

Schema

Samling och samlingslek 8:45 – 9:20

Teori 1 9:20 – 9:30

Träning 9:30 – 10:15

Rast 10:15 – 10:45

Träning 10:45 – 11:25

Lunch och rast 11:30 – 12:30

Matcher 12:30 – 13:00

Rast 13:00 – 13:15

Teori 2 13:15 – 13:30

Lek och avslutning 13:30 – 14:00

Slut 14:00

Dag 1

Samlingsaktivitet 8:45 – 9:10: Fotbollstennis, se separat blad

Hälsningsleken 9:10 – 9:20:

Syfte

Att barnen lär sig varandras namn, känner sig sedda och blir hälsade på.

Det här behövs

Yta 12x7 meter, bollar.

Gör så här

Samla gruppen och presentera dig genom att berätta vad du heter och något om dig själv (t.ex. att du spelar fotboll, är domare eller hur gammal du är). Sätt sedan igång övningen:

Alla barn och ledare går runt i ytan. När man möter någon ska man titta varandra i ögonen och säga hej.

Du som ledare ger instruktioner under tiden och ändrar övningen succesivt:

- Förutom att säga hej ska man även lägga sin hand på axeln på den man möter.
- Istället för att säga hej ska man säga sitt namn.
- När man möts ska man presentera sig. Till exempel om Maja och Kalle möts säger gå det till enligt följande:
 - Maja: Hej, jag heter Maja.
 - Kalle: Hej, Maja. Jag heter Kalle.
 - Maja: Hej, Kalle.

Samla hela gruppen i en ring och låt alla berätta sitt namn för varandra.

Teori 1 9:20 – 9:30 - Fotboll för alla:

Syfte

Att barnen blir medvetna om att det är viktigt att de är schyssta mot varandra under fotbollsskolan.

Det här behövs

En avgränsad yta, bollar

Gör så här

Samla gruppen sittande. Berätta att temat för dag 1 är *Fotboll för alla*. Fråga barnen:

- Vad tror ni att man menar med *Fotboll för alla*?

Exempelsvar: Att alla får vara med, att alla är snälla mot varandra, att alla får vara med

på lika villkor.

- Vad kan ni göra för att alla ska ha kul under fotbollsskolan?

Exempelsvar: Vara snälla, lyssna på ledaren, göra sitt bästa.

Låt barnen tänka ut en sak som de kan göra under dagen för att lagkompisarna ska tycka att det är kul på fotbollsskolan. Hjälptill om någon har svårt att komma på en sak.

Exempelsvar: Säga snälla saker, ge beröm.

Låt sedan barnen gå runt i en yta igen. När de möter någon ska de titta varandra i ögonen, säga sitt namn och vad de ska göra för att andra ska trivas under fotbollsskolan.

Inför träningspass 1: Berätta om upplägget för dagen med träning, lunch och avslutning innan ni börjar första träningen.

Träningspass 1 FM 9:30 – 10:15

Rast 10:15 – 10:45

Träningspass 2 FM 10:45 – 11:25

Lunch 11:30 – 12:30

Matcher 12:30 – 13:00

3m3 gruppen spelar 2x3minuter i sin grupp. Sen roterar lagen med västar till nästa plan och spelar 2x3 minuter, laget med västar roterar en gång till och spelar 2x3 minuter igen. I pausen påminner spelarna om att våga försöka driva/dribbla förbi motståndare, komma nära mål innan avslut och att försöka ta tillbaka bollen direkt när man tappar den.

5m5 gruppen spelar 2x6 minuter i sin grupp och sen roterar lagen med väst till nästa plan och spelar då 2x6 minuter mot det nya laget. I pausen påminner ni spelarna att få med sig hela laget till halva plan innan avslut och avsluta nära mål, forward pressar högt och backarna markerar motståndare, var noga med avstånd och att vi spelar korta pass eller driver boll.

Rast 13:00 – 13:15

Teori 2 13:15 – 13:30

Syfte

Att skapa en peppande miljö under fotbollsskolan.

Det här behöver du

En boll.

Gör så här

Samla barnen sittandes i en ring.

- Återkoppla till teori 1. Fråga hur det har gått? Har dom gjort vad dom sa att dom skulle göra för att andra ska trivas? Låt alla komma till tals.
- Berätta att en sak som känns bra är när andra hejar när man spelar fotboll. T.ex. har landslaget hejarklackar som försöker peppa spelarna. Nu ska ni prova att heja på varandra.

