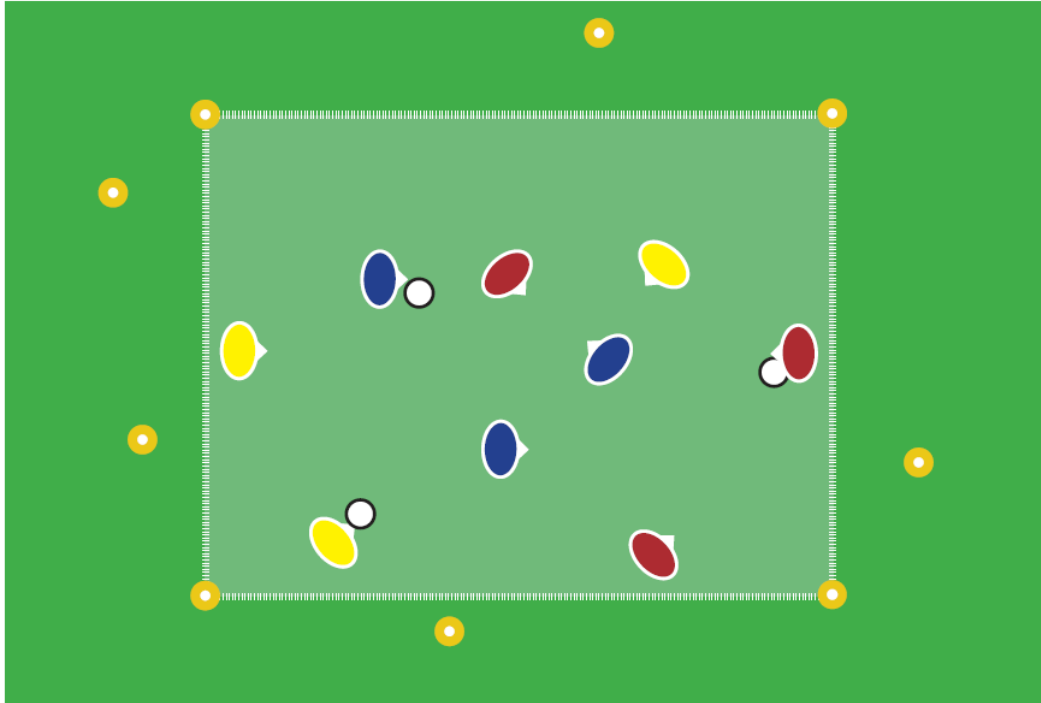


INSPIRATIONSØVELSER TIL SFO-BESØG

OPVARMNING

(4 ØVELSER)

FRUGTSALAT



BESKRIVELSE

Spillerne dribler rundt mellem hinanden med hver sin bold - på en forælders kommando skal én af farverne hurtigt dribble ud og runde keglene uden for banen.

Når forælderen råber "frugtsalat", skal alle farverne dribble ud og runde en kegle. Lav flere kommandoer, hvor spillerne skal stoppe bolden med fodsål, knæ, numse, mave, bryst osv.

Eller lav kommandoer, hvor spillerne skal lave kolbøtte, kravle, rulle, hinke osv. ud til keglen og tilbage til deres egen bold.

