



Kareby IS *Fotbollsskola*



Kareby IS Fotbollsskola

Förberedelser

Ta alltid med papper och penna till träningen för att kunna göra små anteckningar, exempelvis antalet barn eller för att lätt kunna räkna poäng i någon övning.

Tänk på att

Försök alltid om möjligt undvika "köbildningar", barnen tappar fokusering och det blir ingen fotbollsutvecklande miljö om de får stå i köer och väntan på sin tur. Försök därför alltid eftersträva flera övningsstationer med färre deltagare per station.

Vid spelträning (*två mål eller flera mål*) så dela alltid upp lagen så antalet barn per lag aldrig överstiger fyra stycken. Anledning till det är att alla ska få någorlunda samma möjlighet att vara delaktiga i spelet och att det inte ska bli för stora grupperingar på planen och "grötigt".

Beröm barnen mycket och försök att kom ihåg barnens namn så snabbt som möjligt: Fråga gärna under träningen vad barnen heter så att de känner sig uppmärksammade och det även för att visa att man som tränare är intresserad att lära känna dem.

Om fördelning mellan tjejer och killar är 50/50 försök på sikt att i dela upp träningen i en tjej- respektive killgrupp, dela annars upp barnen enligt bästa möjliga förmåga.

Försök att tänka på när man pratar med/till barnen att sätta sig ner på huk för att komma ner på samma nivå som barnens längd. Detta gör att barnen får lättare ögonkontakt med dig som tränare och kommer därmed att lyssna/ta till sig information på ett bättre sätt.

Viktigt är att så snart som möjligt få barnen att kunna ställa upp sig i ett led efter en kona, i en cirkel och framför allt vara tysta när tränarna pratar och ska visa övningar. Viktigt är också att få barnen att förstå att man måste vänta på sin tur när man gör olika övningar. Det är alltid tränaren som säger till när man ska starta en övning inte barnen själva genom att springa efter sin kompis. Ta gärna hjälp av övriga föräldrar för att hjälpa barnen att snabbt ställa upp sig i ett led eller en cirkel. Man kan exempelvis under uppvärmningen ha olika stationer där man säger att exempelvis grupp "grön-väst" ska springa och ställa sig i ett led bakom en kona och grupp "röd-väst" ska springa till en kona och bilda en cirkel runt den osv. Varför man under de första träningarna bör lägga tid på detta är för att det inte ska gå onödig tid i kommande övningar bara för att få barnen att ställa upp ordentligt och vänta på sin tur.

Försök alltid att ha bollarna i nätet innan träningen börjar, för att sedan efter närvaro och uppdelning i olika grupper dela ut bollar. Se alltid till att varje barn har var sin boll.

Ett sista tips är att använda sig av samma övningar under flera träningar och det framför allt för att barnen ska känna igen sig och inte behöva lära sig helt nya övningar vid varje träning. Med detta träningsupplägg kommer övningarna bara bli bättre och bättre och först när man sedan känner att en övning fungerar bra så lägger man till en ny övning. Ett upplägg kan exempelvis vara att man efter var tredje vecka lägger in en/två nya övningar, men detta är helt beroende på hur man känner att gruppen fungerar och hur lätt man tar till sig nya saker som du som tränare/ledare hela tiden försöker implementera sakta men säkert.

Dela alltid upp träningen i tre delmoment: *1. Uppvärmning, 2. Övningar, 3. Avslutning*



Kareby IS Fotbollsskola

1. Uppvärmning (5-10 minuter)

Samla barnen och hälsa alla välkomna till dagens träning.

Räkna in alla barnen och anteckna hur många/vilka barn som har kommit till dagens träning.

Från 7års ålder registrerar man omgående närvaron på laget.se

Dela upp barnen i två/flera olika grupper beroende på hur många barn som har kommit på träningen (exempelvis en grupp "röd-väst", en grupp "grön-väst", en grupp "orange" och en grupp "utan väst"), detta för att sedan enklare kunna dela in dem i träningens alla kommande övningar.

Dela ut bollar så att alla barn har var sin boll.

Sprid ut barnen på planen och be dem kasta upp bollen i luften för att sedan fånga bollen med händerna och efter ett tag låter man barnen istället studsa bollen i backen (basket).