Barnen ställer sig upp i ringen. Ett barn säger sitt namn och ska sedan springa ett varv runt ringen och återta sin plats. Sedan gör barnet som står till höger om den som började samma sak. Övriga spelares uppgift är att heja på den som springer. Om det är Fatima som sagt sitt namn så ropar de andra "Heja Fatima! Heja Fatima!" medan Fatima springer tills hon står på sin plats igen.

Variera övningen på följande sätt:

- Med boll – driv bollen runt ringen.
- Driv zick zack mellan kompisarna.
- Lägg upp två konor med 20 m mellanrum. Barnen startar bakom den ena konan och ska springa till den andra och tillbaka. En spelare i taget, när alla har sprungit har laget klarat övningen. Genomför övningen på tid. Det gäller för laget att slå sin föregående tid. För att göra det hjälper det om de peppar varandra. Variera genom att genomföra övningen med boll eller med två lag som tävlar mot varandra.

Samla sedan barnen sittandes i en ring igen. Fråga spelarna hur det kändes när dom andra hejade medan dom sprang. Låt alla komma till tals.

Tips

Hjälp till att heja på den som springer.

Istället för att säga heja kan ni hitta på en peppande sång eller ramsa till den som springer.

Lek och avslutning 13:30 – 14:00

Lek: Prickboll, se separat blad.

Avslutning:

Samla barnen sittandes i en ring. Låt dem var och en för sig fundera över vad de tycker har varit roligast under dagen och/eller vad de har lärt sig. Barnen checkar sedan ut, en och en, genom att berätta för de andra i gruppen.

Det barn som vill checka ut först räcker upp handen och får då börja att berätta för de andra. Låt sedan varje spelare checka ut genom att gå ringen runt medsols. Checka även ut dig själv.

Påminn barnen om morgondagens samlingstid.

Dag 2

Samlingsaktivitet 8:45 – 9:20: Vem är rädd för?

Syfte

Snabbhet, koordination, driva

Det här behövs

Yta 15x10-12 m, bollar.

Gör så här

Ett eller flera barn är tagare och säger ”vem är rädd för...”. De väljer själva vem de säger, t.ex. en fotbollsspelare. Övriga spelare säger ”inte jag” och ska springa från ena kortsidan till den andra utan att bli tagna. Tagarna försöker ta de andra spelarna när de springer över. De barn som blir tagna blir jägare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Variation

- Genomför övningen med boll. Nu ska tagaren ta de andras bollar och driva över den kortsida de kom ifrån.

Tips

Delta själv för att lära känna barnen. När det kommer nya barn måste du däremot avbryta ditt deltagande och hälsa de nya välkomna och visa övningen för dem.

Teori 1 9:20 – 9:30 – Fokus på glädje, ansträngning och lärande.

Syfte

Att peppa varandra, att våga göra svåra saker på fotbollsplanen.

Det här behövs

Papper och penna, plastmugg eller liknande.

Gör så här

Placera gruppen sittandes i en ring. Påminn om tidigare teman om att peppa varandra, att äta och dricka mycket och Fair Play.

Berätta att dagens tema är *Fokus på glädje, ansträngning och lärande* som är en av riktlinjerna i Fotbollens spela, lek och lär.

Riktlinjen innebär att för lära sig nya saker som fotbollsspelare är det viktigt att man även provar svårare saker på planen. T.ex. att skjuta med fel fot. Det är också viktigt att göra sitt bästa för att bli bättre som

fotbollsspelare. Lagkompisar kan hjälpa varandra att prova svåra saker och bli bättre på fotboll genom att peppa kompisar när dom försöker.

Sätt sedan igång övningen: Skriv ner allas namn på varsin lapp – eller låt spelarna prova att skriva sina egna namn. Lägg sedan alla lappar i en mugg eller liknande. Låt spelarna en i taget dra varsin lapp. Låt de visa lappen för dig som ledare så att ni tillsammans kan läsa vad det står. Spelarna ska inte visa sina lappar för varandra eller avslöja vem dom har fått på sin lapp. Uppgiften för alla spelare är att under resten av dagen ge extra mycket peppning till den kompis vars lapp man fått.

Samtala med spelarna:

- Vad kan man säga och göra för att peppa sin kompis?

Exempelsvar: Bra kämpat! Bra försök! Du tar nästa boll!

- När passar det att peppa sin kompis?

Exempelsvar: När kompisen kämpar, försöker göra något svårt – t.ex. skjuta med del fot, om kompisens tex tappar bollen eller laget släpper in ett mål kan det vara extra skönt med att bli peppad.