FOKUSPUNKTER

- Drible med bolden tæt ved fødderne
- Koordination

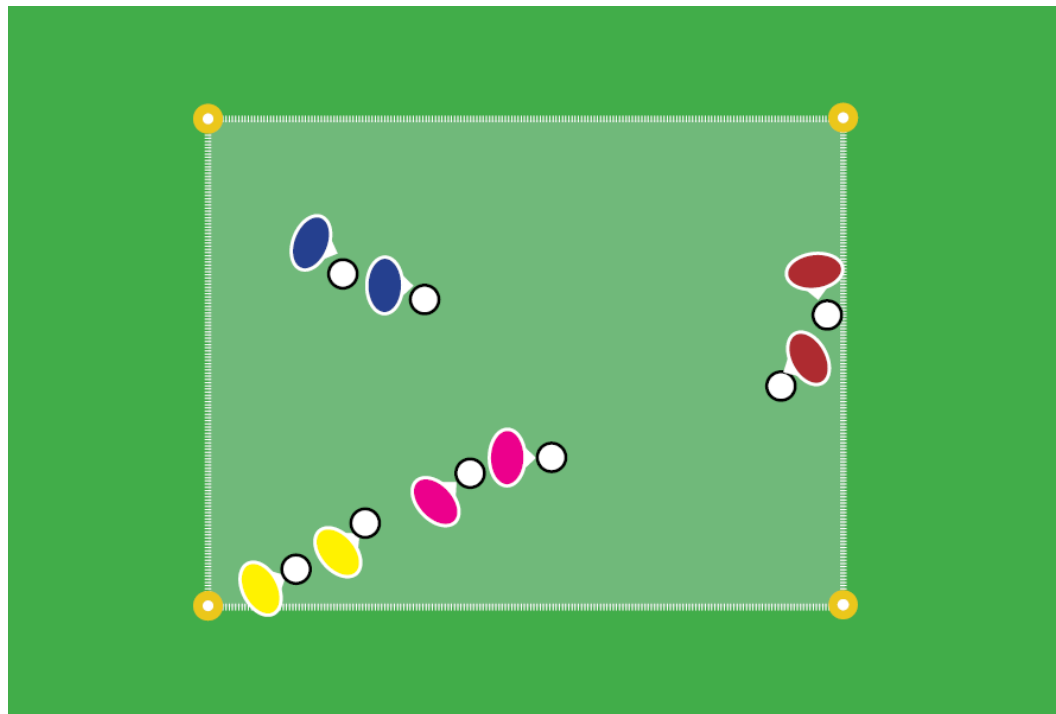
VARIATIONER

- Lettere øvelser
- + Sværere øvelser
- + Brug næstbedste fod

KONKURRENCE

- Her konkurrerer man kun med sig selv om at blive dygtigere til at bruge sin krop og kontrollere bolden

KONGENS EFTERFØLGER



BESKRIVELSE

Spillerne inddeles i par, hvor man skiftes til at være konge (forrest, med bold fra starten) og efterfølger (bagest, uden bold fra starten). Spillerne kan bevæge sig frit rundt på banen, men efterfølgeren skal følge sin konges spor rundt på banen. Når alle har forstået legen, får efterfølgeren også en bold og skal nu ikke blot følge efter sin konge, men også forsøge at gøre det samme som sin konge: Fx dribble med venstre fod, hvis kongen gør det; efterligne kongens driblinger; stoppe bolden med fodsålen, hvis kongen gør det; efterligne kongens vendinger; lave en kolbøtte, mens bolden ruller, hvis kongen gør det osv. osv.

Når et par begge har været konge og efterfølger, dannes hurtigt nye par, og legen går videre. Trænere og forældre kan let inspirere børnene til nye måder at bevæge bolden eller kroppen på, når de leger med.

FOKUSPUNKTER

- Intro til driblinger, vendinger, finter
- Motorik
- Opfindsomhed

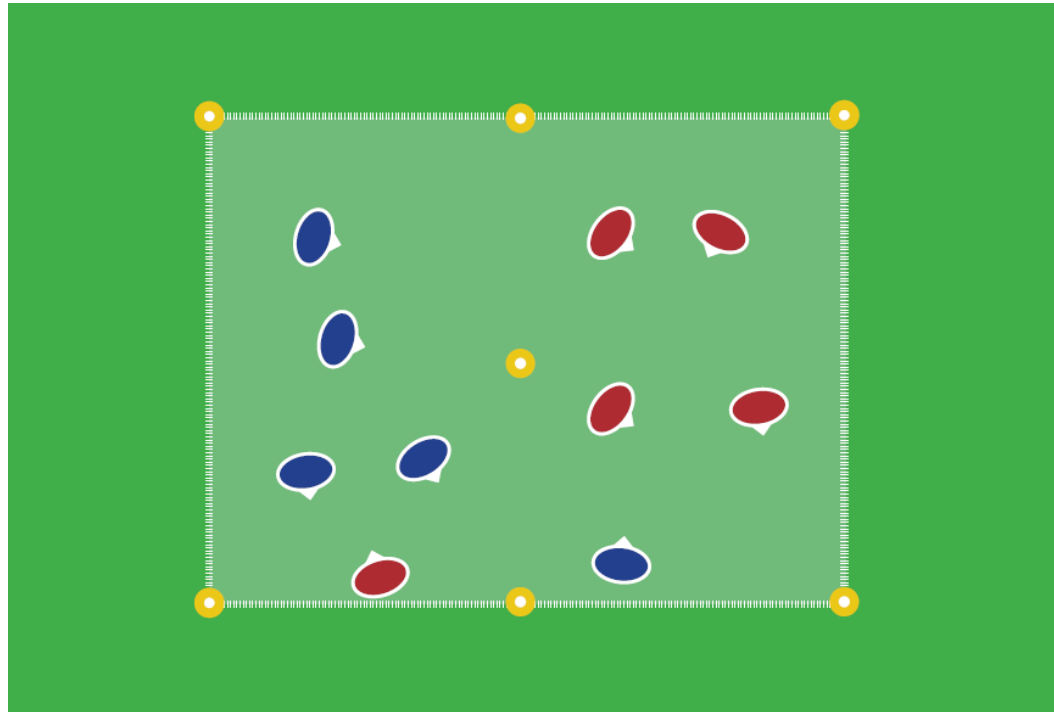
VARIATIONER

-/+ individuelle udfordringer

KONKURRENCE

- Kan du ryste din efterfølger af dig?

