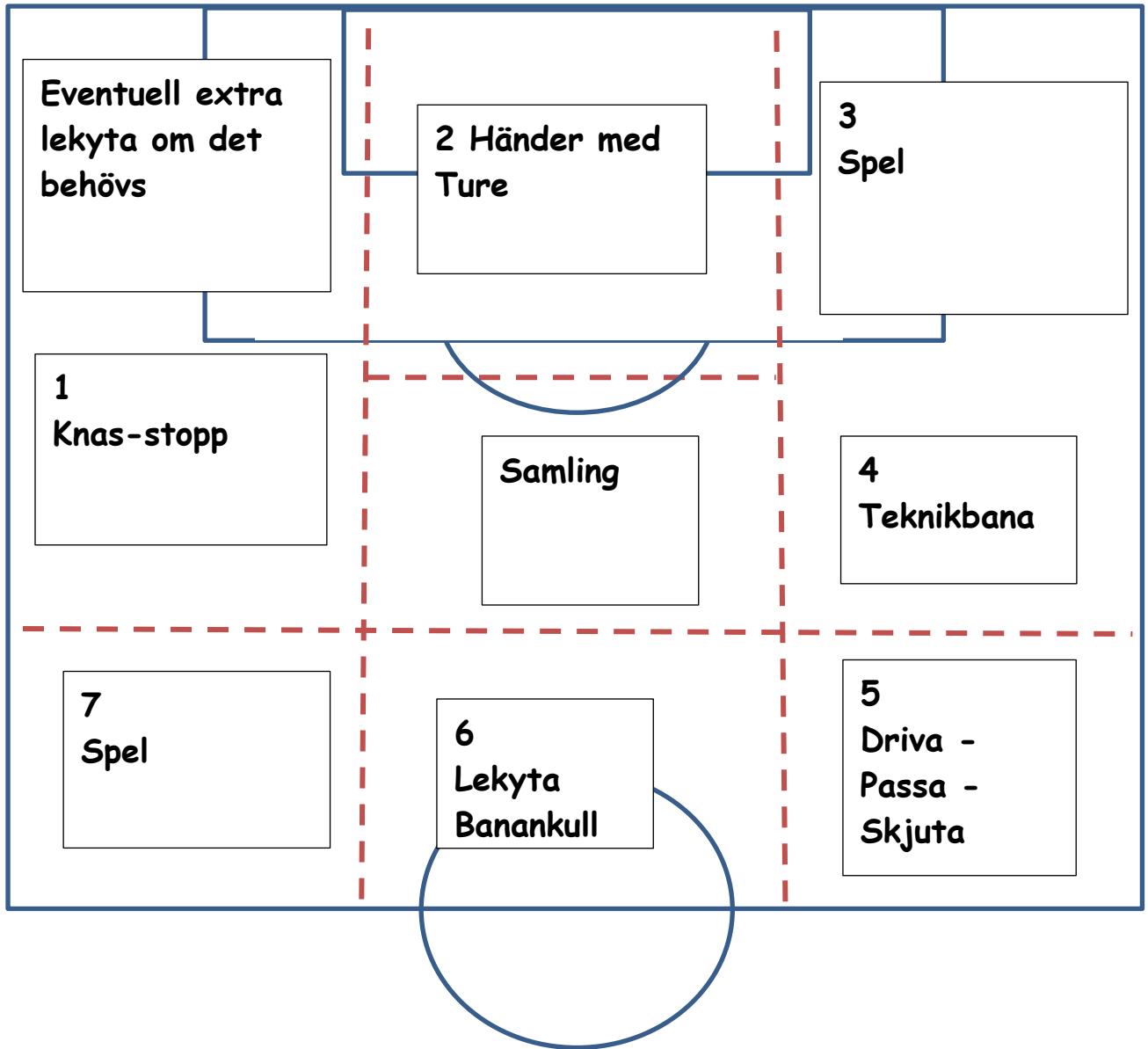


Fotbollsskolan 2024-08-14



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 lika många färger som vi blir grupper 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.)

Nu är ju kanske de som är födda 2017 på andra planhalvan så det är lite mindre extrema skillnader mellan störst och minst ett tag. Men försök att ändå 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.

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.

Värdegrund

Att alltid ha i bakhuvudet när det är irriterat eller att det är oerhört bra. Beröm när det är bra är bättre än gnäll när man gör fel.

