

Fysisk let træning – U5–U7

40 lege og øvelser med tydelige trin, fokus og variationer. Printvenlig udgave.

Principper: Alt er leg. Træner viser – børn gør. Kort tid pr. øvelse, mange gentagelser, masser af ros.

Ikon-nøgle (tekst): ■ Reaktion ■ Balance ♥■ Puls/leg ■ Bold ■ Koordination ■■ Skadesforebyggelse

Øvelse 1 – Statue-stop (STOP/GO) (U5–U7)

Opsætning: Marker et område ca. 15x15 m. Alle børn har hver sin bold (valgfrit).

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børnene bevæger sig rundt (løb, hop, dribble stille).
- 2) Træner råber "STOP!" → alle fryser helt stille som en statue.
- 3) Træner tæller 1–3 og råber "GO!" → de bevæger sig igen.

Hvad træner vi: Reaktion, kropskontrol, balance, lytteevne.

Varighed: 4–6 runder á 20–30 sek. pause imellem.

Variation: Skift bevægelse: løb baglæns, sid på hug, stå på ét ben ved STOP.

Træner-tip: Gør det sjovt: 'superhelte-statuer', 'robot-statuer'. Ros dem der kan stå stille.

Øvelse 2 – Bjørnegang (U5–U7)

Opsætning: Lav en kort bane på 8–12 m med 2 kegler (start/slut).

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hænder i jorden, numsen oppe, knæ må gerne være let bøjed.
- 2) Gå frem med modsat hånd og fod (som en bjørn).
- 3) Vend ved keglen og tilbage.

Hvad træner vi: Core (mave/ryg), skuldre, koordination.

Varighed: 3–5 ture frem og tilbage. Små pauser.

Variation: Gør det til 'bjørnejagt': ved slutkegle 'brøler' man og går tilbage.

Træner-tip: Hold tempoet roligt. Vigtigt at børnene ikke 'falder sammen' i ryggen.

Øvelse 3 – Krabbegang (U5–U7)

Opsætning: Marker 8–10 m bane. Eventuelt en bold ved slutkeglen.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Sid på gulvet, hænder bag kroppen.
- 2) Løft numsen lidt fra gulvet og 'gå' baglæns/sideværts som en krabbe.
- 3) Ved slut: rør kegle/bold og tilbage.

Hvad træner vi: Skulderstyrke, core, koordination.

Varighed: 3–4 ture.

Variation: Krabbe-stafet i hold: næste starter når den første rammer keglen.

Træner-tip: Bed børnene kigge frem/til siden så de ikke rammer hinanden.

Øvelse 4 – Frøhop (U5–U7)

Opsætning: Sæt 5–8 små ringe/kegler i en linje med 1 m mellemrum.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Start på hug med hænderne foran knæene.
- 2) Hop frem til næste ring/kegle og land blødt.
- 3) Gentag hele banen.

Hvad træner vi: Benstyrke, balance, landingsteknik.

Varighed: 2–4 baner igennem.

Variation: Hop sideværts som 'frø i sivet'.

Træner-tip: Sig: 'Land som en ninja' (stille og blødt) – knæ bøjet.

Øvelse 5 – Rulle- & rejse-leg (U5-U7)

Opsætning: Blødt område (græs/måtte). Ingen udstyr nødvendigt.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børnene ruller som en 'pølse' 2–3 ruller.
- 2) Rejs dig hurtigt op på fødderne.
- 3) Løb 5 m til en kegle og tilbage – gentag.

Hvad træner vi: Kropsfornemmelse, koordination, orientering.

Varighed: 4–6 gentagelser.

Variation: Rul til højre/venstre, eller 'rul og find en farve-kegle'.

Træner-tip: Hjælp børn der bliver svimle: færre ruller, mere gang/løb.

Øvelse 6 – Gå på line (U5-U7)

Opsætning: Tegn en linje (kridt) eller læg 8–10 flade markører i en streg.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Gå langs linjen med hæl foran tå (som på balancebom).
- 2) Armene ud til siden for balance.
- 3) Vend og tilbage.

Hvad træner vi: Balance, kropskontrol.

Varighed: 2–3 ture.

Variation: Bær en bold i hænderne, eller stop midt på og stå 3 sek på ét ben.

Træner-tip: Ros rolig kontrol – ikke fart.