HALEFANGER



BESKRIVELSE

Spillerne skal alle have en overtræksvest, en snor eller lign. siddende i deres shorts som en hale. På trænerens signal skal man forsøge at stjæle de andres haler.

Spillerne skal hele tiden flytte sig og orientere sig over skulderen for at beskytte deres hale. Man må kun stjæle én hale ad gangen.

Spillerne har "helle", når de sætter en ny hale i shortsene. Forældre kan med fordel hjælpe til og/eller være med i legen.

FOKUSPUNKTER

- At acceptere, at man ikke må beskytte sin hale med hænderne
- Mod til at tage en anden spillers hale
- Gåpåmod

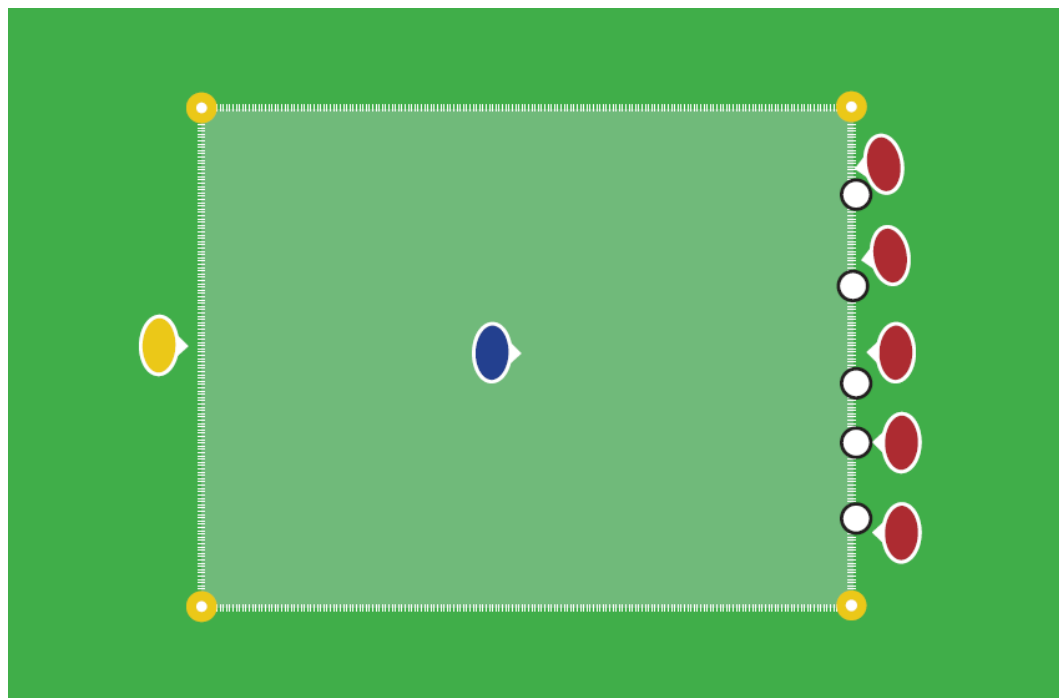
VARIATIONER

- Længere haler
- + Man må kun fange haler med bestemte farver

KONKURRENCE

- Hvem har flest haler efter x minutter

ALLE MINE KYLLINGER



BESKRIVELSE

1 er ræv, 1 er hønemor, resten er kyllinger. Kyllingerne står i den ene ende af banen, hønemor i den anden og ræven ude i hjørnet tættest på kyllingerne. Legen starter med følgende dialog:

Hønemor: "Alle mine kyllinger, kom hjem!"

Kyllingerne: "Det tør vi ikke!"

Hønemor: "Hvorfor ikke?"

Kyllingerne: "Fordi ræven kommer og æder os!"

Hønemor: "Kom alligevel, men skynd jer!"

Herefter løber kyllingerne hjem til mor, mens ræven prøver at fange dem. De, der bliver fanget, er ræve i næste runde. Dette gentages, indtil alle på nær 1 er fanget.

FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Overvindelse
- Parathed
- Samarbejde
- Sansemotorik

VARIATIONER

-/+ Hønemor skiftes, det kan være børnene eller en træner

+ Legen kan udvides til at være med bold, og ræven fanger ved at få fat i bolde

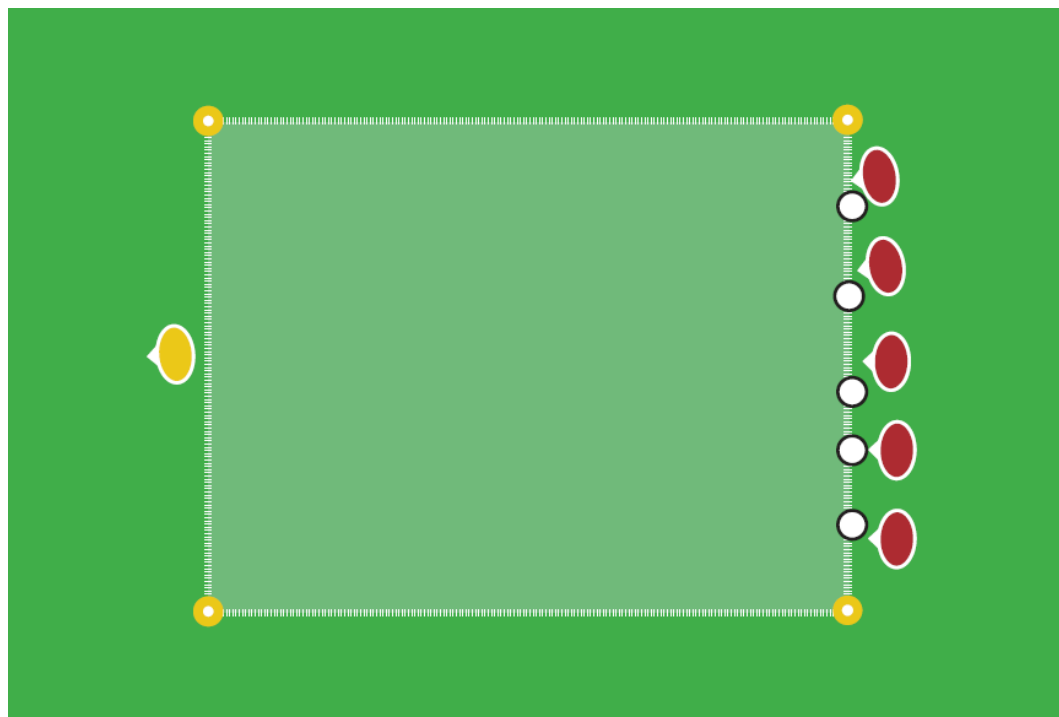
KONKURRENCE

- Det gælder om at være den sidste kylling til at blive fanget

BOLDSPIL/BOLDLEG

(3 ØVELSER)

TRAFIKLYS



BESKRIVELSE

Det gælder om at komme først om bag linjen ved forælderen. Man må kun dribble frem, når forælderen står med ryggen til. Når forælderen vender sig frem mod børnene, skal man straks stoppe bolden og stå stille. Bevæger man sig, må man starte forfra ved begyndelseslinjen.

Derfor må spillerne øve sig på at dribble med bolden tæt ved fødderne; på at kigge op; og på at standse bolden.

Man kan variere med at standse bolden med inderside, yderside, fodsål - eller med knæet, numsen, maven osv. På den måde arbejder i også med motorik og koordination.

FOKUSPUNKTER

- Dribble med bolden tæt ved fødderne
- Kigge op
- Teknik og timing til at stoppe bolden