Tips

Du behöver hjälpa spelarna att läsa vad som står på lapparna – de har nog inte lärt sig läsa än.

Viska vad som står på lappen så att dom andra inte hör.

Om någon får sitt eget namn får hen lägga tillbaka lappen och ta en ny.

Inför träningspass 1: Berätta om upplägget för dagen med träning, lunch och avslutning innan ni börjar första träningen.

Träningspass 1 FM 9:30 – 10:15

Rast 10:15 – 10:45

Träningspass 2 FM 10:45 – 11:25

Lunch 11:30 – 12:30

Matcher 12:30 – 13:00

3m3 gruppen spelar 2x3minuter i sin grupp. Sen roterar lagen med västar till nästa plan och spelar 2x3 minuter, laget med västar roterar en gång till och spelar 2x3 minuter igen. I pausen påminner

spelarna om att våga försöka driva/dribbla förbi motståndare, komma nära mål innan avslut och att försöka ta tillbaka bollen direkt när man tappar den.

5m5 gruppen spelar 2x6 minuter i sin grupp och sen roterar lagen med väst till nästa plan och spelar då 2x6 minuter mot det nya laget. I pausen påminner ni spelarna att få med sig hela laget till halva plan innan avslut och avsluta nära mål, forward pressar högt och backarna markerar motståndare, var noga med avstånd och att vi spelar korta pass eller driver boll.

Rast 13:00 – 13:15

Teori 2 13:15 – 13:30

Syfte

Att peppa varandra och prova svåra saker.

Det här behöver du

Bollar.

Gör så här

Samla barnen sittandes i en ring. Påminn om förmiddagens teori och om att peppa varandra. Fråga hur spelarna tycker att det har gått hittills under dagen? Kan de räkna ut vem som är deras peppare? Hur känns det att bli peppad?

För att utvecklas i fotboll är det viktigt att våga prova sådant man inte klarar av just nu för att lära sig det. Låt barnen tänka ut en sak som de inte kan eller tycker är svårt som dom vill lära sig. Det kan vara något inom eller utanför fotbollen.

Exempelsvar: Stå på ett ben, stå på huvudet, jonglera med bollen, skjuta med vänsterfoten eller skjuta höga skott.

När barnen kommit på varsin grej tränar de enskilt på den saken. Samtligt ska de peppa sina kompisar. Särskilt den som dom har som uppgift att peppa extra mycket under dagen.

- Om spelarna börjar tröttna kan de få komma på en ny sak som de vill lära sig och träna på den.

Samla barnen och samtala om att göra saker man inte är så bra på än:

- Hur kändes det att prova svåra saker?
- Var det någon som blev bättre efter några försök?
- Hur kändes det att bli peppad när man försökte göra svåra saker?

Tips

Var delaktig i att peppa spelarna till att fortsätta försöka.

Ge tips till vad spelarna kan tänka på för att öka chanserna att lyckas.

Lek och avslutning 13:30 – 14:00

Lek: Fotbollskubb, se separat blad.

Avslutning:

Samla barnen sittandes i en ring. Låt dem var och en för sig fundera över vad de tycker har varit roligast under dagen och/eller vad de har lärt sig. Barnen checkar sedan ut, en och en, genom att berätta för de andra i gruppen.

Det barn som vill checka ut först räcker upp handen och får då börja att berätta för de andra. Låt sedan varje spelare checka ut genom att gå ringen runt medsols. Checka även ut dig själv.

Påminn barnen om morgondagens samlingstid.

Dag 3

Samlingsaktivitet 8:45 – 9:20: Inte nudda boll, se separat bild.

Teori 1 9:20 – 9:30 – Fair play:

Syfte

Att samarbeta, att skapa förståelse för andra.

Det här behövs

Konor, bollar.

Gör så här

Placera gruppen sittandes i en ring. Berätta att dagens tema är *Fair Play* som är en av riktlinjerna i Fotbollens spela, lek och lär. Fair Play är engelska och betyder rättvist spel på svenska. Det innebär att man inte ska fuska för att vinna och vara snälla mot varandra men även mot motståndare och domare om man spelar match. Fair Play kan även handla om att hjälpas åt.

Sätt sedan igång övningen: Varje spelare har en kona på huvudet och driver en boll i en yta. Dom får inte röra konan med händerna. Spelare som tappar sin kona blir förstenad. Spelare som har kvar sin kona på huvudet kan befria genom att plocka upp konan och lägga tillbaka på kompisens huvud. När man plockar upp konan får man hålla i sin egen kona med ena handen. Det gäller för laget att ha så få spelare som möjligt förstenade.

