



# Fotbollsskolan



# Välkommen till fotbollsskolan!



Fotboll är en meningsfull sysselsättning året runt. För att få ett friskare och roligare liv och inte minst - för att lära sig samarbeta.

Drivkraften är glädje. Om det inte är roligt fortsätter ingen att spela. Det handlar om så mycket mer än att behärska teknik och göra mål.

Målet är att alla ska få spela. Alla ska ha roligt och få vara med på sina egna villkor. Kanske kommer någon att bli morgondagens stjärnor... men det är inte det viktiga idag.

Ett lag vinner, ett annat förlorar. Så är det. Det gäller att glömma en förlust, gå vidare och tänka på nästa match. Det roligaste är ju ändå att spela!

Genom att spela fotboll lär barnen sig:

att ta hänsyn  
att visa respekt  
att vara en bra kompis  
att hantera vinst och förlust

Det är också viktigt att barnen lär sig:

att följa reglerna och respektera domarens beslut  
att heja på sitt eget lag men inte håna motståndarna  
att ha en god stil på och utanför planen  
att aldrig tala illa om ledare, domare eller motståndare

Vad är fotboll?

Fotboll är en av världens största och mest utbredda idrotter. Sedan 1970-talet har spelet också blivit mycket populärt bland damer/tjejer. Fotboll är en sport där två lag sparkar en boll in i motståndarens målbur. Det lag som gör flest mål vinner. Fotboll spelas på en gräsplan som är ca

100 x 60 meter. En match håller på i två halvlek och en halvlek är 45 minuter.

Varje lag har tio utespelare och som delas upp i backar, mittfältare och anfallare. Alla har olika uppgifter på planen.

Dessutom har varje lag en målvakt. Målvakten ska se till att inte motståndarna gör mål, dvs att bollen hamnar bakom mållinjen. Han eller hon är den enda som får ta bollen med händerna och då bara inne i straffområdet!

En mittfältare styr spelet på planen både bakåt och framåt. En anfallares uppgift är att göra mål. Oftast genom att ta emot bollen från en mittfältare och sedan avsluta anslaget.

En match döms av en domare, som till sin hjälp har en assisterande domare på vardera långsidan samt en fjärdedomare utanför planen.

Varje lag får i regel byta in tre spelare när som helst under matchen. Byten ska göras när spelet är avblåst, vid mittlinjen och under överinseende av domaren och fjärdedomaren. Utbytt spelare får normalt inte komma tillbaka in i samma match.

Kom igång!

1. Bästa sättet att få lite känsla för bollen är att leka fritt, dribbla och skjuta.
2. Bollövningar. Spela 3 mot 3 eller 4 mot 4.
3. Skjuta på mål. Spelarna turas om att stå i mål. Byte efter t ex 5 mål.
4. Dribblingsövning. Alla ställer upp på ett led. Märk ut en punkt på marken. Den som står först i ledet börjar att dribbla bollen fram mot och runt märket och tillbaka till ledet. Ställer sig därefter sist i ledet. Håll på tills alla dribblat ett par, tre gånger.
5. Att göra mål. Markera ett mål på marken. Två spelare ställer sig på var sin sida om målet och turas om att skjuta bollen igenom det (mellan stolparna).

# Bollekar



Glädjen, leken och spelet är den allra bästa läraren för de yngsta fotbollslirarna. Den största uppgiften för dig som tränare och ledare är att se till att barnen har kul, får leka och spela.

Varje träningspass måste ha ett stort inslag av lek. Lek behöver dock inte betyda att dina spelare löper omkring på planen helt oplanerat och gör vad de vill.

Här följer nu ett antal olika lekar där bollen är inblandad på olika sätt. Du har säkert egna övningar och lekar att ta till också. Prova dig fram, ändra och justera i dem efter gruppens behov.



