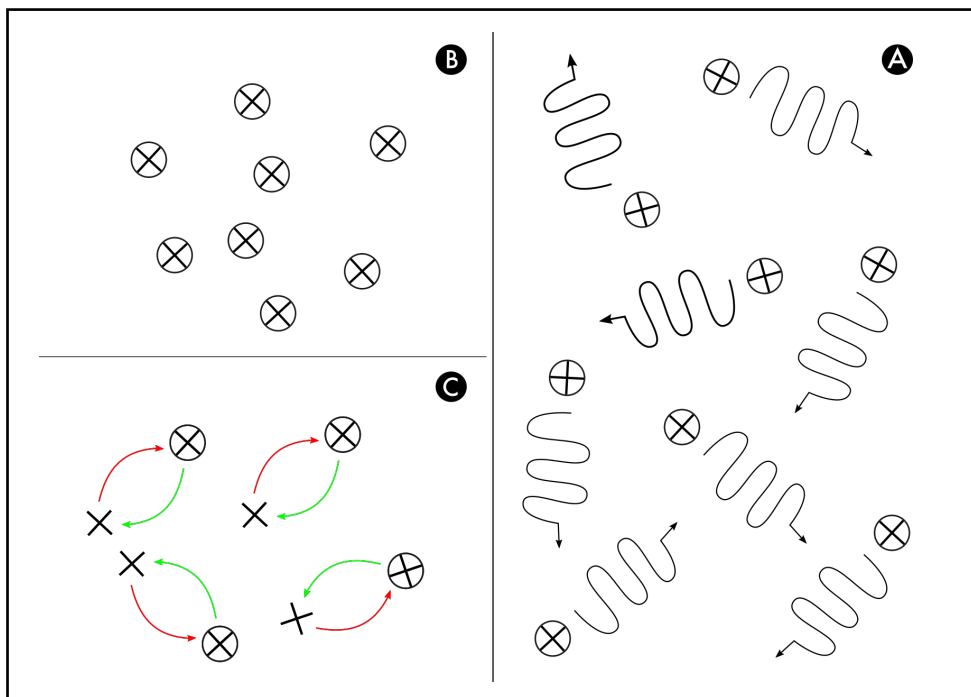
A Driva. Höger och vänster fot, olika delar av foten

B Fotbollsworkout – Indianen, Kolven

C Hej, Kompis!

Variation:

Följa John, Tjuv och polis, Målfest



Del 2 – Föräldramedverkan

Vad?

Bollkontroll och uppmärksamhet

Varför?

Träna koordination och kommunikation. Öga – fot. Öga – hand.

Hur?

Visa och härma.

Öva

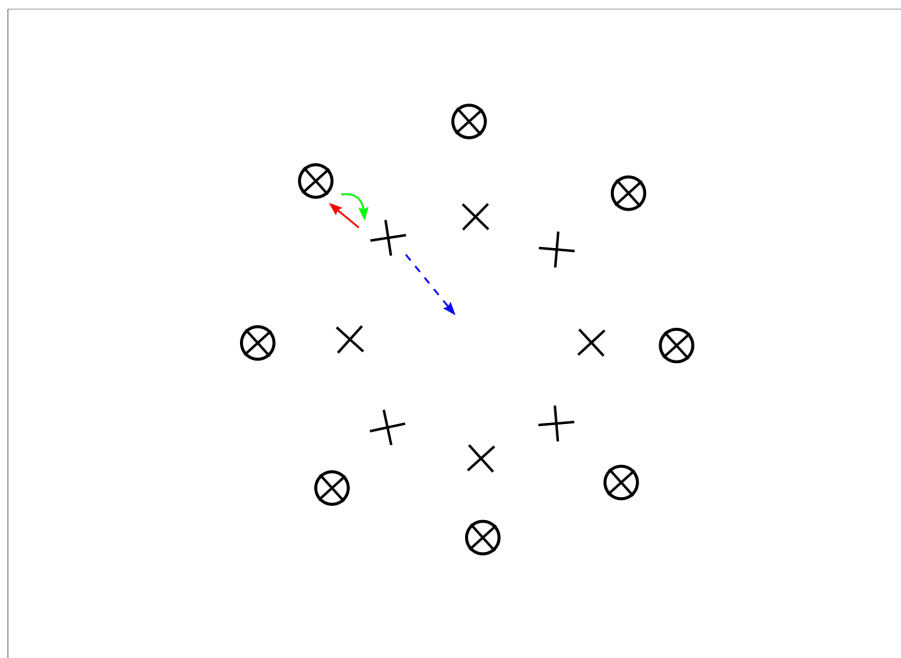
Organisation

6-8 spelare och lika många föräldrar.

Anvisningar

Vuxen och barn bildar par. Vuxna i ring runt om barnen.

Kasta-fånga-passa.



Del 3 – Äventyrsbana

Vad?
Äventyrsbana

Varför?

Träna grundläggande motorik. Koordination

Hur?

Visa och härma.

Öva

Organisation

2-3 spelare och en ledare per station.

Anvisningar

Arbeta cirka en minut på varje station.