Barnen ställer sedan upp sig med lite mellanrum mellan fötterna. Barnen ska sedan rulla bollen runt sina fötter i en cirkel (*repetera detta 4-5 gånger*), efter en liten stund ska man rullar runt bollen i en "åtta" mellan sina fötter (*repetera detta 4-5 gånger*).

Barnen kastar sedan upp bollen i luften och fångar bollen, när man har fångat bollen ställer man sig med mellanrum mellan fötterna och rullar bollen i en "åtta" mellan sina fötter (*repetera detta 4-5 gånger*).

Se avsnitt *Fler övningar* för mer inspiration till olika uppvärmningsövningar

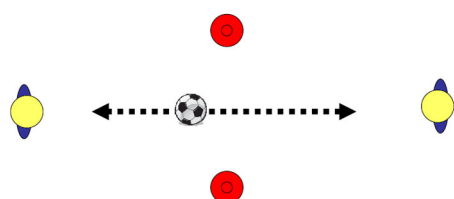
2. Övningar (20-30 minuter)

Dela upp grupperna i två olika stationer. Grupp "väst" börjar med att öva på *Passa genom mål* och grupp "utan väst" med att öva på *Driva bollen i en slalombana*.

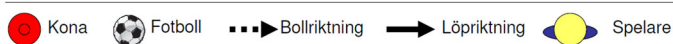
Uppdelningen är till för att undvika köer och för att snabbt och enkelt kunna byta mellan övningarna.

Låt barnen hålla på med dessa övningar i ca.10 minuter (5 minuter per station).

Övning: Passa genom mål

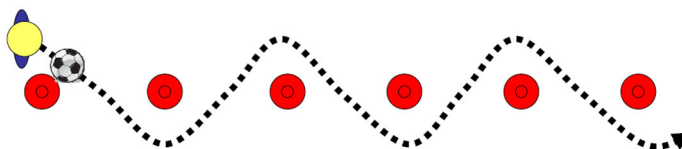


Kommentar: Ta emot och passa eller passa direkt. Man kan tävla genom att räkna antal pass på tid.



Tips i övningen *Driva bollen i slalombana* försök få barnen att ha bollen nära fötterna och blicken framåt. Använd gärna "slalompinar" istället för koner och istället för att driva bollen kan man alternera med att springa med bollen i händerna och utan boll i slalombanan.

Övning: Driva bollen i en slalombana



Kommentar: Träna insida/utsida och/eller höger/vänster fot.



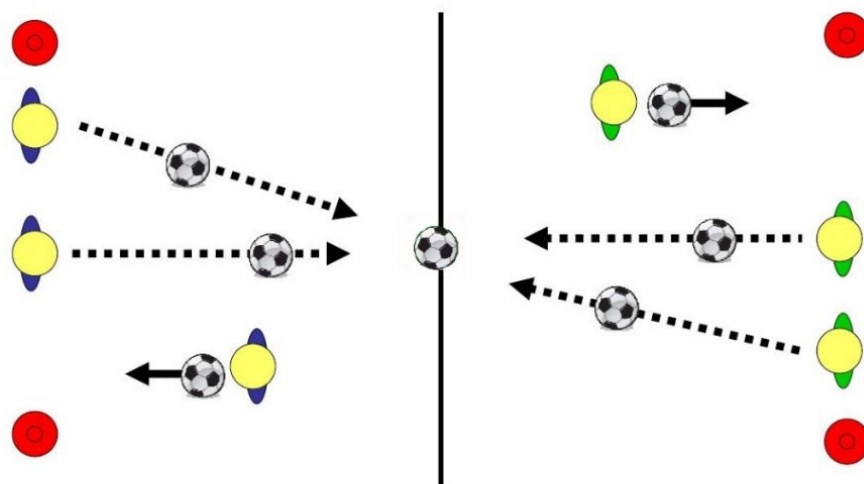
Kareby IS Fotbollsskola

Beroende på antalet barn på träningen så förbereder man med flera stationer om fyra koner i en rektangel (se nedan) samtidigt ställer man upp två koner som en mittlinje där man placerar bollen enligt nedan.

Max antal barn per rektangel är $5 \times 2 = 10$ st

Låt barnen hålla på med övningen i ca.10-15 minuter och för att få lite variation och förflyttningar så kan man säga till barnen att byta rektangel efter en stund.

Övning: Prickboll



Kommentar: Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Efter poäng börjar man om från mitten.