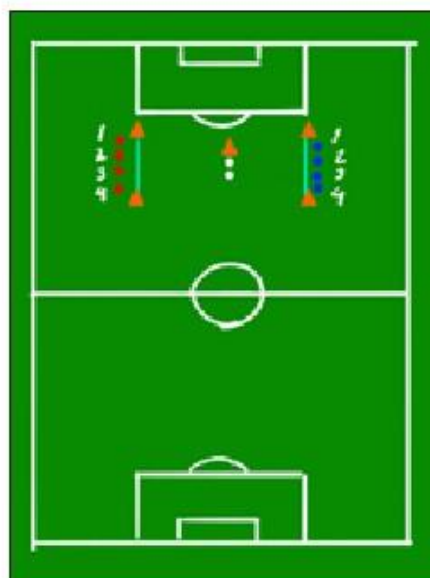
## Bollek 1

Syfte:  
Lek

Organisation:  
Två lag enligt skiss

Anvisning:  
När tränaren ropar ett nummer ska de två som har detta nummer rusa fram, ta tag i mittkonen och därefter skjuta förbi motståndarens mållinje. Övriga deltagare är målvakter. Målvakterna får inte gå framför mållinjen. Räkna mål.

Variation:  
Begränsa målvaktsarbetet genom att de inte får ta med händerna.



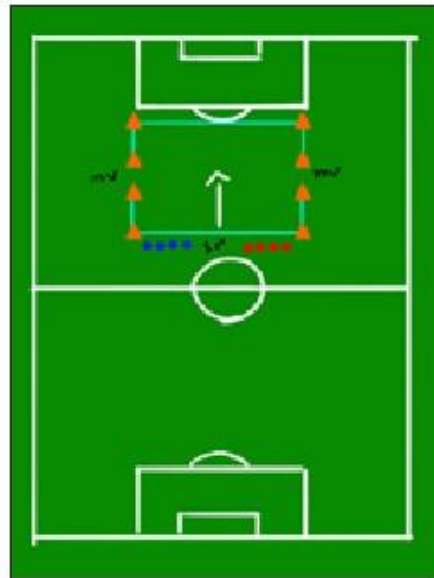
## Bollek 2

Syfte:  
Lek

Organisation:  
2 lag enligt skiss.

Anvisning:

Tränaren ropar t ex 2. Då springer de två första från varje lag in på planen, de spelar tills bollen går i mål eller hamnar utanför planen. Tränaren kan sedan ropa valfri siffra för ny match.



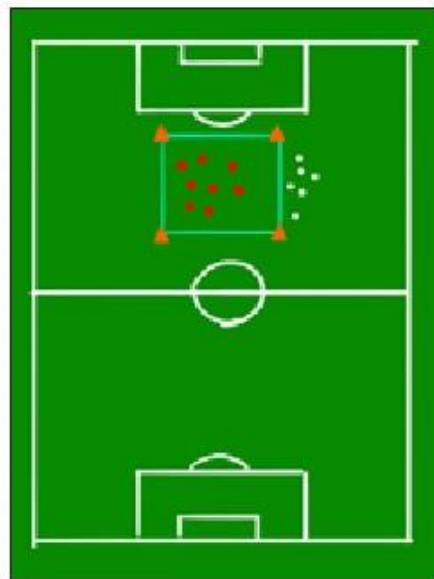
## Bollek 3

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
5-20 spelare. Alla spelare har varsin boll inom ett begränsat område.

Anvisning:

Försök sparka iväg någon annan spelares boll så att den hamnar utanför området. Försök ändå ha kontroll på den egna bollen. Blir en spelare av med bollen går denne utanför ringen och jonglerar. Den som är kvar till slut har vunnit tävlingen.



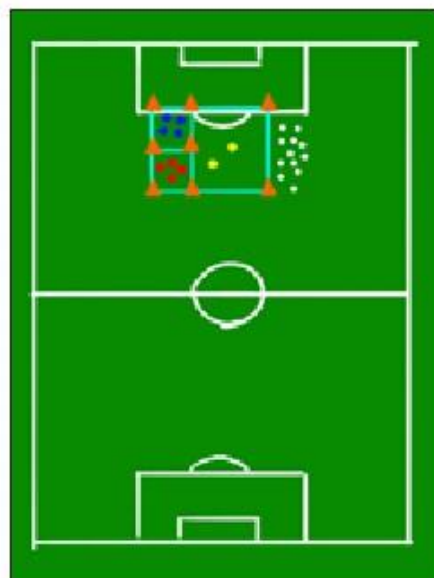
## Bollek 4

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Två jägare placerar sig i det stora konområdet.  
Två lag. Många bollar på andra sidan.