Øvelse 7 – Hale-fangeleg (U5–U7)

Opsætning: Alle får en overtræksvest/strimmel som 'hale' i bukselinning. Område 15x15 m.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Alle løber rundt og prøver at snuppe andres haler.
- 2) Mister man halen, henter man en ny hos træner efter 10 sek 'pause'.
- 3) Legen kører i korte intervaller.

Hvad træner vi: Puls, retningsskift, mod, glæde.

Varighed: 3–5 x 45 sek (30 sek pause).

Variation: Kun 2–3 fangere ad gangen; resten beskytter deres hale.

Træner-tip: Hold øje med kollisioner – mind om 'kig op'.

Øvelse 8 – Hop i ringe (U5–U7)

Opsætning: Læg 10–12 ringe/markører i et 'spor'.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop fra ring til ring med to ben.
- 2) Land i midten af ringen og stå 1 sek før næste hop.
- 3) Til sidst løb tilbage langs siden.

Hvad træner vi: Koordination, balance, benkontrol.

Varighed: 3 runder pr. barn.

Variation: Hver 3. ring: hop på ét ben (vælg højre/venstre).

Træner-tip: Små skridt mellem ringe så alle kan være med.

Øvelse 9 – Farve-jagt (U5–U7)

Opsætning: Sæt 4 farver kegler i hjørnerne af området (rød/blå/gul/grøn).

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn starter i midten.
- 2) Træner råber en farve → løb og rør den farvede kegle med hånden.
- 3) Tilbage til midten og vent på næste farve.

Hvad træner vi: Reaktion, orientering, acceleration.

Varighed: 2–3 min.

Variation: Med bold: dribble til farven og stop bolden ved keglen.

Træner-tip: Variér kommandoer: 'gå', 'hop', 'løb baglæns' til farven.

Øvelse 10 – Tril & stop bolden (U5–U7)

Opsætning: Hver har en bold. Område 15x15 m.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn triller bolden frem med indersiden (små berøringer).
- 2) På signal stopper de bolden med sålen og står stille 2 sek.
- 3) Fortsæt igen.

Hvad træner vi: Boldkontrol, kropskontrol, reaktion.

Varighed: 3 x 1 min.

Variation: Stop med inderside i stedet for sål.

Træner-tip: Sig: 'Stop bolden – stå stille – kig op' (lille rutine).

Øvelse 11 – Zigzag mellem kegler (uden pres) (U5–U7)

Opsætning: Sæt 6 kegler i en zigzag-linje med 1,5 m mellemrum.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn dribler stille slalom mellem keglene.
- 2) Vend rundt ved sidste kegle og tilbage.
- 3) Fokus på små berøringer.

Hvad træner vi: Driblekontrol, koordination.

Varighed: 2–4 ture.

Variation: Brug kun højre fod på udtur, venstre på hjemtur (hvis muligt).

Træner-tip: Bed dem 'holde bolden tæt – som en hund med sin snor'.

Øvelse 12 – Hop & klap (U5–U7)

Opsætning: Ingen udstyr. Børn står med afstand.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop lige op.
- 2) Klap én gang i luften.
- 3) Land blødt med bøjede knæ.

Hvad træner vi: Timing, koordination, landing.

Varighed: 2 x 8–10 hop.

Variation: Klap 2 gange (hvis de kan).

Træner-tip: Mind om blød landing: 'tæer først, knæ bøjet'.

Øvelse 13 – Hoved-knæ-tå (reaktion) (U5–U7)

Opsætning: Ingen udstyr. Børn står i en halvcirkel.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Træner råber 'hoved', 'knæ' eller 'tå'.
- 2) Børn rører hurtigt den kropsdel.
- 3) Næste kommando med det samme.

Hvad træner vi: Kropsforståelse, reaktion.

Varighed: 60–90 sek.

Variation: Tilføj 'albue', 'skulder' eller 'mave'.

Træner-tip: Hurtigt tempo – men grin hvis de 'snyder' forkert.

Øvelse 14 – Dyreløb (fantasi-løb) (U5–U7)

Opsætning: Marker 10–15 m bane.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Træner vælger et dyr: løve (store skridt), kanin (små hop), elefant (tunge skridt).
- 2) Børn bevæger sig til keglen og tilbage som dyret.

Hvad træner vi: Bevægelsesvariation, koordination, puls.

Varighed: 4–6 dyr á 30 sek.

