



BOLLKUL

KSK FOTBOLL

Träningsplanering & Träningsprogram

| Vecka | Träningsprogram |
|--------------|------------------------|
| 19 | Vecka 1 |
| 20 | Vecka 2 |
| 21 | Vecka 3 |
| 22 | Vecka 4 |
| 23 | Vecka 5 |
| 24 | Vecka 6 |
| Sommarledigt | |
| 34 | Vecka 1 |
| 35 | Vecka 2 |
| 36 | Vecka 3 |
| 37 | Vecka 4 |
| 38 | Vecka 5 |
| 39 | Vecka 6 |
| 40 | Avslutning |

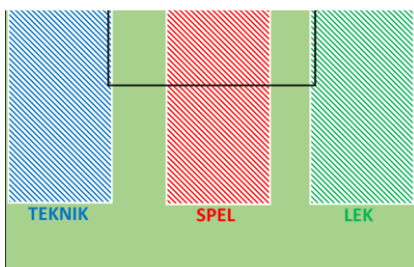
TRÄNINGSPROGRAM BOLLKUL KSK FOTBOLL

VECKA 1

Upplägg

- Förbered genom att duka alla tre stationerna innan passet startar
- Inled varje pass 5-10 min där barnen får leka fritt med varsin boll
- Samla barnen kort och hälsa välkomna till dagens pass och berätta om dagens tema
- Notera närvaron
- Dela upp i tre mindre grupper där varje grupp startar på varsin av stationerna till höger tillsammans med minst en ledare/station
- Om det är många barn så kan man dela upp i ännu mindre grupper på respektive station
- Barnen byter station efter ca 15min – ledarna stannar kvar på stationerna
- När barnen varit på alla tre stationer hjälps alla åt att samla ihop materialet
- När allt material är insamlat så samlas alla barn för att avsluta gemensamt
- Avsluta varje träningspass med en ritual som tex "raketen" eller "1-2-3 KSK"

Uppdelning av ytan



Bollettan

| | |
|--|--|
| <p>Fotövning 1:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen framåt – höger fot • Driv bollen framåt – vänster fot • Driv bollen växelvis med två tillslag höger fot – två tillslag vänster fot | |
| <p>Handövning 1:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast – en studs – fånga • Uppkast – två studsar – fånga • Uppkast – tre studsar – fånga | |
| <p>Gruppövning 1:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen med fötterna • Följ ledaren • Riktningssändra • Byt ledare | |
| <p>Valfri övning 1:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet | |

Dribblingsboll

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Spela tre mot tre med två bollar och stora mål • Mål görs genom att driva bollen över mållinjen • Träna på att driva bollen, dribbling och valfria finter • Spela två mot två eller fyra mot fyra | |
| | |

Jägarboll

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Använd fötter eller händer • Driv eller rulla bollen • En jägare jagar de övriga • Den som blir träffad stannar och blir fri när ett annat barn vidrör denne | |
| | |

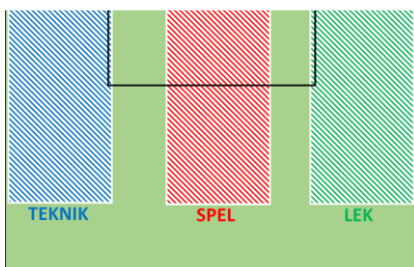
TRÄNINGSPROGRAM BOLLKUL KSK FOTBOLL

VECKA 2

Upplägg

- Förbered genom att duka alla tre stationerna innan passet startar
- Inled varje pass 5-10 min där barnen får leka fritt med varsin boll
- Samla barnen kort och hälsa välkomna till dagens pass och berätta om dagens tema
- Notera närvaron
- Dela upp i tre mindre grupper där varje grupp startar på varsin av stationerna till höger tillsammans med minst en ledare/station
- Om det är många barn så kan man dela upp i ännu mindre grupper på respektive station
- Barnen byter station efter ca 15min – ledarna stannar kvar på stationerna
- När barnen varit på alla tre stationer hjälps alla åt att samla ihop materialet
- När allt material är insamlat så samlas alla barn för att avsluta gemensamt
- Avsluta varje träningspass med en ritual som tex "raketen" eller "1-2-3 KSK"

