

Alla stationer börjar med att vi samlas och säger vad vi heter samt förklarar vad vi ska göra på den station där de är nu.

Vi försöker dela in i åtta färger för att ha koll på vilka som hör var. (Sen är det inte hela världen om någon råkar byta grupp längs vägen.) Men ta med västar till er station som de har på sig hela träningen (minus match då några tar av sig.)

Några av de födda 2016 är ju rätt så bra. Och några är fyra år och kommer för första gången. Så det är bra att ha lite variation i upplägget beroende på vilka som kommer.

Ha två tankar per övning liksom, en "hur kan vi göra det här så enkelt som möjligt" för de minsta samt "hur kan den utvecklas lite mer" för de större. En del behöver ju driva in bollen i mål, andra kanske kan prova att skjuta med "fel" fot.

Som det ser ut nu klarar vi oss med 50 bollar ungefär och idealt är vi 16 ledare inklusive föräldrar.

Var gärna med så mycket som möjligt själva. Det blir roligare både för er och barnen.

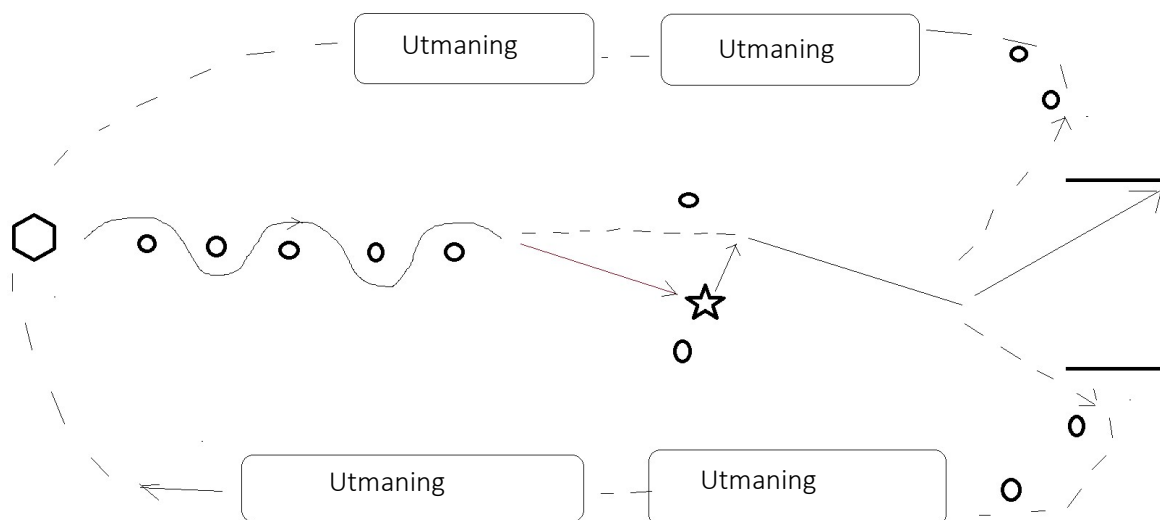
Beröm och försök att hitta anledningar att skratta emellanåt.

Yta 1 - Dribbla - passa - skjut

Driva bollen-bana med slalom, dribbla bort en ledare. (Som gärna får vara väldigt upprörd över detta och samtidigt coachande i hur man kan luras.) Gör mål. Lägg gärna in några konor samt en "konskog" på vägen tillbaka så att man kan öva på att luras där med. Har vi ett överflöd av föräldrar som vill gå på tunnlar så slänger vi kanske in en sådan även på vägen tillbaka. Att lära sig att slå tunnlar kan vara det bästa sättet att förstå hur kul fotboll kan vara. Det finns kanske ingen forskning på området, men en övertygande magkänsla. Beröm och pepp!!

Här finns ett avbytarbås som med fördel kan användas som mål.

1 boll/barn och gärna två eller tre ledare om det finns.



Vi övar på: Bollkontroll. Passningar. Skott. Och vad nu våra utmaningar har att erbjuda.

Utveckling: Den här går att utveckla upp till seniornivå om man vill. Det handlar att ta det i små steg och tillräckligt varierat.

Utmaningar:

Konskog – många konor slumpmässigt utplacerade som vi ska ta oss igenom. Beslut, svängar och bollkontroll.

"Tunnla", hoppa över eller krypa under häckar.

Yta 2 - Knasstop

1 Boll/Barn minst en ledare

Driva boll i grupp på en yta.