A: Balans på linje

B: Ringar och koner

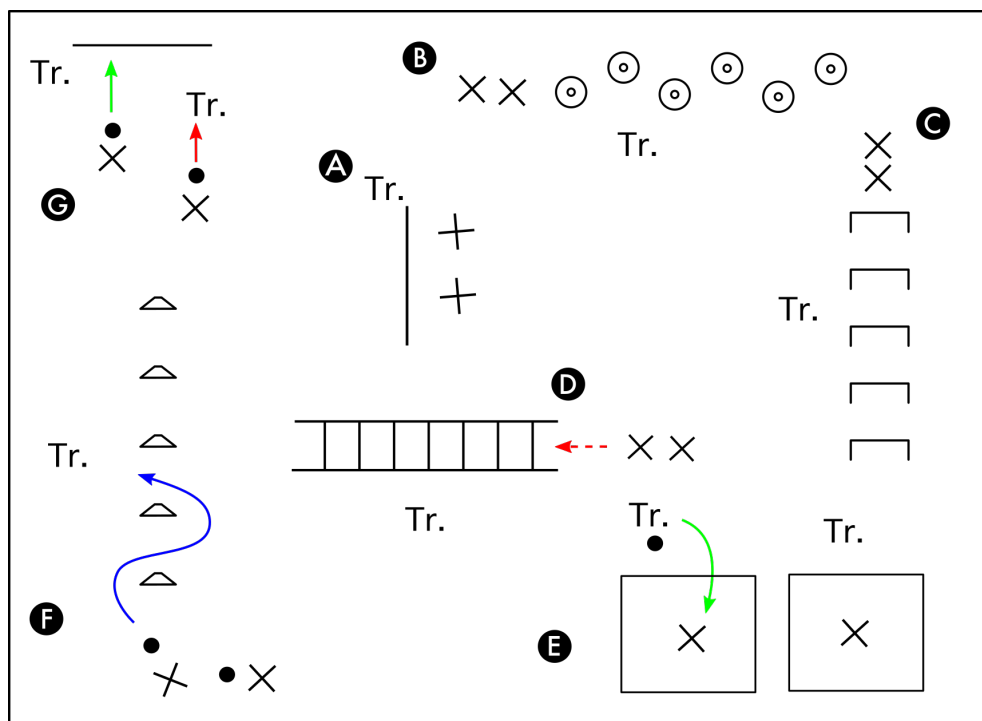
C: Häckar

D: Stege

E: Målvaktsträning

F: Dribbelbana med mål

G: Passning mot vägg eller bänk.



Del 4 – Smålagsspel

Vad?

Spel

Varför?

Träna individuella färdigheter och uppmärksamhet.

Hur?

När vi har bollen försöker vi ta den närmare motståndarens mål för att komma till avslut och göra mål. När vi inte har bollen ska vi försöka ta tillbaka den.

Öva

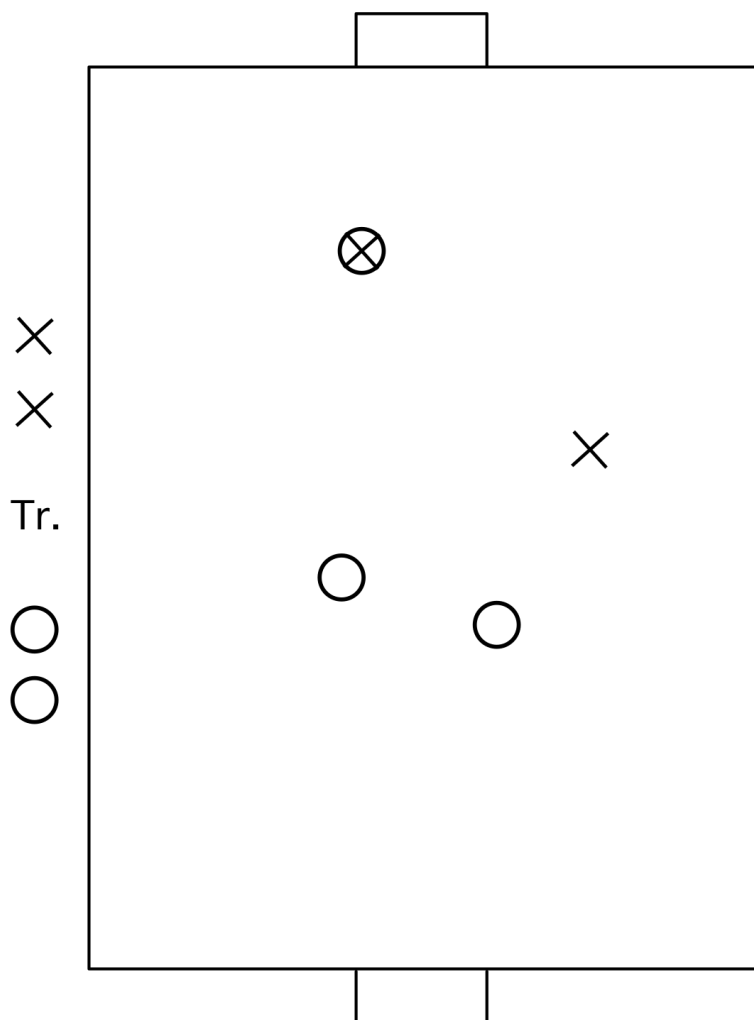
Organisation

6 spelare, 4 små mål. Bollar koner västar.

Anvisningar

Spel 1 mot 1 2 mot 2 och 3 mot 3. En till flera bollar i spel.

Variation: Föräldrar och barn i varsitt lag. Barnen möter föräldrarna 1 mot 1. Lika många bollar som par.



Del 5 – Lek.

Vad?

Lek.

Varför?

Spelförståelse. Uppmärksamhet.

Hur?

Var är det ledigt/fritt?

Öva

Organisation

Obegränsat antal barn. Koner och västar.

Anvisningar:

Jaga i 30-60 sekunder. Byt jägare.

Variera ofta

Svansjage

Västasom svans. Jägare räknar svansar. Tagen spelare hämtar en ny svabs.

Kom och hjälp!

Kullad fryser ochkan befrias genom att krypa mellan benen. Hoppa över sin kompis