Uppdelning av ytan



Bolltvåan

| | |
|--|--|
| <p>Fotövning 2:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen höger fot insida två tillslag och utsida två tillslag • Driv bollen vänster fot insida två tillslag och utsida två tillslag | |
| <p>Handövning 2:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast – en handklapp – fånga • Uppkast – två handklapp – fånga • Uppkast – tre handklapp – fånga | |
| <p>Gruppövning 2:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen till konen • Sparka bollen mot mål • Hämta bollen • Driv bollen tillbaka till konen | |
| <p>Valfri övning 2:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet | |

Skottboll

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Spela två mot två med två målvakter och stora mål • Byt målvakter ofta • Träna skott med vrist, fotens insida eller utsida • Spela tre mot tre med målvakter • Spela med femmannamål | |
| | |

Expressboll

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Två grupper som står på var sin sida • Använd fötter eller händer • Sparka eller rulla över bollen till andra sidan • Det gäller att ha minst antal bollar på sin egen sida | |
| | |

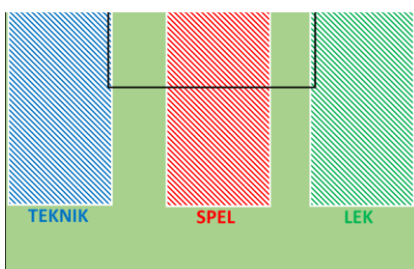
TRÄNINGSPROGRAM BOLLKUL KSK FOTBOLL

VECKA 4

Upplägg

- Förbered genom att duka alla tre stationerna innan passet startar
- Inled varje pass 5-10 min där barnen får leka fritt med varsin boll
- Samla barnen kort och hälsa välkomna till dagens pass och berätta om dagens tema
- Notera närvaron
- Dela upp i tre mindre grupper där varje grupp startar på varsin av stationerna till höger tillsammans med minst en ledare/station
- Om det är många barn så kan man dela upp i ännu mindre grupper på respektive station
- Barnen byter station efter ca 15min – ledarna stannar kvar på stationerna
- När barnen varit på alla tre stationer hjälps alla åt att samla ihop materialet
- När allt material är insamlat så samlas alla barn för att avsluta gemensamt
- Avsluta varje träningspass med en ritual som tex "raketten" eller "1-2-3 KSK"

Uppdelning av ytan



Bollfyran

| | |
|---|--|
| <p>Fotövning 4:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen framåt med höger fotsula • Driv bollen framåt med vänster fotsula • Driv bollen framåt med höger fotsula – två tillslag, fortsätt med vänster fotsula – två tillslag, växelvis | |
| <p>Handövning 4:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast höger hand – händerna i golvet – studs – fånga • Uppkast vänster hand – händerna i golvet – studs – fånga • Uppkast höger hand – händerna i golvet – fånga • Uppkast vänster hand – händerna i golvet – fånga | |
| <p>Gruppövning 4:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen i dribblingsbanan • Driv bollen med höger fot • Driv bollen med vänster fot • Driv bollen växelvis med höger och vänster fot | |
| <p>Valfri övning 4:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet | |

Mottagningsboll

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Spela tre mot tre med två eller tre tillslag per spelare och fyra mål • Mål görs genom att spela in bollen i konmålen utan att träffa konerna • Träna mottagning med fotens insida och utsida • Spela två mot två eller fyra mot fyra | |
|--|--|

Prickboll

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Två grupper som står på var sin sida • Använd fötter eller händer • Sparka eller rulla bollen och försök träffa konerna • Räkna antal träffar • Res upp de koner som du träffat | |
|---|--|

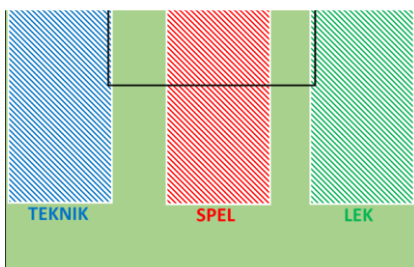
TRÄNINGSPROGRAM BOLLKUL KSK FOTBOLL

VECKA 5

Upplägg

- Förbered genom att duka alla tre stationerna innan passet startar
- Inled varje pass 5-10 min där barnen får leka fritt med varsin boll
- Samla barnen kort och hälsa välkomna till dagens pass och berätta om dagens tema
- Notera närvaron
- Dela upp i tre mindre grupper där varje grupp startar på varsin av stationerna till höger tillsammans med minst en ledare/station
- Om det är många barn så kan man dela upp i ännu mindre grupper på respektive station
- Barnen byter station efter ca 15min – ledarna stannar kvar på stationerna
- När barnen varit på alla tre stationer hjälps alla åt att samla ihop materialet
- När allt material är insamlat så samlas alla barn för att avsluta gemensamt
- Avsluta varje träningspass med en ritual som tex "raketten" eller "1-2-3 KSK"