Kona Fotboll Bollriktning Löpriktning Spelare

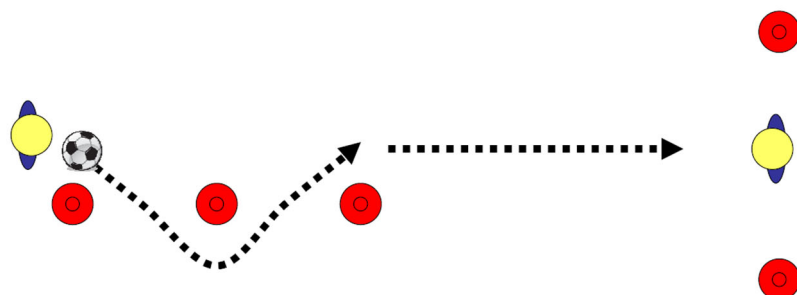


Kareby IS Fotbollsskola

Dela sedan på nytt upp grupperna i två olika stationer. Grupp "väst" börjar med att öva på *Slalom + skott* och grupp "utan väst" med att öva på *Pass med skott*.

Låt barnen hålla på med dessa övningar i ca.10 minuter (*5 minuter per station*).

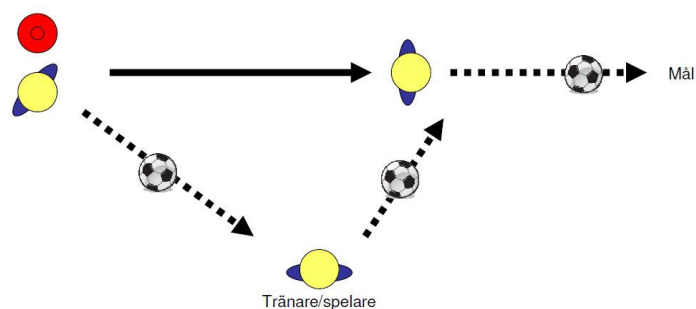
Övning: Slalom + skott



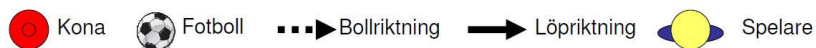
Kommentar:



Övning: Pass med skott



Kommentar:

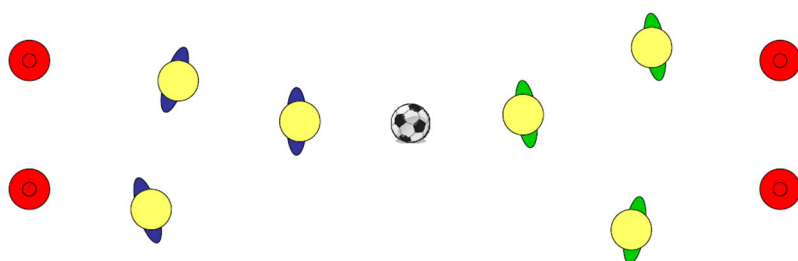


Spelträningar (10-20 minuter)

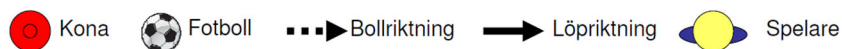
Avsluta träningens sista 10-20 minuter med spelträning och det sker lämpligast genom tvåmålsmatcher och med maximalt antal spelare per lag till fyra barn och detta för att alla ska få vara delaktiga i spelet. Om det är möjligt försök lägg ut "platta koner" så att barnen får en uppmärkt plan att spela inom.

För att få lite variation och förflyttningar så ber man efter förslagsvis ca.5 minuter ett lag "väst" byta spelplan med ett annat lag "väst".

Övning: Spelträning



Kommentar: Tre mot tre eller max fyra mot fyra så att alla blir delaktiga i spelet.



Se avsnitt *Fler övningar* för mer inspiration till olika övningar



Kareby IS Fotbollsskola

Avslutning (0-5 minuter)

Avsluta alltid träningen genom att samla alla barn och fråga dem vad de tyckte var roligt på dagen träning och låt då alla barn prata som vill prata. Efter man känner att alla har fått "säga sitt" så avslutar man med att berömma barnen och berätta hur duktiga de har varit på dagens träning och att man ser fram emot att träffa alla på nästa veckas träning.