Anvisning:

Lagen ska försöka springa efter så många bollar som möjligt. Deltagarna kan ta en boll i taget. Bollarna ska drivas tillbaka med fötterna. Rör en jägare en spelare måste denne släppa bollen och springa tillbaka till sitt bo innan han/hon får fortsätta. Leken är slut när bollarna är slut. Vilket lag har hämtat flest bollar?



## Bollek 5

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Alla spelare med varsin boll på en begränsad yta. Två spelare är jägare.

Anvisning:  
Jägarna ska försöka sparka bort bollen från någon spelare. Den som blir av med bollen hämtar den och ställer sig med benen isär. Någon av de övriga fria spelarna ska försöka väcka upp den tagne genom att slå en tunnel med sin boll på den tagne. Byt jägare ofta.

Variationer för att väcka upp en spelare:

Hoppa bock (den tagne huksittande)

Krypa igenom (den tagne med benen isär)

Både slå en tunnel och hoppa bock

Både slå en tunnel och krypa igenom

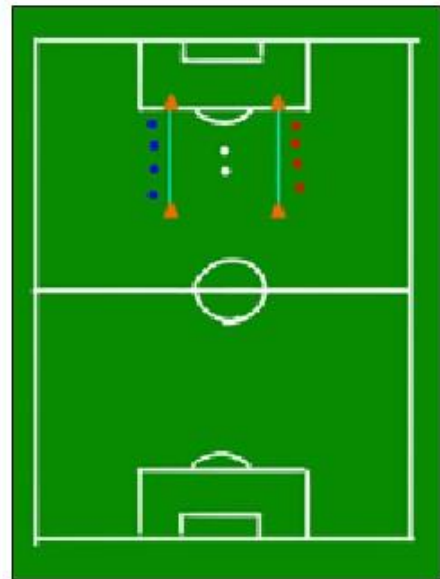


## Bollek 6

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Två lag med en eller två bollar per spelare. 10-20 x 10-30 m. En eller två stora bollar, seniorbollar.

Anvisning:  
Försök träffa de två (alternativt bara en) stora bollarna i mitten. Det lag som får bollarna att rulla över motståndarlagets mållinje får poäng. Spelarna får hämta bollar inne i området men bara skjuta bakom sin egen linje.



## Bollek 7

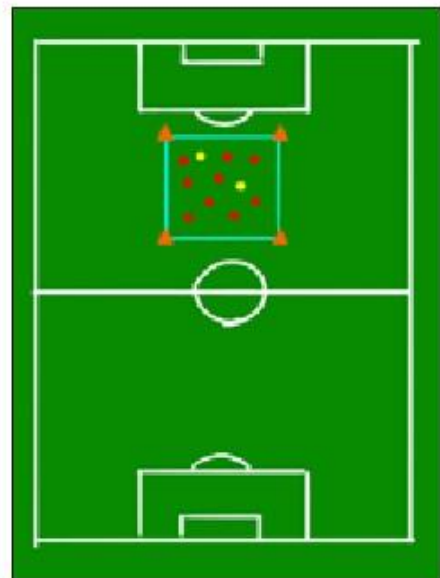
Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Alla spelarna inom begränsat område. Några har boll. En eller två är jägare.

Anvisning:  
Jägarna får bara ta en spelare utan boll. De som har boll ska hjälpa de andra genom att passa till dem med fötterna och förhindra att de kan bli tagna. Den som blir tagen, blir jägare och byter av den som tog. För att göra det svårare kan man efter hand minska antalet spelare med boll. Jägaren har väst på sig.

Variation:

Kasta, istället för att passa, bollarna till varandra.

