



Essinge IK Fotbollsskolan träningsupplägg

Här är ett säsongspanerat koncept för 10 pass, speciellt anpassat för **Essinge IK** och barn 5 år gamla. Syftet är att blanda lek med mycket bollkontakt men med inslag av grovmotoriska övningar. Jobba med stationer och rulla runt stationerna relativt ofta för att undvika en för långdragen övning. Fördela uppgifter inför träning mellan ledare så ställtider minimeras, så fort en övning är klar påbörja nästa.

Grundstruktur för alla 10 pass

Genom att hålla samma struktur skapar ni trygghet för 4-åringarna.

- **00–10 min:** Samling & Incheckning ("Drakägget" & "Osynliga fotbollsskor").
- **10–20 min:** Gemensam lek (Uppvärmning).
- **20–50 min:** Stationstorget (3 stationer á 10 min, rotation efter signal).
- **50–60 min:** Avslutning & Raketen.

Ledarnas stationer:

1. **Station A: Drivande/Hinder (Boll)** – Fokus: Driva med boll.
2. **Station B: Motorik (Utan boll)** – Fokus: Kroppskontroll, hopp och balans.
3. **Station C: Smålagsspel (Små mål)** – Fokus: Spelglädje (max 3 mot 3).

10-veckorsplanen

Pass	Tema	Station A (Boll + Hinder)	Station B (Motorik utan boll)	Station C (Smålagsspel)
1	Välkommen	Slalom mellan koner.	Hoppa i rockringar.	Fritt spel på två mål.
2	Djursafari	Dribbla genom en "orm" (koner).	Gå som en krabba/björn.	"Mata lejonet" (gör mål).
3	Stopp & Gå	Dribbla till rött ljus (stopp).	Springa på stället/fryslek.	Spel 2 mot 2.
4	Äventyret	Kliv över hinder med bollen.	Balansgång på en linje/bänk.	"Kaosfotboll" (2 bollar inne).
5	Rymdresan	Undvik "asteroider" (koner).	Hoppa över "stjärnor".	Spel 3 mot 3.

6	Skattsökarna	Hämta "guld" (västar) med boll.	Krypa under "staket".	"Guldmatch" (glittrig boll).
7	Biltvätten	Dribbla under ledarnas ben.	Springa genom en tunnel.	Spel på fyra små mål.
8	Superhjältar	"Flyg" med bollen runt hinder.	Superhjärte-hopp (höga knän).	Spel med superhjärte-mantlar.
9	Cirkus	Balansera bollen på olika sätt.	Kullerbyttor eller rulla runt.	Spel 3 mot 3.
10	Fest/Avslut	Repetition av favorit-hinderbana.	Ledarna mot barnen (lekfullt).	Match mot föräldrarna (kravlöst).

Detaljerad instruktion för stationerna (Vecka 1-10)

Station A: Drivande med hinder (2 ledare: Erik & Frode)

Här använder ni koner, pinnar och västar för att bygga en bana.

- **Tips:** Gör banan cirkulär så att barnen aldrig behöver stå i kö. När de har dribblat klart banan börjar de om direkt.
- **Utveckling:** Vecka 1-5 handlar om att bara få med bollen. Vecka 6-10 kan ni lägga till att de ska använda "osynligt lim" (hålla bollen nära).

Station B: Motorik utan boll (2 ledare: Sigrid & Emma)

Här tränar vi på att bli kompis med sin egen kropp.

- **Övningar:** Hoppa jämfota, springa baklänges, krypa, rulla och balansera.
- **Tips:** Använd rockringar eller rep på marken för att visa var de ska hoppa. Det ger barnen visuella mål.

Station C: Smålagsspel på små mål (3 ledare: Oskar, Christoffer & Vera)

Här fokuserar ni på att alla ska få röra bollen.

- **Upplägg:** Dela in i lag om max 3 barn.
- **Ledarnas roll:** en ledare fungerar som "boll-maskin" och rullar in nya bollar så fort en åker ut, medan övriga ledare guidar barnen i spelet (pekar åt vilket håll målet är).

Att tänka på vid samlingarna:

Använd **Tränaren** som samlande kraft vid samling och avslutning. Lagledaren ansvarar för att ta närvaro samt kallelser till träning. Låt övriga ledare sköta det pedagogiska snacket om "drakäggen" och "osynliga skor" för att bygga auktoritet som tränare.