Fler övningar

Uppvärmning/övningar med boll

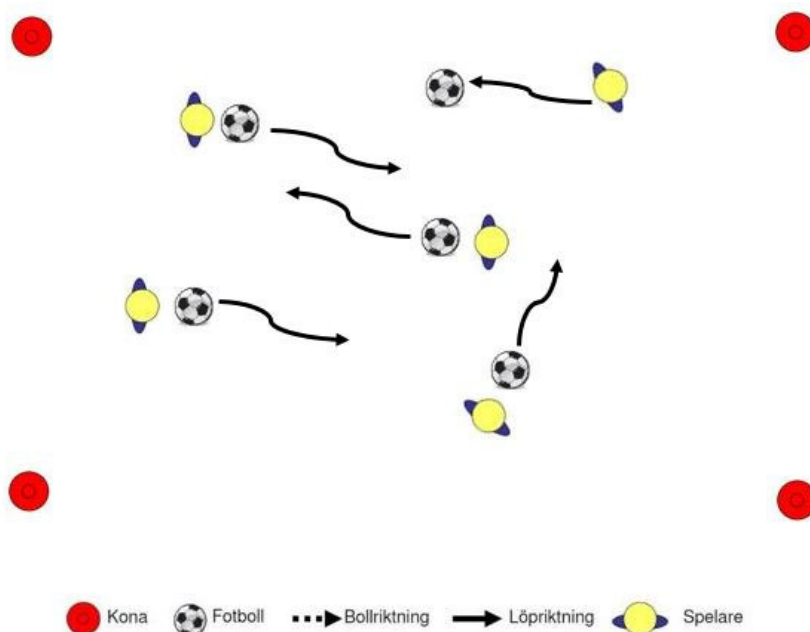
Övar bollkänsla med händerna – kasta – fånga

Barnen har varsin boll eller en boll per två.

- Studsa-fånga
- Studsa med två händer/en hand
- Kasta upp - fånga
- Kasta upp - studs - fånga
- Kasta upp - klappa - fånga
- Kasta upp - snurra - studs - fånga
- Stegring: samarbete på två
- Kasta/studsa/rulla/fånga

Uppvärmning/övningar med boll

Spring med bollen – driva - stoppa



Barnen driver runt bollen, hur som helst men inom kvadraten, rektangeln eller cirkeln.

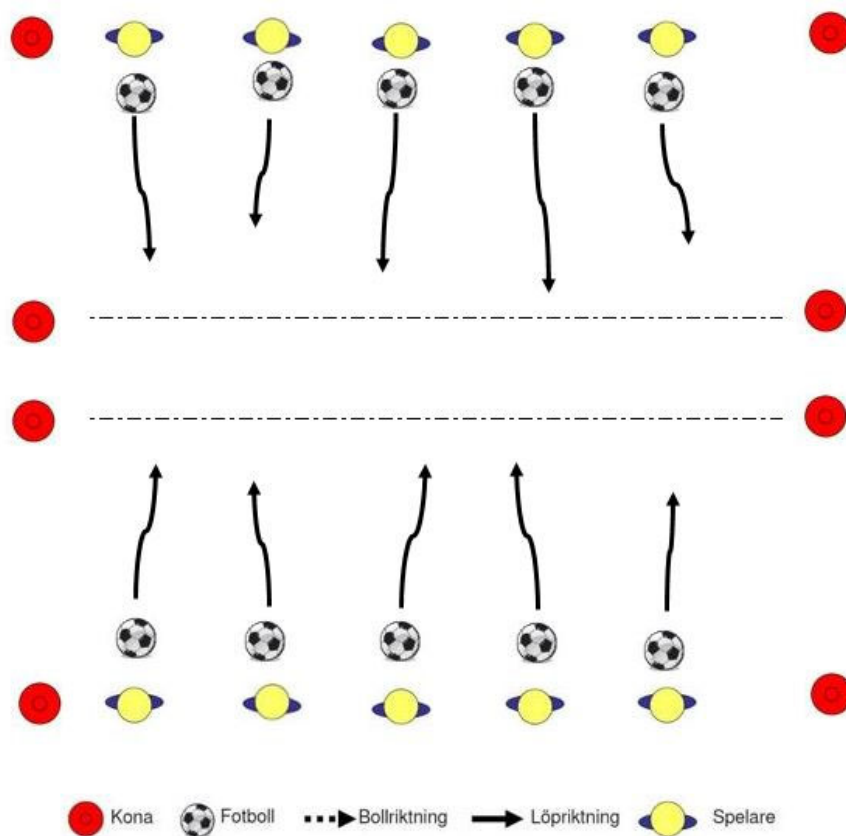
På signal (klapp, vissling eller rop) ska barnen stanna med bollen och stå helt stilla.