Uppdelning av ytan



Bollfemman

| | |
|--|--|
| <p>Handövning 5:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Rulla bollen med höger hand • Rulla bollen med vänster hand • Rulla bollen växelvis med höger och vänster hand | |
| <p>Fotövning 5:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast – ett tillslag höger lår – fånga • Uppkast – ett tillslag vänster lår – fånga • Uppkast – ett tillslag höger lår – fånga och vänster lår – fånga, växelvis | |
| <p>Gruppövning 5:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Rulla bollen med händerna • Följ ledaren • Riktningssändra • Byt ledare | |
| <p>Valfri övning 5:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet | |

Målvaktsboll

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Spela två mot två med två målvakter och stora mål • Byt målvakter ofta • Träna utkast, grepp- och fallteknik efter marken (låga kast) • Spela tre mot tre med målvakter • Spela med femmannamål | |
|---|--|

Träffboll

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Använd fötter eller händer • På signal börjar alla driva eller rulla boll och försöker träffa de övrigas bollar • Hämta bollen, driv eller rulla den tillbaka och var med igen • Vid träff, sök upp nästa boll | |
|---|--|

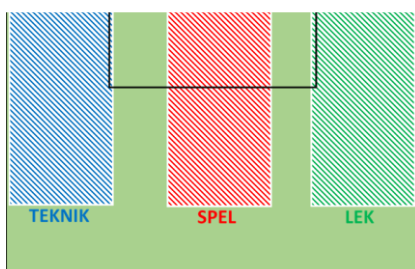
TRÄNINGSPROGRAM BOLLKUL KSK FOTBOLL

VECKA 6

Upplägg

- Förbered genom att duka alla tre stationerna innan passet startar
- Inled varje pass 5-10 min där barnen får leka fritt med varsin boll
- Samla barnen kort och hälsa välkomna till dagens pass och berätta om dagens tema
- Notera närvaron
- Dela upp i tre mindre grupper där varje grupp startar på varsin av stationerna till höger tillsammans med minst en ledare/station
- Om det är många barn så kan man dela upp i ännu mindre grupper på respektive station
- Barnen byter station efter ca 15min – ledarna stannar kvar på stationerna
- När barnen varit på alla tre stationer hjälps alla åt att samla ihop materialet
- När allt material är insamlat så samlas alla barn för att avsluta gemensamt
- Avsluta varje träningspass med en ritual som tex "raketen" eller "1-2-3 KSK"

Uppdelning av ytan



Bollsexan

| | |
|---|--|
| Handövning 6:1 <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast höger hand – fånga • Uppkast vänster hand – fånga • Uppkast höger hand – fånga och vänster hand – fånga, växelvis | |
| Fotövning 6:2 <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast – studs – ett tillslag höger fot – fånga • Uppkast – studs – ett tillslag vänster fot – fånga • Uppkast – studs – ett tillslag höger fot – fånga och vänster fot – fånga, växelvis | |
| Gruppövning 6:3 <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Kasta bollen mot mål • Hämta bollen och rulla bollen till konen | |
| Valfri övning 6:4 <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet | |

Inkastboll

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Spela tre mot tre med stora mål • Doppa bollen i marken/golvet mellan varje inkast • Träna inkast • Mål görs genom att lägga bollen i målet • Spela två mot två eller fyra mot fyra • Spela utan mål eller gör mål genom nick | |
|--|--|

Hämtboll

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Två grupper som står på var sin linje • Använd fötter eller händer • På signal springer varje barn och hämtar en boll, driver eller rullar den tillbaka till sin kon och sätter foten på bollen • Driv eller rulla bollen tillbaka till mittlinjen • Återgå till utgångsläget | |
|---|--|