Variant: Konan på handen. Man får inte greppa konan utan måste ha fingrarna rakt ut. Samla barnen sittandes i en ring igen. Ställ frågor till spelarna:

- Hur det kändes när man fick hjälp av en kompis efter att ha blivit förstenad?
- Hur kändes det att hjälpa andra?
- Finns det saker som spelarna kan göra för att hjälpa varandra under dagen?

Exempelsvar: Spela schysst i övningar och spel, säga förlåt om man råkar göra så att någon får ont, hjälpas åt att hämta bollar som skjutits bort.

Tips

Om ingen tappar sina konor kan du själv eller en spelare vara jägare som ska sparka ut bollarna från ytan. Nu måste spelarna springa och då blir det svårare att balansera med konan.

Inför träningspass 1: Berätta om upplägget för dagen med träning, lunch och avslutning innan ni börjar första träningen.

Träningspass 1 FM 9:30 – 10:15

Rast 10:15 – 10:45

Träningspass 2 FM 10:45 – 11:25

Lunch 11:30 – 12:30

Matcher 12:30 – 13:00

Vi delar upp alla spelare och blandar dom i 10 lag och spelar 5m5 matcher, 2x6 minuter och sen roterar alla lag som har väst på sig och spelar en till match.

Rast 13:00 – 13:05

Teori 2 13:05 – 13:20

Syfte

Att resonera om vad som är schysst spel och vad som är fusk.

Det här behöver du

Yta 15–20 m, använd koner eller planens linjer.

Gör så här

Samla spelarna sittandes i en ring. Påminn om förmiddagens teori och att det är viktigt att hjälpas åt och att vara schysst. Fråga hur spelarna tycker att det har gått hittills under dagen? Har någon gjort något för att hjälpa någon annan under dagen?

En sak som gör att idrott inte blir lika roligt är om någon fuskar. Berätta att ni ska göra en tävling och starta övningen:

Alla barn ställer upp på en linje. Tävlingen går ut på att komma först till andra sidan. Du som tränare startar övningen genom att säga *klara, färdiga, gå* med 1–2 sekunder mellan varje ord. Innan dess har du i smyg gett några spelare instruktionen att starta redan när du säger *färdiga*. Upprepa övningen en gång. Berätta sedan att du gett några spelare instruktionen att starta redan på *färdiga*. Upprepa övningen men låt några andra spelare starta på *färdiga*.

Samla barnen i en ring och samtala med dom om temat och övningen:

- Hur kändes det när några spelare fick tjuvstarta?
- Hur kändes det när man själv tjuvstartade och kom först?

Exempelsvar: Det är inte lika roligt att vinna om man har fått fördelar eller har fuskat. Det är inte lika roligt att tävla om man inte har samma förutsättningar.

- Vad kan jag göra om någon annan fuskar?

Exempelsvar: Prata med en vuxen/ledare. Det är viktigt att inte börja fuska själv – då betar man sig ju på samma sätt som den som fuskar.

Upprepa övningen men låt alla starta samtidigt. Du kan även genomföra övningen som en stafett där två lag tävlar mot varandra.

Samla sedan spelarna sittandes i en ring. Ställ frågor till spelarna:

- Vad var skillnaden när alla hade samma förutsättningar och ingen fuskade?
- Vad var roligast? Med eller utan fusk?
- Hur kan man spela schysst utan fusk i fotboll?

Tips

Välj minst två spelare som startar tidigare så att ingen ensam känner sig uthängd av dom andra.

Säg till barnen som tjuvstartar först att dom ska vara skådespelare och att ni ska se hur dom andra barnen reagerar. Var noga med vilka barn du väljer – ifall de andra blir arga när dom tjuvstartar.

Lek och avslutning 13:20 – 14:00

Lek: Bowling, se separat blad. Eller vattenkrig vid bra väder, spelarna mot ledarna.

Avslutning:

Samla barnen sittandes i en ring. Låt dem var och en för sig fundera över vad de tycker har varit roligast under dagen/campen och/eller vad de har lärt sig. Barnen checkar sedan ut, en och en, genom att berätta för de andra i gruppen.

Det barn som vill checka ut först räcker upp handen och får då börja att berätta för de andra. Låt sedan varje spelare checka ut genom att gå ringen runt medsols. Checka även ut dig själv.

Glass:

Sen äter vi glass tillsammans och tackar alla deltagare för dessa tre dagar.