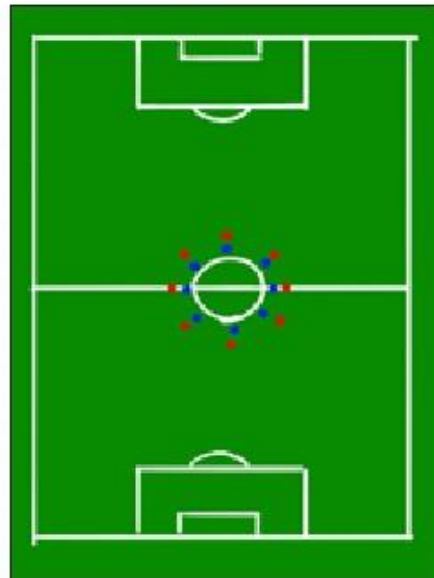


## Bollek 8

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Spelarna står i en cirkel, t ex planens mittcirkel, parvis. Den ene i paret står bakom den andre. Bakre spelare har en boll.

Anvisning:  
Tränaren ropar:  
Ett: byte av plats.  
Två: driv ett varv runt den främre spelaren.  
Tre: dribbla ett helt varv runt alla i cirkeln.  
Fyra: hoppa bock över den främre och kryp igenom på tillbakavägen.  
Fem: hoppa upp på den främres rygg.



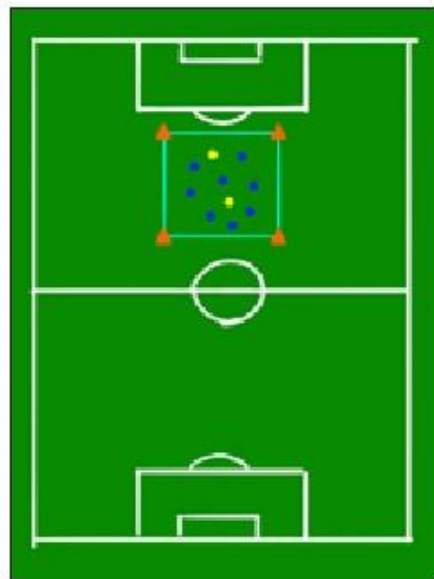
## Bollek 9

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
8-20 spelare. Två jägare.

Anvisning:  
Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Vidrör jägaren en spelare på t ex ryggen ska spelaren hålla handen där som ett plåster och fortsätta dribbla. Blir spelaren tagen igen på t ex knäet ska spelaren hålla den andra handen där. Dribblingen fortsätter. Tredje gången bli spelaren fri igen. Byt jägare ofta.

Variation:  
1 spelare är "läkare" som behandlar spelarna, dvs de som läkaren vidrör blir fria igen.



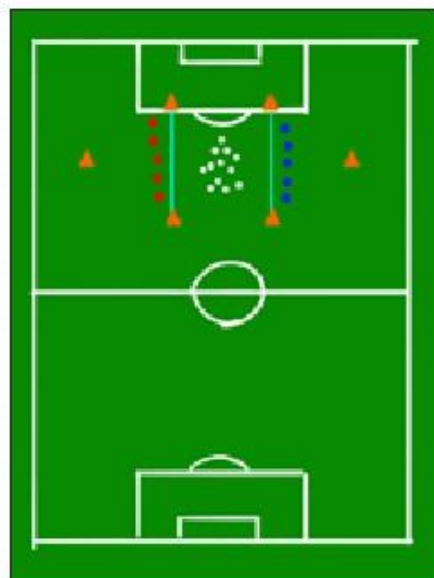
## Bollek: 10

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
2 lag bakom respektive linje. På ett område mellan lagen ligger det 1 boll per spelare.

Anvisning:  
Vid signal springer varje spelare fram och hämtar en boll, driver den tillbaka till sin linje och sätter sulan på bollen. Det lag har vunnit, där alla spelarna står på en linje med sulan på bollen.

Variation:  
Spelarna ska driva runt konen bakom sin linje.





