



LEKÅLDERN

5-7år

I lekåldern växer barnen i genomsnitt 5-10 cm och deras vikt ökar med ca 3 kg per år.

En snabb utveckling av nervsystemet dominerar den fysiska tillväxten. Barnet har lätt för att lära sig större enklare rörelsemönster. Ur ett fotbollsperspektiv är det viktigt att komma ihåg att barnet först måste lära sig att behärska sin egen kropp innan den kan börja behärska bollen. Därför börjar utvecklingen till idrottare genom att lära sig allmänna idrottsliga färdigheter såsom balans, koordination rörlighet och smidighet. För barn under skolåldern är dessa viktigare än själva grenträningen.

Barnets sensomotoriska färdigheter utvecklas i lekåldern, men utvecklingen följer inte till alla delar barnets allmänna utveckling. Även olika delområden inom de sensomotoriska färdigheterna utvecklas i olika takt. Exempelvis utvecklas färdigheten att känna igen ett objekt snabbare i åldern 5-6 år jämfört med i åldern 6-7 år. Vad gäller samspelet mellan olika objekt är det precis tvärtom. När det gäller att uppfatta enkla saker har största delen av barnen i lekåldern inga problem, men när det gäller rumsuppfattning ökar skillnaderna mellan individerna. Även om över 90 % av hjärnans utveckling inträffar innan lekåldern har outvecklade funktioner att göra med abstrakt tänkande, uppfattning av orsak och verkan samt emotionell mognad. Av denna orsak kan ett barn i lekåldern inte behärska en stor mängd

information och blir lätt frustrerade ifall mängden av alternativ är för många.

Det dominerande kognitiva karaktärsdraget för barn i lekåldern är ett ego-centrerat tänkande ("jag fokusering").

De är i huvudsak enbart intresserade av sig själv samt deras eget görande. Att leka eller spela med andra uppfattas närmast som en parallell verksamhet. Exempelvis uppfattas ett 3m3 spel i praktiken som ett 1m5 spel, var samtliga spelare är intresserade av bollen – den enda leksaken i spelet. Barnen njuter ändå av denna parallella verksamhet tillsammans med andra barn, även om de inte hela tiden är intresserade av eller följer med vad de andra gör. Av denna orsak borde verksamheten planeras så att barnen är tillsammans men spelar sitt eget spel.

Barn i lekåldern kan endast koncentrera sig på ett mindre antal saker i gången. Förmågan att kunna koncentrera sig under längre perioder är begränsad hos barnen. En verksamhet som utgår från barnet samt som är intressant och rolig ur deras synvinkel är därför det mest centrala i träningen. Inläringen av olika färdigheter sker oftast omedvetet ur barnets synvinkel. Inläringen kan optimeras genom att uppmuntra och berömma barnet, speciellt efter lyckade prestationer. En trygg och positiv atmosfär är speciellt viktig för barn i lekåldern.

Fysiska egenskaper

balans, smidighet, koordination, rörelsesnabbhet, rörlighet

Fysiska färdigheter

Speciellt utvecklingen av allmänna och mångsidiga rörelsemönster i en bra inlärningsmiljö

Tekniska färdigheter

Utveckling av basfärdigheter genom lek och spel

Taktiska färdigheter

Utvecklas omedveten genom olika spel

Kognitiva egenskaper

Egocentrering, begränsad koncentreringsförmåga

Kognitiva färdigheter

Att lyssna på instruktioner, att respektera sina lagkamrater

Allmän atmosfär

Lekfullhet, glädje, motivation, intresse för fotboll

TRÄNING

**Mångsidiga
idrottsliga
färdigheter**

**Fokus på lek
och spel**



**Omedveten
inläring**

**Intresse
Glädje
Positivitet**

LEKÅLDERN

SPELAREN

**Utveckling av
nervsystemet
"Färdigheter-
koordination-
smidighet-
snabbhet"**

**Egocentrisk
Parallellt spelande**



**Begränsad
perceptions- och
koncentrations-
förmåga**

**Att skapa intresse
för fotboll**

LEKÅLDERN

OMGIVNING

Förening

**Miljö för
inläring av olika
färdigheter**



**Hemmet
Daghem**

**Utrustning
Spelformer
Tävlings-
verksamhet**

LEKÅLDERN