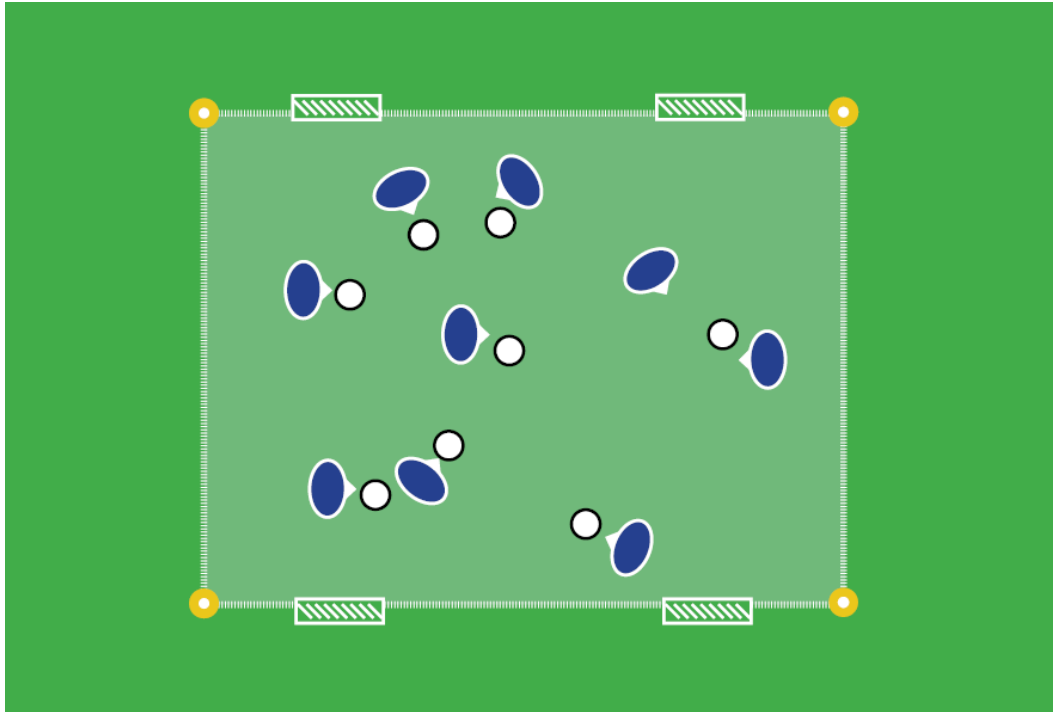
VARIATIONER

- /+ Forælder vender sig langsommere/hurtigere
- + Stoppe bolden på forskellige måder
- + Brug næstbedste fod

KONKURRENCE

- Første spiller over mållinjen vinder

KAOSDRIBLINGER



BESKRIVELSE

Spillerne løber rundt mellem hinanden med en bold hver og tildeles forskellige opgaver:

- Tekniske, fx dribl med venstre, med højre, skiftevis venstre og højre, kun med fodsålen, kun med ydersiden osv.
- Koordinative, fx stands bolden med maven, numsen, albuen, brystet, knæet og dribl, når der råbes "hep"
- Motoriske, fx slå en kolbøtte og dribl videre, eller hink over til en makker på et bestemt ben og spil videre med hinandens bolde osv.

Efter en rum tid tager I et passende antal bolde fra: Hvis der fx er 9 spillere, kan der være 2-3 af dem, der ikke har en bold. Nu gælder det om at have en bold, dvs. de, der ikke har en bold, skal erobre fra de andre, og når du råber "hep", er der 4 vindere af runden, nemlig den første til at score i hvert af de 4 mål. Evt. kan I vende målene omvendt undervejs, så man skal ud at lave en vending, før man kan score.