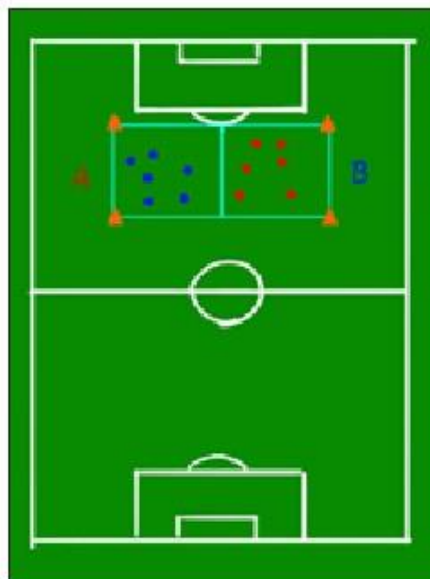
## Bollek: 11

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
2 lag enligt skiss. 2 spöken, A och B, mot vardera ett lag bestående av X-spelare.

Anvisning:  
A-spelaren ska försöka pricka X med boll. Den som blir tagen blir ett spöke. Om bollen vidrör ben eller fot är spelaren tagen. Det är tillåtet att samspela med spökena. Spökena befinner sig bakom motståndarlagets planhalva.

Varianter:  
Man kan ha 2 bollar och/eller spöken även på sidorna.



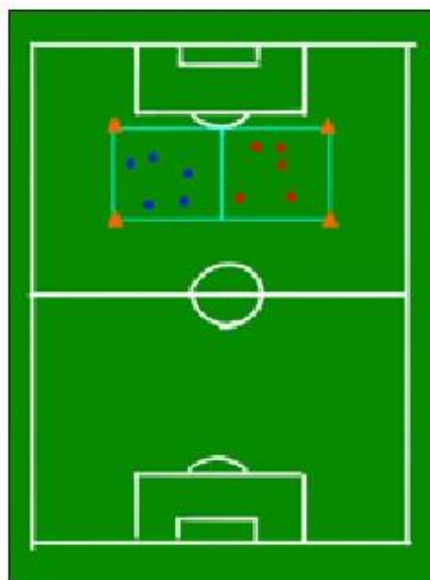
## Bollek: 12

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
2 lag. Lika många bollar på varje sida.

Anvisning:  
Lagen ska kasta över bollarna till andra sidan. Efter en bestämd tid räknas bollarna.

Variation:  
Spelarna skjuter över bollen. Skjuta på volley, nicka osv.

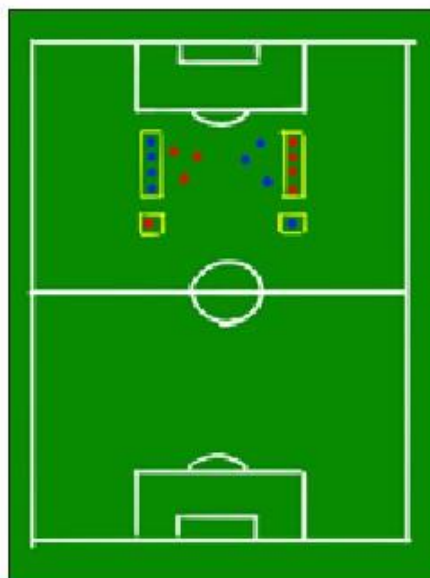


## Bollek: 13

Syfte:  
Lek (inomhus).

Organisation:  
14-20 spelare. 2 bänkar, 2 plintar.

Anvisning:  
Fotboll 3 mot 3. Lagen försöker skjuta upp bollen till spelarna i sitt lag. Fångar de bollen blir det mål. Roterar runt. Mål på bänk ger 1 poäng och på plint ger 3 poäng.

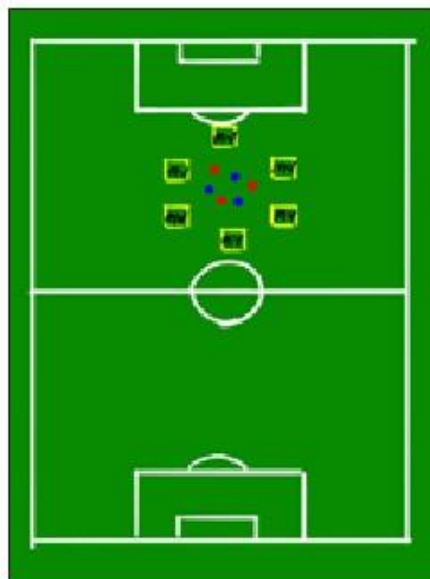


## Bollek: 14

Syfte:  
Lek (inomhus).

