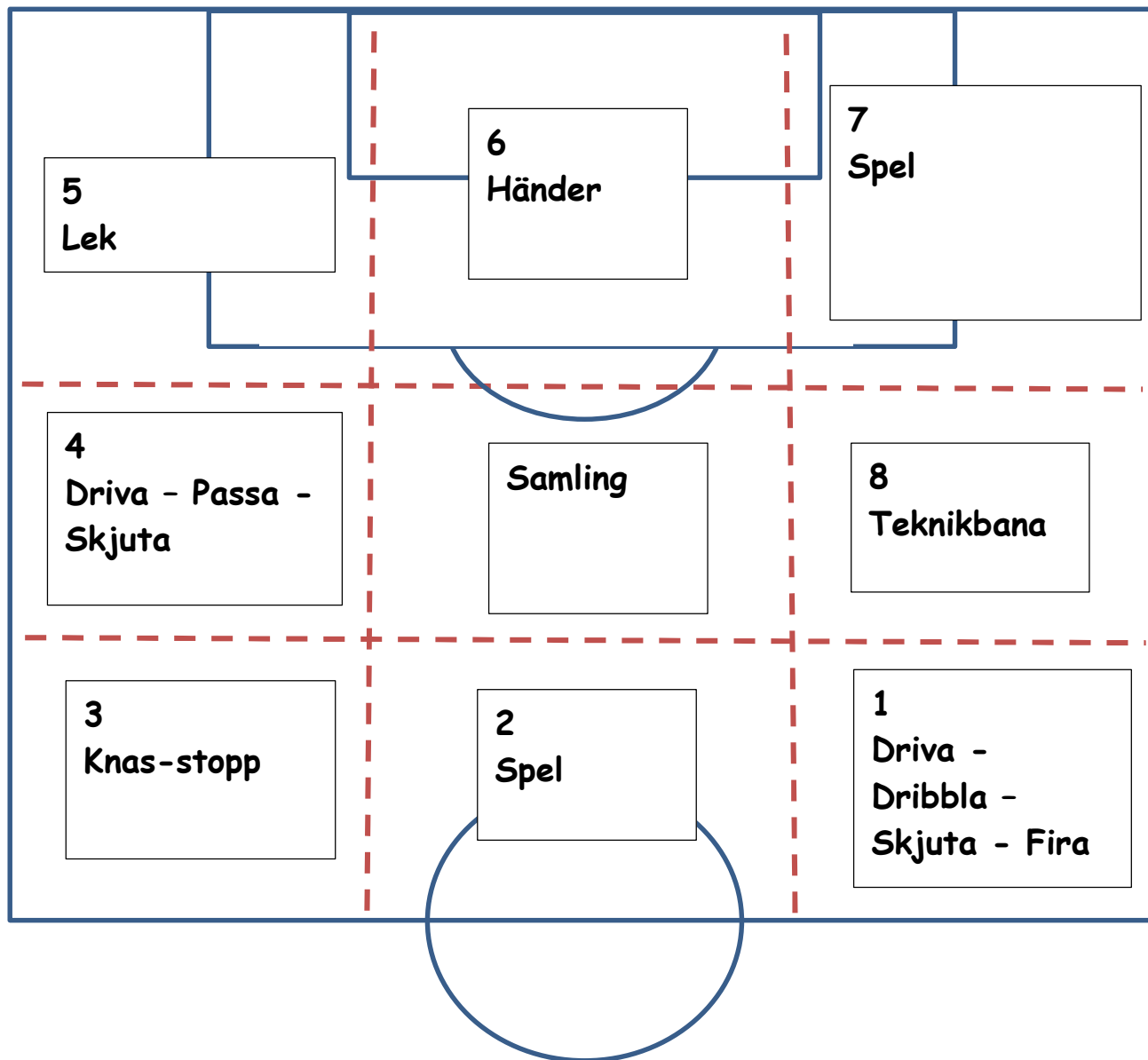


Fotbollsskolan 2023-06-14



Info som alltid gäller.

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 ca. 16 ledare inklusive föräldrar.

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

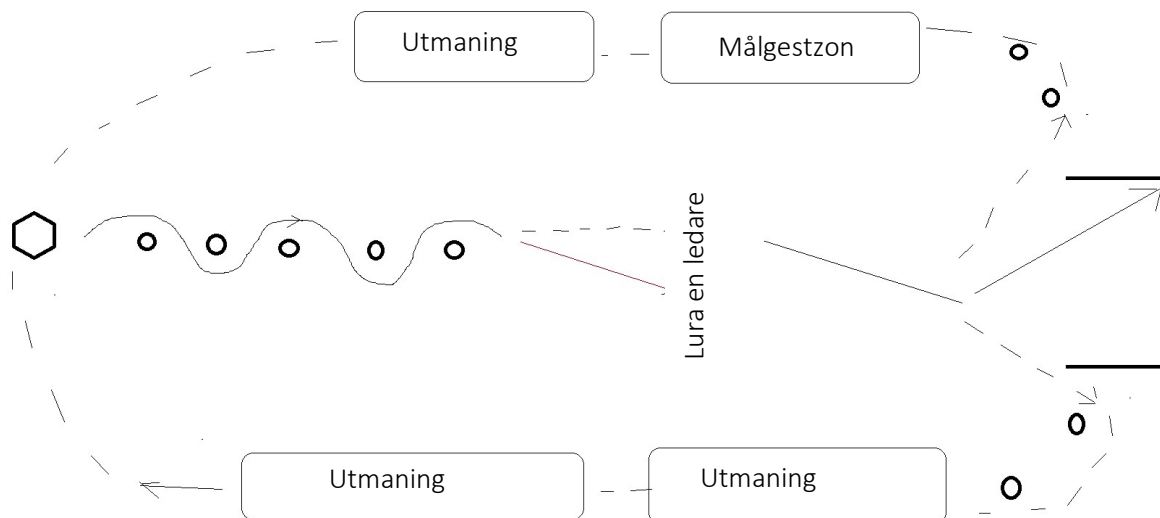
Beröm och försök att hitta anledningar att skratta emellanåt.

