

Øvelser – Indskoling (FULD VERSION)

Disse øvelser er målrettet indskolingen. Fokus er på mod, bevægelse, deltagelse og fællesskab. Alle lege kan bruges uden fodboldfaglig viden.

Fangeleg med bold

Formål: Mod og reaktion

Sådan gør du:

1. En eller to fangere har en bold.
2. Fangeren rører en anden med bolden.
3. Fangeren skiftes.

Let: Stor bane.

Svær: Mindre bane.

Farve-bold

Formål: Opmærksomhed og lytning

Sådan gør du:

1. Kegler i forskellige farver placeres.
2. Læreren råber en farve.
3. Børnene løber til farven med bolden.

Let: Få farver.

Svær: Flere farver + skift.

Kaosbold

Formål: Overblik og bevægelse

Sådan gør du:

1. Flere bolde i spil samtidig.
2. Ingen mål – kun bevægelse.

Let: 1–2 bolde.

Svær: 4–5 bolde.

Makker-aflevering

Formål: Samarbejde og relationer

Sådan gør du:

1. To og to sammen.
2. Aflever bolden frem og tilbage.

Let: Stå stille.

Svær: Bevægelse imens.