

# 1

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning

## Uppvärmning:

Följa John med boll / teknik med Eskil

eller

Lek – Stopp!

Barnen springer omkring inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra ska barnen göra olika saker

1. Stå på ett ben
2. Spring vidare
3. Hoppa jämfota på stället
4. Lägga sig på rygg

## Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

### Station 3. En mot en

- Kö vid stolparna
- Målvakten rullar ut bollarna

### Station 4. "Passa och röra sig"

- Ställ upp 5-6 koner i en zick zack bana
- Ett barn vid varje kon
- Barnet passar, springer efter, vänder sig om och tar emot en ny pass
- Sista barnet skjuter på mål
- Flera bollar igång samtidigt

### Station 5. Tvåmål med konmål

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

## 2

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning

### Uppvärmning:

Följa John med boll / teknik med Eskil

eller

Lek – Stopp!

Barnen springer omkring inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra ska barnen göra olika saker

1. Stå på ett ben
2. Spring vidare
3. Hoppa jämfota på stället
4. Lägga sig på rygg

### Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

### Station 3. Spelövning - Passa

- Fyrkant ca 8 x 12 m
- 4 mot 1
- Hur många passningar kan laget göra innan försvararen bryter
- Roter försvarare

### Station 4. En mot en

- Kö vid stolparna
- Målvakten rullar ut bollarna

### Målvaktsträning

- Jakob tar hand om de som vill köra målvaktsträning
- Han har ett mål han kan använda
- Blir det många som vill så delas de upp i 2 grupper med en halvtimme var
- Är det många målvakter blir de som Jakob inte har hand om ett eget lag så byter grupperna bara plats efter en halvtimme

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

### 3

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning

#### **Uppvärmning:**

Följa John med boll / teknik med Eskil

eller

Lek – Stopp!

Barnen springer omkring inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra ska barnen göra olika saker

1. Stå på ett ben
2. Spring vidare
3. Hoppa jämfota på stället
4. Lägga sig på rygg

#### **Station 1 och 2. Tvåmål stora mål**

#### **Station 3. Spelövning – skjuta**

- 1 mål och 2 konmål
- Spel 3 mot 2+1
- Kom till snabba avslut
- Byt sida halvvägs

#### **Station 4. Skottövning med målvakt**

- Tränaren hittar på. Tex väggspel och skott

#### **Station 5. Huller om buller**

- Alla barnen får varsin boll inom en fyrkant
- Man ska sparka ut de andras bollar utan att tappa ut sin egen

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

## 4

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning

### Uppvärmning:

Följa John med boll / teknik med Eskil

eller

Lek – Stopp!

Barnen springer omkring inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra ska barnen göra olika saker

1. Stå på ett ben
2. Spring vidare
3. Hoppa jämfota på stället
4. Lägga sig på rygg

### Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

### Station 3 och 4. Spelövning – passa

- Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget
- Anpassa planstorlek efter antal barn
- Byt uppgifter och målvakter

### Station 5. Färdighetsövning passa

- Dela in barnen i 2 lag med varsin boll
- Mellan lagen ligger en avvikande boll
- Visa barnen hur man slår en bredsida med fart i
- Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så den rullar över motståndarens mållinje. Det ger en poäng
- Kan även testa att lägga in fler avvikande bollar

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min