Varianter

- Stanna med bollen under foten,
- Stanna och sätt knä på bollen
- Stanna och sitt på bollen
- Stanna och lägg magen på bollen

Uppvärmning/övningar med boll

Spring med bollen – driva - vända



Barnen har varsin boll eller en boll per två. Barnen kan stå mittemot varandra.

Öva bollkänsla och teknik i att driva, stoppa och vända m m.

Varianter

Driv och stanna "på linjen"

Driv och vänd "på linjen"

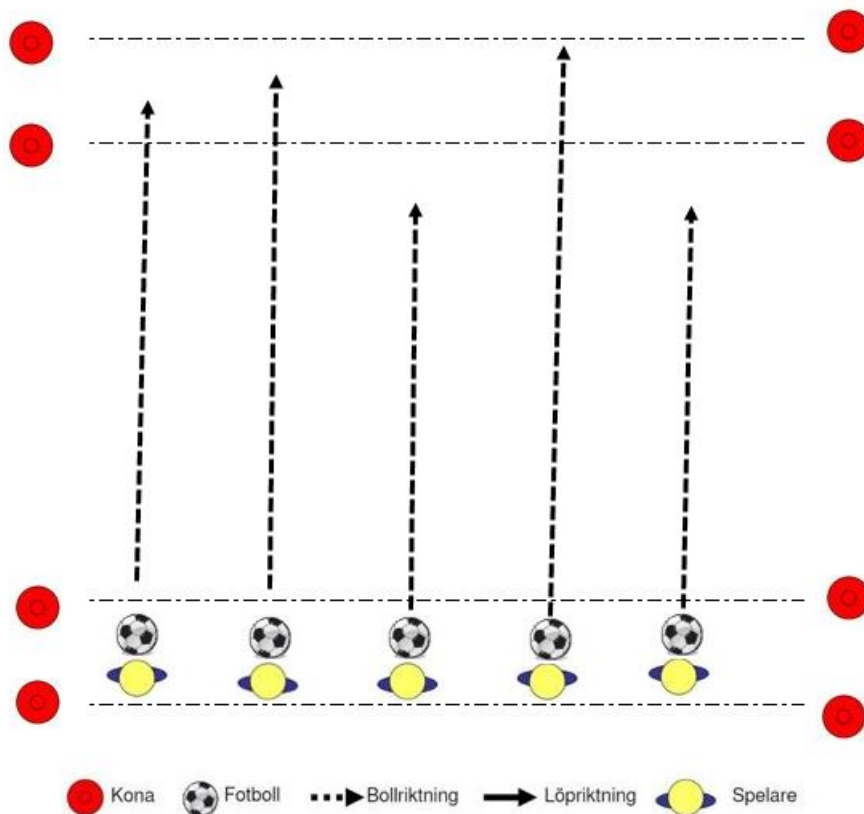
Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka

Driv och stoppa - byt boll med kompis framför

Driv och vänd runt kompis framför

Lek/tävling

Komma så nära linjen som möjligt



Alla barnen har varsin boll.

I tur och ordning skjuter/passar barnen bollen. Den som kommer närmast linjen vinner men bollen får inte passera linjen.

Efter man har skjutit sin boll så står man och väntar på att alla kompisar har fått skjuta/passa bollen. Efter att alla har skjutit/passat säger tränaren till att man springer och hämtar sin boll och istället skjuter/passar bollen från andra sidan.

Sidhopp/inkast

Ställ upp en start- respektive slutkona för att begränsa hur långt man ska/kan hoppa i sidled. Sedan delar man upp barnen två och två mot varandra med en boll. Efter uppställning hoppar man på sidan samtidigt som man kastar bollen till varandra och fångar bollen med händerna. När man har kommit till start- respektive slutkona så stannar man upp vid den för att sedan kasta två inkast var mot sin kompis, som då ska man försöka ta emot/ta ner bollen (*men utan händerna denna gång*). Sedan fortsätter man övningen med att hoppa i sidled till den andra konan (*max två gånger fram och tillbaka mellan start- och slutkona*).