Vad gör vi här då?:

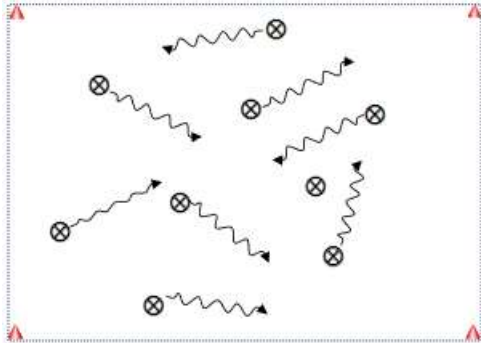
1. Här övar vi på att svänga för att inte krocka eller springa av planen.
2. När det börjar funka hjälpligt så stannar vi bollen med foten på ett "stopp".
3. Utveckla enligt någon eller några av idéerna nedan. Eller andra.
4. Var med i kvadraten och se till att ha kul nu när du ändå är här. Det märks.
5. När man ska "uppdatera" övningen och lägga till något så springer man in i mitten och stannar bollen med rumpen och sitter kvar. Funkar nästan hela tiden.

Samma saker som vi gjort i de tidigare övningarna. Springa rakt fram, svänga och stanna bollen på olika sätt. Sulan och insida foten. Vända åt båda hållen.

Olika kommandon: Frys/Fot! = Stanna bollen och stå stilla. Rumpa! = stanna bollen och sätt dig på den. Toksväng! = vänd och spring åt helt motsatt håll. Snurr= en piruett med bollen. Byt håll så att man använder båda fötterna. Mage! = stanna bollen med magen. Etc.

Varianter som får göras med fingertoppskänsla finns också. Att skjuta ut varandras bollar kan funka men kan även bli traumatiskt för vissa. Ska den provas så är det väldigt noga med att vi förklarar reglerna och att man snart får var med igen.

Att ropa "Tre!" (typ) för att de ska bilda grupper om tre snabbt är en rätt så kul övning men kan få någon att känna att de blev över. Gör inte den övningen med sju barn.



Vi övar på: Bolltouch. Bollkontroll. Koordination. Rumsuppfattning. Lyfta blicken lite.

Utveckling: Rockringar i olika färger. Minst två av varje färg. När tränaren säger en färg så ska vi driva in bollen i en ring med den färgen. Minst två att välja på= snabbt beslut
Koordination Öga/Hand/Fot

Yta 3 - Spel

Spel på småmål. Liten plan. Hellre två små planer med 2-2/3-3 än att vi blir 5-5. Kräver dock att vi är två ledare här. Får se hur många vi blir.

2 bollar två ledare

Yta 4 - Dribbla - Passa - Skjut

Om möjligt en boll per barn. Stationer utefter hur många ledare vi blir. En förälder i mål och en som ser till att de startar en i taget hjälper massor.

Dribbla koner, passa, skjuta och sånt.

Så brukar den här övningen heta. Här krävs en liten grupp eller några ledare. Den här typen av övning går att köra med ganska många barn i taget om man tänker till med sina utmaningar. Vi vill inte ha några köer i onödan.

Ganska enkel i grunden. Dribbla, kom till ett avslut och ta dig tillbaks till ledet och börja om. Första gången kanske man bara dribblar koner och skjuter. Sen tillkommer större svängar och en passning. Efter sommaren kanske det går att få till att första utmaningen på vägen tillbaks är att vara vägg. Det har gått några år.

Se figur till yta 1 men gör något annorlunda. Passning/dribbling väggpass eller inte. Etc.

Yta 5 - Lekytan

Någon form av kull.

Vi har kört "kom alla mina kycklingar", "under hökens vingar kom" och liknande tidigare. Varianter på "vanlig" kull har också provats. Tunnelkull kan funka om det inte är för blött, annars kan vi prova banankull i stället. Det är inte så viktigt. Gör något som känns bra i den grupp du har just då.

Yta 6 - Fånga bollen med händerna

Målvaktsövning. Idéer. Borde funka hjälpligt. De som är allra minst kanske får ha en boll själv till största delen. Det kan mycket väl vara en bra första övning oavsett grupp.

1. Kasta bollen till varandra och fånga den i luften. (En boll på två barn alltså.)
 - a. Snällt och ganska nära.
 - b. Lite längre ifrån.
 - c. Lite högre
 - d. Lite i sidled (lite beroende på barn här som ni förstår)
 - e. Med studs
2. Målvaktsutkast.
 - a. Rulla ut bollen med en hand ganska nära marken. Sikta på kompisens fötter. Kompisen stannar bollen med fötterna och rullar tillbaks den på samma sätt.
 - b. Växla till att vara lite längre isär och kasta längre till kompis som stannar bollen med foten. Ta upp den och kasta tillbaka på samma sätt.

1 boll/barn minst en ledare

Yta 7 - Spel

Spel på småmål. Liten plan. Hellre två små planer med 2-2/3-3 än att vi blir 5-5. Kräver dock att vi är två ledare här. Får se hur många vi blir.

2 bollar två ledare

Yta 8 - Teknik - Dribblingar - Motorik

Teknikbana.

En bana där vi ska öva på att svänga med bollen. Men också gärna att hoppa, krypa eller göra kullerbyttor eller liknande. Går att ha med några låga häckar som man hoppar över med bollen i handen. Höga som man petar bollen igenom och kryper igenom själv. Mellanhöga där man gör "tunnel" och springer vid sidan.