Organisation:  
8-16 spelare. 6 plintar.

Anvisning:  
Fotboll, 3 mot 3. Spelarna får göra mål i vilket mål som helst. Mål görs genom passning till spelarna som är uppe på plintarna.

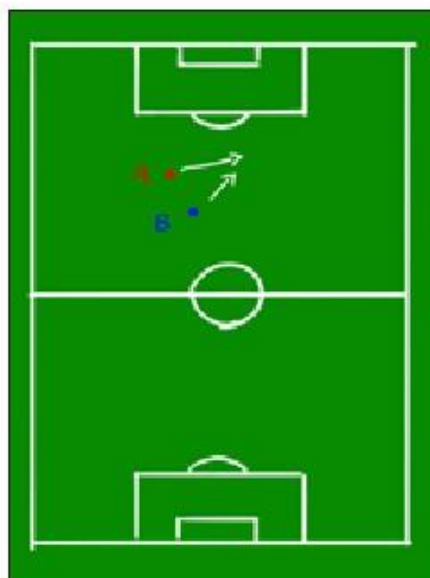


## Bollek: 15

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
2 och 2. En boll/spelare.

Anvisning:  
Spelare A spelar bollen i valfri riktning.  
B försöker träffa A:s boll. Byt uppgifter och upprepa.



## Bollek: 16

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
10 x 20 m. 2 och 2. En boll.

Anvisning:  
Spelaren med boll försöker träffa konen, vilket ger 1 poäng. Misslyckas han/hon så prövar den andra spelaren, som får möta bollen och försöka direktspela på konen. När konen är träffad börjar den andra spelaren om.

Variation:  
Prova olika typer av passningar.





## Bollek: 17

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
4-10 spelare står på mållinjen. Skytten står 11-16 m ut (avståndet anpassas till skicklighet).

Anvisning:  
Spelaren med boll skjuter mot mål. Skjuter spelaren över, vid sidan av målet eller om någon i målet räddar, är skytten ute. Gör skytten mål, åker den spelare ut som stod närmast den plats där bollen gick in. Skjuter spelaren så skottet räddas, men inte greppas, ska skytten in i mål och ställa sig sist. Sedan är det den spelarens tur som står först att skjuta osv.

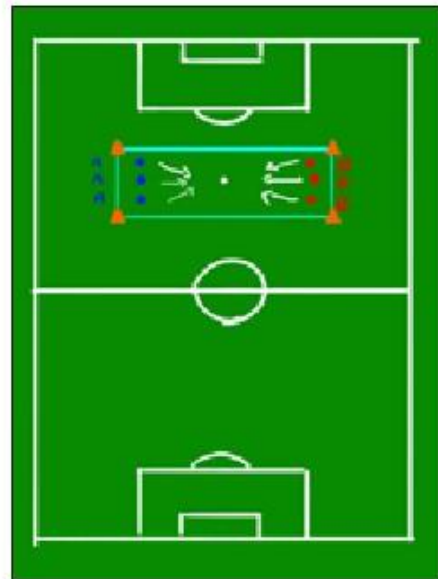


## Bollek: 18

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Yta anpassas till spelarnas skicklighet. 2 lag, A och B. 3-4 spelare i varje. 1 boll/spelare + 1 "träffboll".

Anvisning:  
Alla försöker driva en fotboll i avvikande färg över motståndarnas kortlinje genom att träffa med fotbollarna. Start minst 5 m från "träffbollen".



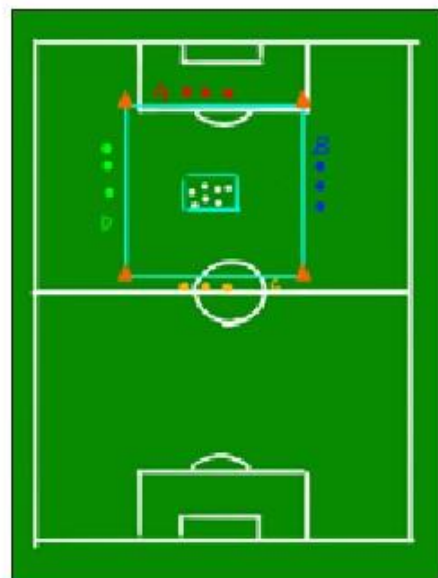
## Bollek: 19

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Anpassa ytan till antalet spelare (ska vara kvadratisk). 4 lag (A, B C och D) med 2-6 spelare i varje.