Variation: Lad børnene vælge dyret én runde.

Træner-tip: Husk plads mellem børnene.

Øvelse 15 – Bløde skud på tæt mål (U5–U7)

Opsætning: Lav et stort mål med kegler (3–4 m bredt). Bold pr. barn.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn dribler 3–5 m frem.
- 2) Stop bolden.
- 3) Skyd blødt ind i mål med indersiden.

Hvad træner vi: Afslutning, kontrol, ro.

Varighed: 6–10 forsøg.

Variation: Skyd med 'svage' fod eller fra en anden vinkel.

Træner-tip: Sig: 'Ramt mål > hårdt spark'.

Øvelse 16 – Flamingo med bold (U5–U7)

Opsætning: Hver har en bold i hænderne.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Stå på ét ben (flamingo).
- 2) Hold bolden frem som en 'bakke'.
- 3) Skift ben efter 10–15 sek.

Hvad træner vi: Balance, core.

Varighed: 4 runder.

Variation: Kast bolden let op og grib den mens man står på ét ben (svært).

Træner-tip: Hold det kort – børn bliver hurtigt trætte i balance.

Øvelse 17 – Hop over floder (U5–U7)

Opsætning: Læg 4–6 'floder' (to streger/markører med 20–40 cm imellem).

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn løber frem og hopper over hver flod.
- 2) Land blødt og fortsæt.
- 3) Til sidst løb tilbage uden hop.

Hvad træner vi: Hop, landing, rytme.

Varighed: 3 runder.

Variation: Gør floden bredere/smallere.

Træner-tip: Fortæl en historie: 'krokodiller i floden'.

Øvelse 18 – Kryb under tunnel (U5–U7)

Opsætning: Sæt 3–5 'tunneller' (stave/snor lavt) eller brug forældre/trænere som 'bro'.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn kryber under tunnellen (mave mod jorden).
- 2) Rejs sig og løb til næste tunnel.
- 3) Fortsæt gennem alle.

Hvad træner vi: Smidighed, kropskontrol.

Varighed: 2–3 runder.

Variation: Kryb som 'spion' uden at røre tunnellen.

Træner-tip: Hold sikker afstand og blød højde på tunneller.

Øvelse 19 – Kast & grib – små skridt (U5–U7)

Opsætning: Parvis med en blød bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Kast blødt til makker.
- 2) Mens bolden flyver, tager man 2 små skridt til siden.
- 3) Grib og kast tilbage.

Hvad træner vi: Hånd-øje-koordination, balance.

Varighed: 1–2 min.

Variation: Skift afstand: tættere (lettere) / længere (sværere).

Træner-tip: Brug stor blød bold for succes.

Øvelse 20 – Tril og løb rundt (U5–U7)

Opsætning: Hver har en bold + én kegle pr. barn.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Tril bolden frem til keglen.
- 2) Løb en hel cirkel rundt om keglen uden bolden.
- 3) Kom tilbage og tril videre.

Hvad træner vi: Orientering, kropskontrol, puls.

Varighed: 60–90 sek.

Variation: Med bold: dribble rundt om keglen i stedet.

Træner-tip: Hold tempo lavt – fokus på at børnene kan styre rækkefølgen.

Øvelse 21 – Vend rundt på signal (U5–U7)

Opsætning: Børn løber i området uden bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb fremad.
- 2) På signal 'VEND!' drej 180 grader og løb den anden vej.
- 3) På 'STOP!' fryser alle.

Hvad træner vi: Reaktion, retningsskift, balance.

Varighed: 2 min.

Variation: Tilføj 'SÆT DIG' eller 'LÆG DIG' på signal.

Træner-tip: Start langsomt – øg tempo når de forstår legen.

Øvelse 22 – Raket-hop (U5–U7)

Opsætning: Ingen udstyr.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Bøj i knæ (tank).
- 2) Tæl højt '3-2-1'.
- 3) Spring op som en raket og land blødt.

Hvad træner vi: Benstyrke, timing, landing.

Varighed: 2 x 6 hop.

Variation: Tilføj 'drej 90 grader' i luften (kun hvis sikkert).

Træner-tip: Hold pauser – kvalitet > antal.

Øvelse 23 – Mave-skub (orm) (U5–U7)

Opsætning: Hver har en bold. Blødt underlag.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Lig på maven med bolden foran.
- 2) Skub bolden frem med hænderne 1–2 m.
- 3) Rejs dig og løb tilbage til start.

