**Upplägg och tips för Bollskolan IFK Mariefred fotboll**

Följande upplägg har varit gällande under åren 2021-2024. Till detta dokument hör kartan 1 (vanliga träningsupplägget) samt karta 2 (beskrivning av upplägg vid sommar och höstavslutningen som innehåller föräldramatcher).

Givetvis är det bra om nya ledare vidareutvecklar detta och anpassar det till de barn och ledare som då deltar. Men förhoppningsvis kan detta underlätta när man ska komma igång liksom erbjuda just en grund för att utveckla så att det blir ännu bättre.

***Upplägg träningar***

* För cirka 60-80 barn har vi haft 6 stationer
* 3 stationer är 2-mål på minde mål (på kartan övning 1,3 och 5).
* 3 stationer är övningar (på karta övning 2, 4 och 6).
* Ytan som är markerade med streck på karta 1 är yta avsedd för att eventuella andra syskon kan nyttja under träningen för att ”få bort dem” från övningar om det är ett problem. Men de kan inte bli för många där så det stör barnen som tränar och gärna inga alls egentligen.
* Föräldrar ska vara placerade intill staketet vid parkeringen och inte röra sig med barnen (förutom i undantag för att underlätta att barnen blir mer och mer bekväm, tänk ett par träningar på sin höjd men bara i uppenbara behov av undantag)
* Det blir cirka 6-8 min per station innan man byter station (se karta ett och pilarna som visar hur de rör sig runt)
* Dela in barnen efter ålder, de som börjar förskoleklass till hösten på ena sidan och de som ska fortsätta i förskolan på andra sidan (detta brukar barnen ha koll på)
  + Ena gruppen kör en kort uppvärmning på ena sidan innan de delas in i tre grupper och de stationer som är på ”deras” sida. Den andra gruppen gör tvärtom på ”sin” sida och sammanlagt blir det 6 grupper (sidorna är markerade på karta 1).
* Efter indelningar i de 6 olika grupperna så går vardera grupp till ”sin” station och tar med vattenflaska och samlas vid de ”större” gula konerna som är placerade intill varje station.
* De gula ”större” konerna på kartan intill varje station är platsen där barnen ska lägga vattenflaskan och samlas när de kommer till ”sin” station, samt lämna med ledare till nästa station (se svarta streck med pil på karta för att se hur grupperna rör sig mellan stationerna).
* Stationerna har inte ändrats över säsongen och skäl för det är för att både barn och nya ledare ska bli bekväma med övningarna. Variationen kommer från att det är flera stationer och att det sammanlagt inte blir så många träningar över säsongen i och med sommaruppehållet.
* Förbundet trycker på att hälften av övningar i denna ålder ska vara spel, varpå upplägget beskrivet ovan.

***Instruktioner stationer***

* Stationer 1,3 och 5 är två-mål på mindre mål.
* Station 2 – barnen ställer sig på linje mellan de röda konerna, och ledaren/ena ledaren agerar målvakt. På signal från ledaren så skjuter barnen, eller kastar barnen på olika sätt bollen i mål. Ett fokus här är att variera mellan kasta och använda fötterna och en fördel är att alla barnen har en boll vilket minska tiden för att vänta på andra utan att göra något själv med boll..
* Station 4 – barnen placerar sig på led bakom de olika banorna (se gula och orange prickarna). Barnen ska dribbla/föra bollen sick-sack mellan de olika konerna. Barnet som står bakom barnet som precis börjat, startar i sin tur då barnet framför kommit förbi den blåa pricken. I slutet av banan, markerad med rosa prick är där barnet slutligen ska försöka skjuta i mål ifrån. Syftet med att ha två led är för att minska tiden då barnen just står på led och väntar på sin tur.
* Station 6 – denna station handlar mycket om att själv som ledare komma på vad man vill göra. Vanligtvis brukar barnen ställa sig på en linje (tex mellan blåa och gröna konerna, se prickar på kartan) och gå/springa över till andra sidan (se röd och gul kona/prick) och då utföra något som ledaren efterfrågat (t.ex. kasta bollen upp i luften eller gå baklänges med bollen m.m.). Eller så ber man alla barnen röra sig inom konerna men mot och runt den kona/prick som har den färg som ledaren ropar ut (tex rör er runt blå kona, rör er runt röd kona osv). Fördel här är att alla barnen har egen boll hela tiden och det inte direkt finns några väntetider. Fokus är på att öva barnen att bli vana med bollen.

***Ledare:***

* Vi har strävat mot att vara cirka 10-12 ledare så någon/några kan missa någon träning utan större problem
* Optimalt är 6-8 barn per ledare så är det 12 ledare kan man ha 2 ledare per station (sällan/aldrig skett – alltid några ledare borta)
* Vi vill alltid ha en ledare fri som tar hand om tiden och meddelar övriga när det är dags för vattenpaus och sen att gå till nästa station.
* Samma ledare som är fri kan även rycka in och hjälpa annan ledare om något barn t.ex. skadar sig eller blir ledsen. Med denna hjälpa kan den andra ledaren fortsätta övningen med de andra barnen om det är lämpligt.

***Start och slutdatum***

* Startdatum har varit första helgen i maj
* Sista träningen innan sommaruppehållet har varit helgen innan midsommar
* Första träningen på hösten har varit runt den 12/8
* Sista träningen för säsongen har varit sista helgen i september

***Upplägg avslutningar (inför sommaruppehåll samt säsongsavslutning)***

* Vid dessa pass så har vi kört samma övningar som tidigare med varje åldersgrupp ”står kvar” på ”sin” sida (alltså man rör sig inte runt i en cirkel på alla 6 stationer). Detta för att göra det lättare för föräldrarna och se vilken sida som deras barn övar på, liksom för att göra så att de äldre barnen får göra mål på de stora målen (vi brukar inte ha tillräckligt många mål för att alla vanligtvis 6 grupperna ska kunna skjuta på stora mål).
* Avslutningens upplägg är vanligtvis: 5 minuter uppvärmning, 3 övningar på sammanlagt 20 minuter. Sen 2-mål mot föräldrarna. Efter detta avslutning med fika/grillat samt medaljer på hösten mellan 10:45-10:55.

***Övriga tips***:

* Dela in gruppen vid stationerna i två olika lag och be gärna barnen att välja vilket lag de ska vara (t.ex. Rela Madrid eller Barcelona). Detta bjuder in lite grann för barnens möjligheter att påverka vilket är av vikt för motivationen.
* Att dela in dem i lag hjälper också till vid kommunikationen med barnen, t.ex. Real Madrid kommer hit, Barcelona stannar där.
* Använd färgerna på konerna för att lättare kommunicera. Se t.ex. färgerna på konerna vid station 4. Där är de konerna som de ska dribbla mellan, i olika färger (gul och röd) varpå man kan säga t.ex. Real Madrid ställer sig bakom de gula konerna, Barcelona bakom de röda.
* Vid på samma station (4) är tredje konan på vardera sida blå. Skäl för det är för att den används för att kunna kommunicera och bygga in i en vana då ledare säger: ”när kompisen framför dig har kommit förbi den blåa konan, då kan du starta”. Kan man jobba vidare med detta upplägg senare med samma färgkombination i andra övningar när barnen blir äldre och har eget lag kan man spara tid och sannolikt då minska förvirring när man instruera övningarna 😊.