Enkelt innehåll:

- Gå igenom att alla är kompisar på fotbollsskolan.
- Att vi inte tycker att det är jätteviktigt att de gör precis som vi säger i övningarna men att man inte är dum mot någon annan.
- En bra kompis är snäll.
- Ingen sprutar vatten på någon annan, eller kastar gräs.
- Sparkar man någon på benet när man spelar (vilket alla gör någon gång, även kompisar) så säger man förlåt och frågar om det gick bra. Sen är det dags att kolla var bollen tog vägen.
- Poängen, den viktigaste, är att vi inte är dumma mot någon annan.
- Alla ska tycka att det är roligt.
- Det känns ju ganska dåligt i magen om någon annan blir ledsen för saker som du gjort. Då är det ju två som inte har roligt helt plötsligt.

Yta 1 - 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.

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 2 - Ture tar bollen med händerna!!!

"Målvaktsövning" Ture har en plan. Om han för förhinder eller idétorka så är ett förslag nedan.

Förslag: Het potatis.

Lite lurig övning där vi har en grupp med konor. Fler än barn. Några bollar. Bollen bränns lite så den får man inte hålla i för länge. Du ska kasta ett snällt kast till en kompis som i sin tur ska kasta den vidare till någon annan.

Dessutom så måste man springa till en ny ledig kona när man har kastat bollen. Där kan man få en ny passning. Tänk dopphandboll fast för väldigt små. Korta avstånd mellan konorna för de minsta och lite längre för de större. Flera bollar för de små, färre bollar för de större.

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 - Teknik - Dribblingar - Motorik

Teknikbana.

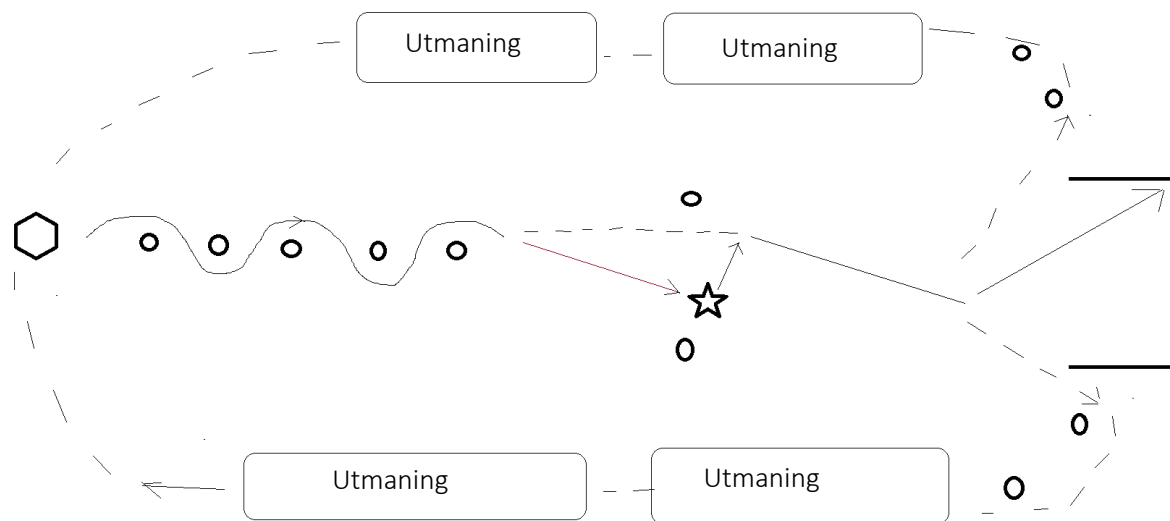
En bana där vi ska öva på att svänga med bollen. Men också gärna att hoppa, krypa eller göra kullerbyttor eller liknande. Går att ha med några låga häckar som man hoppar över med bollen i handen. Höga som man petar bollen igenom och kryper igenom själv. Mellanhöga där man gör "tunnel" och springer vid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

Yta 5 - 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 6 - Lekytan

Någon form av kull.

Vi har kört "kom alla mina kycklingar", "under hökens vingar kom" och liknande tidigare. Idag kan vi prova banankull i stället. Det är inte så viktigt. Gör något som känns bra i den grupp du har just då.

Här kanske vi kan sätta några föräldrar då vi verkar bli ganska få ledare imorgon.

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