Anvisning:  
På varje sidlinje sitter 1 lag. I den inre kvadraten ligger en boll till varje spelare. På signal ska bollen hämtas och drivas till utgångspunkten. Det lag som sitter ner först har vunnit.

Variation:  
Färre bollar än spelare.



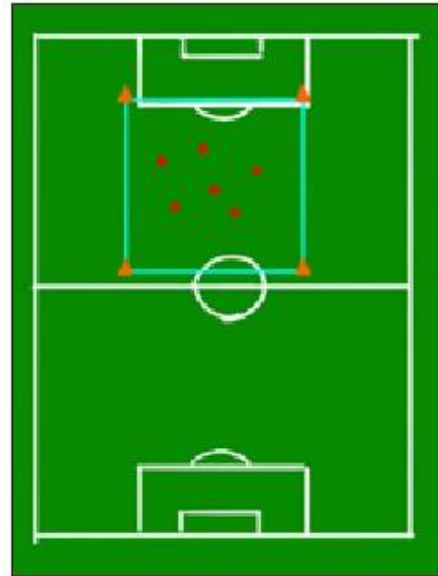
## Bollek: 20

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
Spelarna har varsin boll på begränsad yta.

Anvisning:  
Spelarna ska försöka skjuta sin boll på någon annans boll. Räkna hur många bollar som träffas under en bestämd tidsperiod.

Variation:  
Försöka träffa spelare istället för boll (endast lyftningar).  
De som blir träffade gör uppvärmningsövning, teknikövning eller väntar tills den som träffade en själv blir träffad.

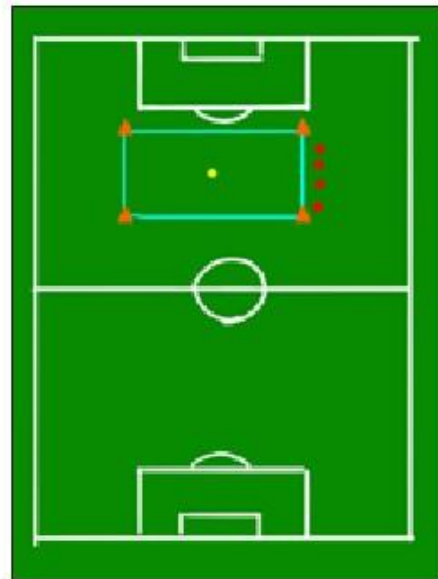


## Bollek: 21

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
6-10 spelare, enligt skiss.

Anvisning:  
Alla spelarna står på en kortsida med varsin boll, utom en som är jägare och står i mitten utan boll. Jägaren ropar "vem är rädd för höken?". Spelarna ska då försöka dribbla sina bollar till andra kortsidan. Jägaren försöker kulla så många som möjligt.  
Lyckas jägaren ta bollen för någon blir denne medhjälpare nästa omgång.  
Om spelarna är små är det lämpligt att endast byta i början.



## Bollek: 22

Syfte:  
Lek.

Organisation:  
3 zoner enligt skiss. I zon A har alla varsin boll. Zon B är mittzon och används ej. I zon C har alla varsin boll utom en spelare som är jägare.

Anvisning:  
När tränaren ropar lämnar alla i zon A sin boll och löper in i zon C samtidigt som alla i zon C lämnar sin boll och jobbar in i zon A och tar en ny boll. Den spelaren som blir utan boll av de som löper in i zon C blir jägare. Erövrar jägaren en boll så blir den spelaren som blivit av med bollen ny jägare.

Variation:  
Spelarna i zon A driver rundor med boll.  
Spelarna i zon A kickar.