Hvad træner vi: Core, skulderkontrol.

Varighed: 4–6 gentagelser.

Variation: Skub bold med panden (meget sjovt) – pas på nakken, gør det roligt.

Træner-tip: Gør det kort og legende.

Øvelse 24 – Flamingo-tælling (U5–U7)

Opsætning: Ingen udstyr.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Stå på ét ben.
- 2) Tæl højt sammen til 10.
- 3) Skift ben.

Hvad træner vi: Balance, ro.

Varighed: 3 runder.

Variation: Hold en bold over hovedet (sværere).

Træner-tip: Små børn må støtte med en finger på træner.

Øvelse 25 – Cirkelløb med 'kig op' (U5–U7)

Opsætning: Sæt 4 kegler som en stor cirkel.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn løber rundt langs cirklen.
- 2) Træner viser 1–3 fingre → børn råber tallet mens de løber.
- 3) Stop efter 30 sek.

Hvad træner vi: Orientering, kig op, puls.

Varighed: 3 x 30 sek.

Variation: Skift retning på signal.

Træner-tip: Hold det simpelt: ét signal ad gangen.

Øvelse 26 – Spark & stop igen (U5–U7)

Opsætning: Parvis – én bold pr. par, 3–5 m afstand.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) A sparker blødt til B.
- 2) B stopper bolden (sål/inderside).
- 3) B sparker tilbage.

Hvad træner vi: Førsteberøring, ro, samarbejde.

Varighed: 2–3 min.

Variation: Stop med sål først, senere inderside.

Træner-tip: Mind om: 'Roligt spark – bolden skal kunne stoppes'.

Øvelse 27 – Baglæns hop – små (U5–U7)

Opsætning: Marker en streg på jorden.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Stå med tæer bag strengen.
- 2) Hop små hop bagud 4–6 hop.
- 3) Gå frem igen og gentag.

Hvad træner vi: Koordination, balance.

Varighed: 2 runder á 20 sek.

Variation: Hop sideværts i stedet.

Træner-tip: Hold det småt og kontrolleret – stop hvis nogen mister balancen meget.

Øvelse 28 – Rul bold med hænder (styring) (U5–U7)

Opsætning: Hver har en bold. Område 10x10 m.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Bøj let i knæ.
- 2) Rul bolden frem med begge hænder.
- 3) Stop bolden med hånden og rul tilbage.

Hvad træner vi: Koordination, kropskontrol.

Varighed: 1–2 min.

Variation: Rul i en 8-tals bane rundt om 2 kegler.

Træner-tip: God for de mindste der endnu ikke dribler sikkert.

Øvelse 29 – Mini-fangeleg: 2 fangere (U5–U7)

Opsætning: Område 15x15 m. 2 fangere uden bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Fangere prøver at fange de andre (rør på skulderen).
- 2) Bliver man fanget, laver man 3 'stjerne-hop' og er med igen.

Hvad træner vi: Puls, reaktion, bevægelsesglæde.

Varighed: 3 x 45 sek.

Variation: Brug 'safe-zone' i 3 sek ved en kegle.

Træner-tip: Skift fangere ofte så alle er med.

Øvelse 30 – Sid-stå-løb (U5–U7)

Opsætning: Alle står på en linje.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Træner siger 'SID!' → børn sætter sig på hug.
- 2) 'STÅ!' → op igen.
- 3) 'LØB!' → løb til en kegle og tilbage.

Hvad træner vi: Benstyrke (let), reaktion.

Varighed: 2 min.

Variation: Tilføj 'DREJ' (drej rundt én gang).

Træner-tip: Hold tempoet legende – ikke militær.

Øvelse 31 – Firkant-hop (hjørner) (U5–U7)

Opsætning: Lav en lille firkant med 4 markører (1x1 m).

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop til hvert hjørne med to ben: 1–2–3–4.
- 2) Stå stille 1 sek i hvert hjørne.
- 3) Gentag.

Hvad træner vi: Koordination, balance.

Varighed: 3 runder.

Variation: Hop med ét ben (kun hvis de kan).

Træner-tip: Hold firkanten lille så landinger er sikre.

Øvelse 32 – Baglæns gang med stop (U5–U7)

Opsætning: Marker 10 m bane.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Gå baglæns mod keglen.
- 2) På signal 'STOP!' står alle stille.
- 3) Fortsæt baglæns til keglen og vend.