FOKUSPUNKTER

- Drible med bolden tæt ved fødderne
- Orientering

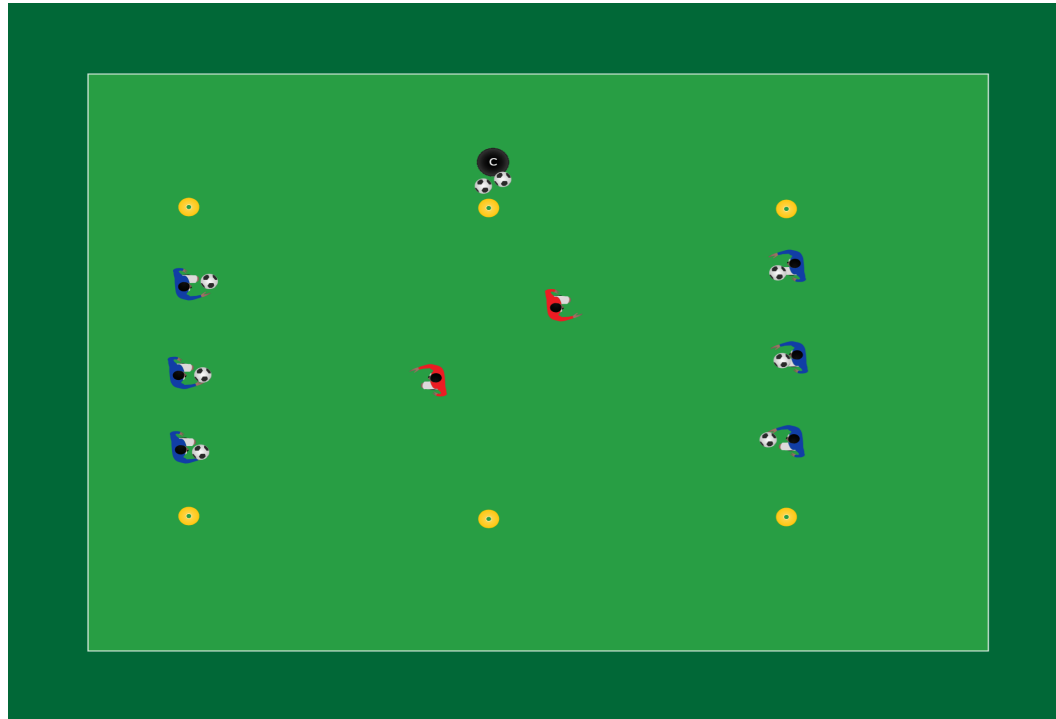
VARIATIONER

- +/- Flere/færre presspillere
- +/- Sværere/lettere udfordringer

KONKURRENCE

- Det gælder om at være først til at score i hvert af de 4 mål på den aftalte kommando

NØRREPORT



BESKRIVELSE

Det gælder om at komme fra den ene side og over til den anden side, uden at blive fanget af de 1-2 spillere der står i midten.

Spillerne der står i midten har til formål at sparke de andre spilleres bolde ud af firkanten.

Når en spiller er kommet fra den ene af banen og ned til den anden ende med sin bold, har spilleren helle.

En runde er slut når alle enten er nået ned til den anden ende eller har fået sparket sin bold væk.

Man stopper legen når der til sidst kun er en tilbage der stadig har sin bold.

FOKUSPUNKTER

- Drible med bolden tæt ved fødderne
- Koordination

VARIATIONER

- Lettere øvelser
- + Sværere øvelser
- + Brug næstbedste fod

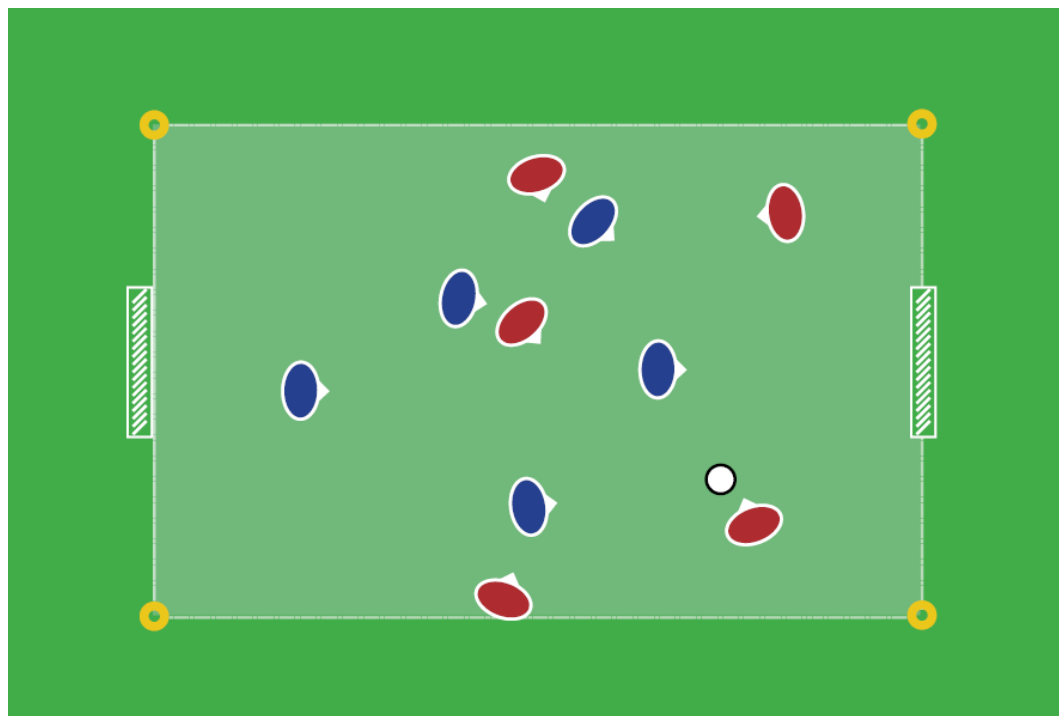
KONKURRENCE

- Her konkurrerer man kun med sig selv om at blive dygtigere til at bruge sin krop og kontrollere bolden

SPIL I KAMPFORMAT

(3 ØVELSER)

KAMP – 5:5



BESKRIVELSE

Almindelig 5:5 kamp mellem to hold. Spil gerne uden fast målmand, men lad bageste spiller parere. Denne øvelse kan justeres alt efter hvor mange spillere der er med i træningspasset.