Yta 1 - Dribbla - skjut - träna målgester

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. Gör din bästa målgest. Det går ju att fråga om de sett några coola målgester på tv? Eller när Degerfors eller deras äldre syskon spelat?

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.. 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 - 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 3 - 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.

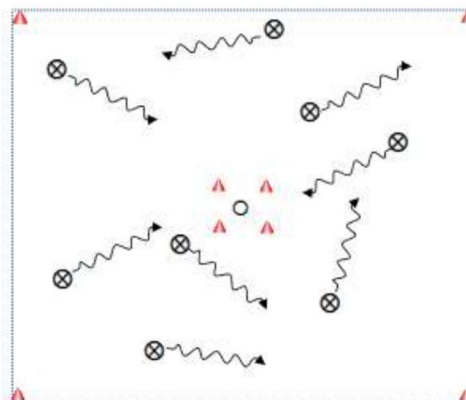
Toksväng! = vänd och spring åt helt motsatt håll. Snurr= en piruett med bollen. Byt håll så att man använder båda fötterna. Mage! = stanna bollen med magen. Etc.

Temaövning i lekform

Bollbehandling - "Björnen sover"

Barnen driver runt bollen i en yta, cirkel eller kvadrat. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa. I mitten ligger björnen - en vuxen eller ett barn.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska väcker tränaren björnen som ska skjuta ut/"äta upp" alla bollar. När alla bollar är ute, byt björn.



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

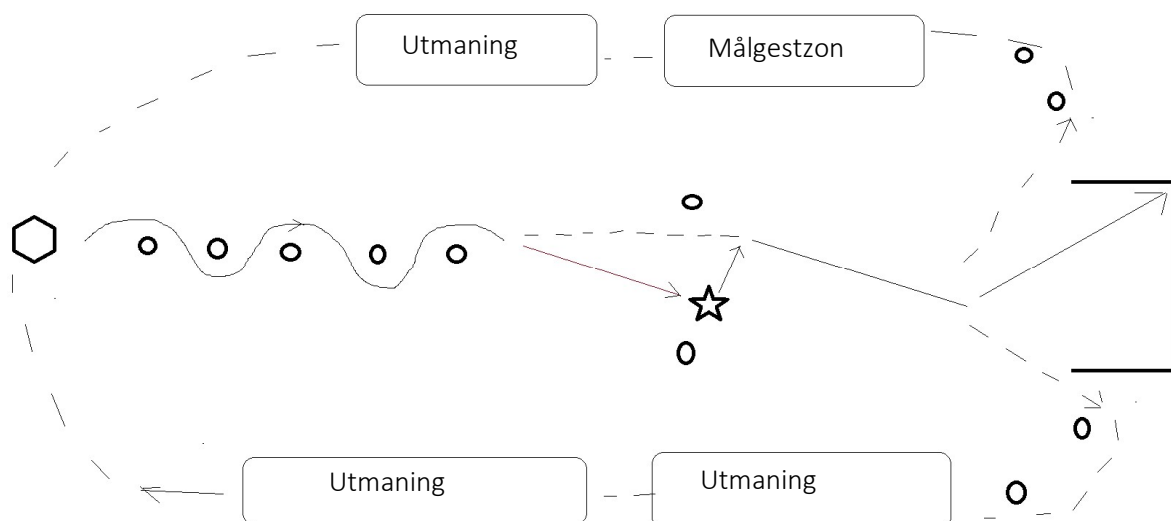
Koordination Öga/Hand/Fot

Yta 4 - Dribbla - passa - skjut - träna målgester

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. Gör din bästa målgest. Det går ju att fråga om de sett några coola målgester på tv? Eller när Degerfors eller deras äldre syskon spelat?

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.. 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 5 - Lekytan - Tunnelkull med Boll

Någon form av kull.

Om det finns ett överflöd av bollar vore det kul att prova tunnelkull på lite mer fotbollslikt vis.

Blir du tagen så tar du din boll i händerna, lägger den på huvudet och ställer dig bredbent. Du blir fritagen när någon kompis slår en tunnel på dig.

Den som jagar får antingen gå eller vara en ledare. Alternativt så får ledaren vara med och slå flest tunnlar.

Yta 6 - Fånga/kasta bollen med händerna

”Målvaktsövning” Här kör Jossan något kul.

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.