Hvad træner vi: Kropskontrol, orientering.

Varighed: 2 ture.

Variation: Med bold: dribble langsomt baglæns (for de bedste).

Træner-tip: Mind om at kigge hurtigt over skulderen.

Øvelse 33 – Fløjt-stop (lytteleg) (U5–U7)

Opsætning: Område 15x15 m.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn løber let rundt.
- 2) Ét fløjt/klap = stop.
- 3) To fløjt/klap = hop én gang og løb igen.

Hvad træner vi: Reaktion, lytteevne.

Varighed: 2 min.

Variation: Tre klap = sæt dig på hug.

Træner-tip: Gør signalerne tydelige og gentag dem først roligt.

Øvelse 34 – Sål-rul (bold under kontrol) (U5–U7)

Opsætning: Hver har en bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Sæt sålen på bolden.
- 2) Rul bolden frem og tilbage 5 gange.
- 3) Skift fod.

Hvad træner vi: Boldfornemmelse, balance.

Varighed: 4 runder á 20 sek.

Variation: Rul bolden i en lille cirkel med sålen.

Træner-tip: Hjælp dem: 'Tryk ikke for hårdt – bare 'kæl' med bolden'.

Øvelse 35 – Kegle-hils (løb og rør) (U5–U7)

Opsætning: Sæt 8 kegler spredt i området.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Træner siger 'Hils på en kegle!'
- 2) Børn løber hen og rører en vilkårlig kegle.
- 3) Tilbage i bevægelse – ny kommando.

Hvad træner vi: Puls, orientering, beslutning.

Varighed: 2 min.

Variation: 'Hils på 2 kegler' eller 'hils på en rød'.

Træner-tip: Sørg for spredning så de ikke støder sammen.

Øvelse 36 – Port-leg (løb gennem porte) (U5–U7)

Opsætning: Lav 6–10 'porte' af 2 kegler (afstand 1 m).

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn løber rundt.
- 2) På signal skal de løbe gennem en port.
- 3) Find ny port næste gang.

Hvad træner vi: Orientering, acceleration, reaktion.

Varighed: 2–3 min.

Variation: Med bold: dribble gennem porte.

Træner-tip: Sig: 'Find en fri port – kig op!'

Øvelse 37 – Små hop på stedet (ninja-land) (U5–U7)

Opsætning: Ingen udstyr.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop små hop på stedet 10 sek.
- 2) Stop og stå stille 3 sek.
- 3) Gentag.

Hvad træner vi: Rytme, balance, benkontrol.

Varighed: 3 runder.

Variation: Hop side-til-side over en linje.

Træner-tip: Kvalitet: bløde landinger hver gang.

Øvelse 38 – Bold-redning (stop med fod) (U5–U7)

Opsætning: Parvis, 1 bold pr. par, 3 m afstand.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) A triller bolden mod B (ikke hårdt).
- 2) B stopper bolden med sål, tæller '1-2', og triller tilbage.
- 3) Skift roller.

Hvad træner vi: Stop/berøring, ro.

Varighed: 2 min.

Variation: Stop med inderside i stedet.

Træner-tip: Husk succes: trille langsomt i starten.

Øvelse 39 – Kegel-bowling (let styring) (U5–U7)

Opsætning: Sæt 3–5 kegler som 'bowlingkegler'. Hver har en bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Børn dribler frem og triller bolden mod keglerne for at vælte/røre dem.
- 2) Hent bolden og stil dig bag start igen.

Hvad træner vi: Retning, kontrol, glæde.

Varighed: 8–12 forsøg.

Variation: Hold: point for hver kegle ramt.

Træner-tip: Fokus på retning – ikke kraft.

Øvelse 40 – Mini-bane: 3 ting i rækkefølge (U5–U7)

Opsætning: Lav en lille 'forhindringsbane': 1) hop i ring 2) løb til kegle 3) stop bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop én gang i ringen.
- 2) Løb til keglen og rør den.
- 3) Dribl 3 berøringer og stop bolden med sålen.

Hvad træner vi: Koordination, hukommelse, boldkontrol.

Varighed: 4–6 runder.

Variation: Byt rækkefølge eller tilføj 'drej rundt'.

Træner-tip: Hold banen kort og enkel – ros når de husker rækkefølgen.