Boldholder skal i hver situation vurdere, om han/hun skal afslutte, aflevere, dribble eller udfordre. I mange situationer vil det være en fordel, at boldholder opsøger pres og tiltrækker sig forsvarets opmærksomhed for at skabe mulighed for selv at udfordre - eller ekstra plads til medspillerne, når de modtager en aflevering. Medspillerne skal forsøge at være/blive fri og tænke fremadrettet i deres løb: Et letforståeligt tegn til at løbe fri og fremad kan være, når boldholder vender mod modstanderens mål (er retvendt) og ikke er presset.

Du bør opmuntre medspillerne til at være aktive og tage mange løb - og rose dem for deres initiativ, også når de ikke modtager bolden.

FOKUSPUNKTER

- Medspiller: Løbe fri, tænke fremadrettet
- Boldholder: Afslutte, aflevere, dribble eller udfordre?
- Mod til at turde at begå fejl

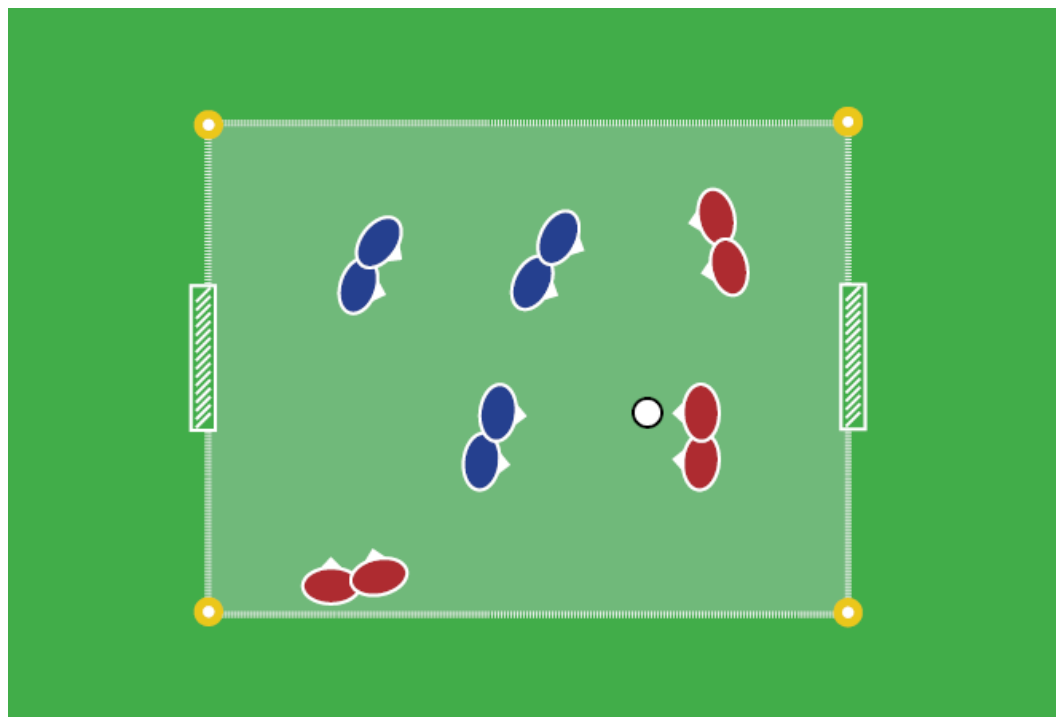
VARIATIONER

- Sidebänder/endebänder
- Små mål i hjørnerne
- + Alle skal over midten, før man må score

KONKURRENCE

- Flest mål på tid (evt. bedst af 3 eller 5 sæt)
- Først til 5 mål (evt. bedst af 3 el. 5 sæt)

KAMP - MAKKERBOLD



BESKRIVELSE

Der spilles en almindelig kamp på en 3:3-bane, men med 5:5-mål og med den forskel, at spillerne er inddelt i par, der skal følges rundt på banen på en af disse måder (find selv på flere):

- Holde i hånden
- Holde i begge hænder foran kroppen
- Holde i begge hænder bag ved kroppen

Variér evt. også med motoriske udfordringer, fx ved at uddele opgaver til et par, når de har haft bolden eller efter scoring: Fx kan man hinke eller gå trillebør rundt om målet, før man må spille med igen.

