Förslag på träning, Fotbollsskolan

Det här är ett förslag på hur man skulle kunna lägga upp en träning med laget. Ni får gärna byta ut lekar eller övningar eller gör på något helt annat sätt! 🙂 Lyssna på barnen och ta mycket pauser för vatten och annat. Det enda målet med träningarna är att det ska vara roligt och att de ska vilja komma igen nästa vecka. Fotbollen är verkligen sekundär.

Det är nog bra om tränarna ses ca 10 minuter innan träningen börjar för att prata ihop sig lite och ta fram bollar, västar, registreringslappar, mm från ert förråd i bollkällaren. Kanske att ni varje träning ska utse några huvudtränare och några hjälptränare så att barnen vet vilka som ”håller i” träningen.

Vi ser till så att det alltid finns minst en ledare med nyckel på plats, antingen i Mix-laget eller i Fotbollsskolan.

Samling

Samla alla barnen i en ring. Hälsa på dem och ta gärna en namnrunda. Det kommer säkert ofta med nya barn. Se till att barnen vet vad ni tränare heter. Lägg in närvaron under tiden i laget.se-appen. Om det är nya barn med ska deras förälder fylla i en registreringslapp. Det ligger fler lappar i ert förråd i bollkällaren.

Uppvärmningslek

Kör någon springlek som uppvärmning, t.ex. tunnel-ta, svans-ta, banan-ta, eller liknande.

Driva boll

Låt barnen driva boll på egen hand. Kanske fram och tillbaka över planen eller runt fritt i en kon-ruta. Ta kanske en paus och prata om vad man ska tänka på när man driver boll (att hålla bollen nära kroppen, inte sparka bort den för långt, kolla upp så man inte krockar) och sedan fortsätta.

Driva mot mål och skjuta

Man kan ställa upp konmål och sedan ha barnen på led 5-6 meter bort, 4-6 barn i varje led. En vuxen per station. Sedan får de en och en driva boll fram till målet och sedan skjuta mål (utan målvakt). När de gjort mål får de springa och hämta bollen och sedan komma tillbaka och ställa sig i ledet.

Lek, med eller utan boll

Kanske någon ny springlek, eller typ kom alla mina små kycklingar eller vem är rädd för lejonet eller liknande. Man kan börja utan boll och efter några gånger istället köra med boll som de ska driva över. När man kör leken med boll får man kanske ha en ledare som jagar lite på skoj, så att alla känner sig lagom stressade och att det är roligt men att man ändå tar sig över.

Spel 3-mot-3

Låt dem spela lite 3-mot-3 med småmål eller kon-mål med eller utan målvakt. Det behövs minst en vuxen vid varje plan som kan hålla lite koll och se så de inte sticker iväg för långt med bollen. Blir lagen för ojämna så byt lite eller hoppa in själv som vuxen och hjälp laget som inte klarar sig så bra. Det är inte meningen att det ska bli tråkigt ojämnt.

Avslutningslek

Någon ny springlek eller kanske någon slags stafett eller liknande. Inte för tävlingsinriktat såklart, det ska framför allt vara roligt.

Samling

Samla barnen på nytt. Tacka för träningen och hälsa välkomna tillbaka nästa vecka. Jag brukar alltid avsluta mina träningar med att alla barnen ska ge tränarna varsin high-five. Det brukar bli en trevlig avslutning.