

Barn måste få vara barn!

En bra start i föreningen är att anordna fotboll i lekisformat, "Fotbollslekis".

Det är viktigt att du som ledare är väl insatt i barns motoriska utveckling. I början av vår fotbollsutbildning handlar det mycket om den allsidiga motoriska utvecklingen hos barn.

"Barn måste få vara barn". Här är leken ett bra redskap i samspelet med bollen och övriga barn och ungdomar.



Bollen skall vara med så mycket som möjligt i alla övningar. Alla spelare skall ha egen boll, detta för att barnen skall få så många bollberöringar som möjligt, men också för att möjliggöra träning på egen hand.

Var noga med att visa barnen rätt utförande. Träningstiden skall inte vara längre än 60 minuter.

Man kan om man vill träna året runt, men det är att bra om barnen, speciellt under vinterhalvåret, också sysslar med någon annan idrott. När vi pratar om barns utveckling, vet vi att barn utvecklas väldigt olika. Med fysisk utveckling menar vi kroppens utveckling, hur snabbt ett barn växer.

Upp till 6 år utvecklas pojkar och flickor i samma takt. Här börjar man också behärska den grövre motoriken. Mellan 6–8 år märks en försämring av rörelsekoordinationen på grund av att nervsystemet utvecklas långsammare än den övriga kroppens tillväxt.

Mellan åren 9 och 11 finns det goda möjligheter att träna fotbollsteknik. Nu finns det bra möjligheter att lära smålirare skjuta med båda fötterna.

BARN
HAR
RÄTT