Inddel evt. banen, så hvert hold har et fast makkerpar på hver banehalvdel, så spillet ikke klumper lige så meget. Deltag gerne selv, evt. som fri joker.

FOKUSPUNKTER

- Samarbejde
- Motorik

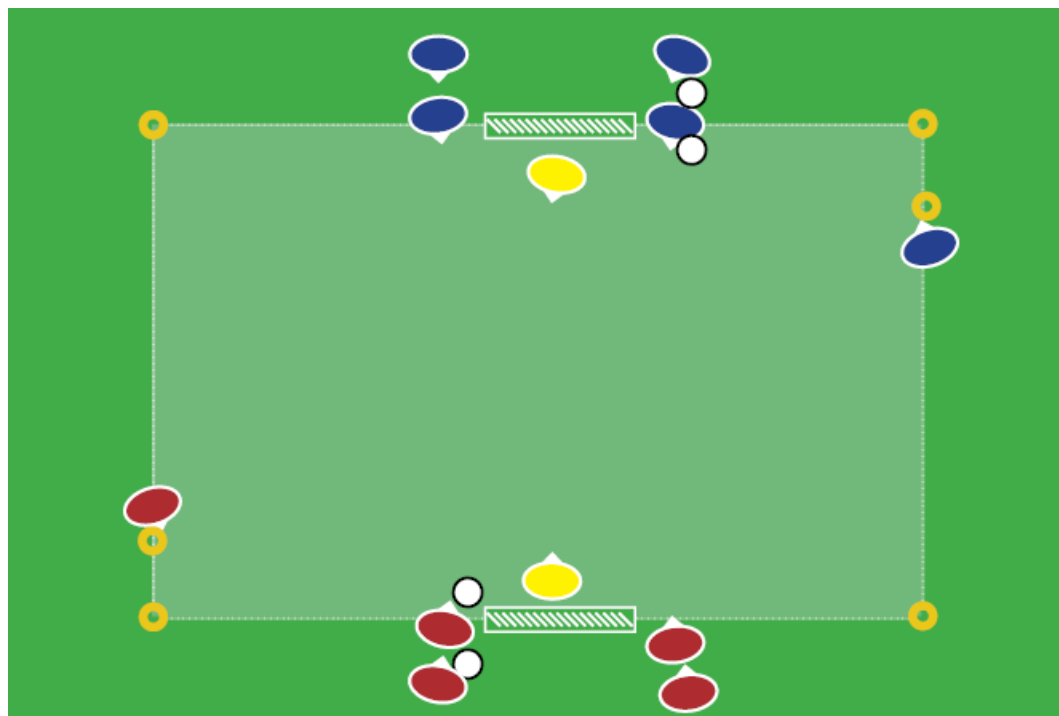
VARIATIONER

- 4 mål i stedet for 2
- Scoring ved at aflevere til et makkerpar fra eget hold

KONKURRENCE

- Flest mål på fast tid
- Først til x mål

AFSLUTNINGER 3V2



BESKRIVELSE

To hold spiller mod hinanden, altid 3v2. Det ene hold igangsætter fra en målstolpe mod 2 forsvarere. Så snart der er afsluttet, eller bolden er mistet, sætter det modsatte hold i gang, mens det hold, der lige har angrebet, forsvarer; dog er det kun 2 af spillerne, der må forsvarer (fx kan I vælge, at den, der afslutter/mister bolden, bare skal løbe hjem i kø). Spillerne forskyder en plads i holdenes respektive 3 køer efter hver tur. Brug 8:8-mål.

I spillet skal medspillere forsøge at være spilbare mhp. afslutning eller at trække forsvarerne væk fra boldholder, så denne får mere plads/tid til at afslutte. Boldholder skal vurdere, om man skal afslutte eller spille chancen større - og ifm. selve afslutningen skal man vurdere, hvilken sparketeknik og fod man kan bruge (vinkel og afstand til mål og modspillere), og hvor i målet man skal afslutte (kræver orientering mod keeper).

FOKUSPUNKTER

- Afslutte, dribble eller aflevere?
- Orientering på keeper
- Valg af sparketeknik og -fod

VARIATIONER

- Flyt startkeglen i siden længere frem
- Modstandere skal røre stolpen, før de løber retur
- + Ekstra forsvarer efter 7 sekunder

KONKURRENCE

- Spil i sæt til 5/7 scoringer (bedst af 3 eller 5, afhængig af tid)