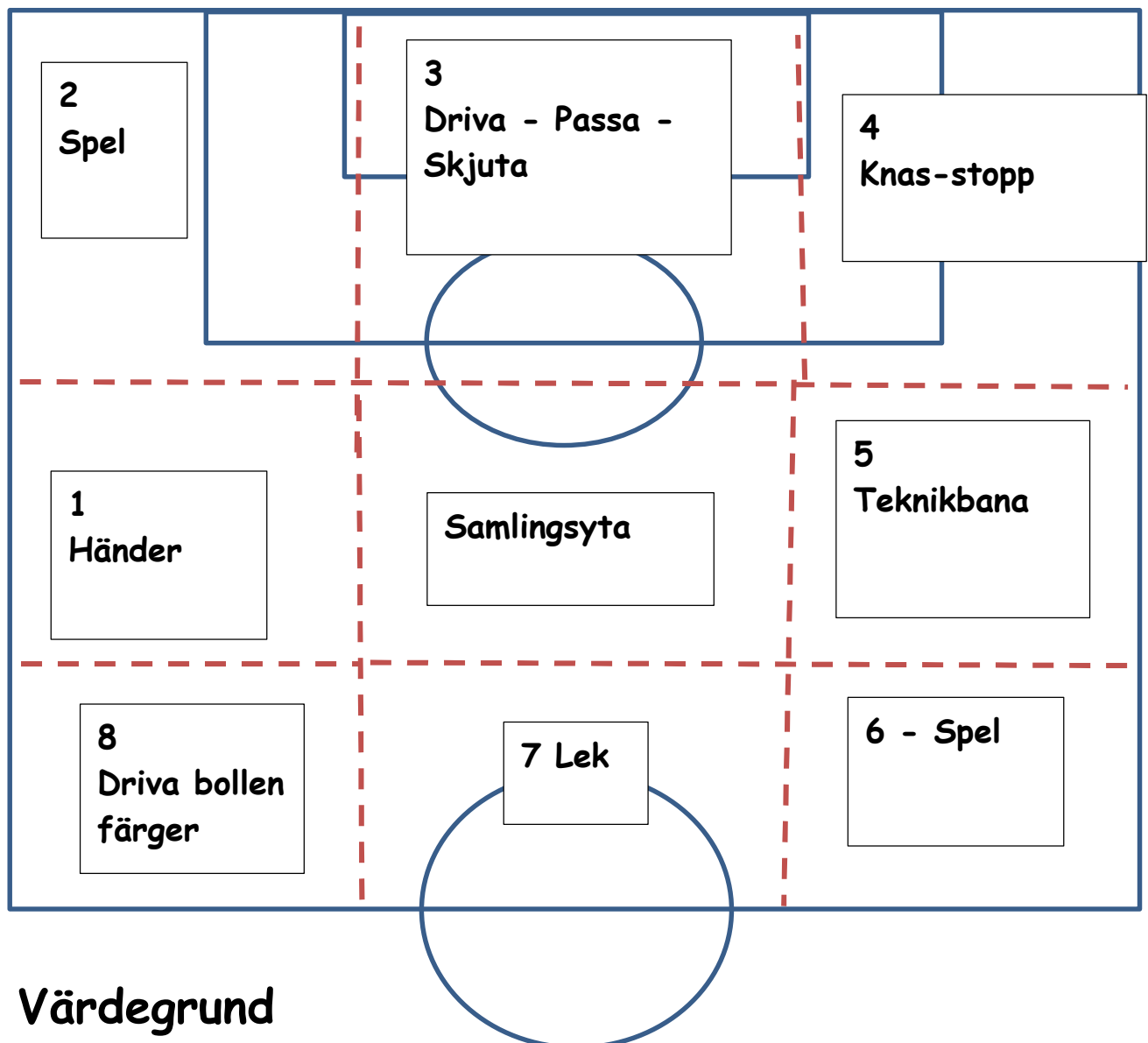




Värdegrund

Att alltid ha i bakhuvudet när det är irriterat eller att det är oerhört bra. Beröm när det är bra är bättre än gnäll när man gör fel.

Enkelt innehåll:

- Gå igenom att alla är kompisar på fotbollsskolan.
- Att vi inte tycker att det är jätteviktigt att de gör precis som vi säger i övningarna men att man inte är dum mot någon annan.
- En bra kompis är snäll.
- Ingen sprutar vatten på någon annan, eller kastar gräs.
- Sparkar man någon på benet när man spelar (vilket alla gör någon gång, även kompisar) så säger man förlåt och frågar om det gick bra. Sen är det dags att kolla var bollen tog vägen.
- Poängen, den viktigaste, är att vi inte ska vara dumma mot någon annan.
- Alla ska tycka att det är roligt.
- Det känns ju ganska dåligt i magen om någon annan blir ledsen för saker som du gjort. Då är det ju två som inte har roligt helt plötsligt.

Info som alltid gäller.

Alla stationer börjar med att vi samlas och säger vad vi heter samt förklarar vad vi ska göra på den station där de är nu.

Vi försöker dela in i en färg per grupp för att ha koll på vilka som hör var. (Sen är det inte hela världen om någon råkar byta grupp längs vägen.) Men ta med västar till er station som de har på sig hela träningen (minus match då några tar av sig.)

Några av de födda 2017 är ju rätt så bra. Och några är fyra år och kommer för första gången. Så det är bra att ha lite variation i upplägget beroende på vilka som kommer.

Ha två tankar per övning liksom, en "hur kan vi göra det här så enkelt som möjligt" för de minsta samt "hur kan den utvecklas lite mer" för de större. En del behöver ju driva in bollen i mål, andra kanske kan prova att skjuta med "fel" fot.

Som det ser ut nu klarar vi oss med 50 bollar ungefär och idealt är vi 12-14 ledare. Inklusive föräldrar som hjälper till längs vägen.

Det brukar alltid komma mycket fler barn än vi tror, Men grundupplägget sväljer 80 utan större problem. 100 blir en ansträngning men är lösbart. Med sex stationer kan vi vara så få som 30.

Yta 1 - Fånga bollen med händerna

1 boll/barn minst en ledare

Målvaktsövning.

Kasta bollen upp i luften. Fånga den.

Studsas – Fånga.

Kasta, klappa händer – fånga.

Kasta till en kompis – fånga.

Kasta, snurra runt – fånga. (överkurs om några är lite större.)

Yta 2 - Spel

2 bollar två ledare

Spel på småmål. Liten plan. Hellre två små planer med 2-2/3-3 än att vi blir 5-5. Kräver dock att vi är två ledare här. Får se hur många vi blir.

Yta 3 - Dribbla- Passa- Skjuta

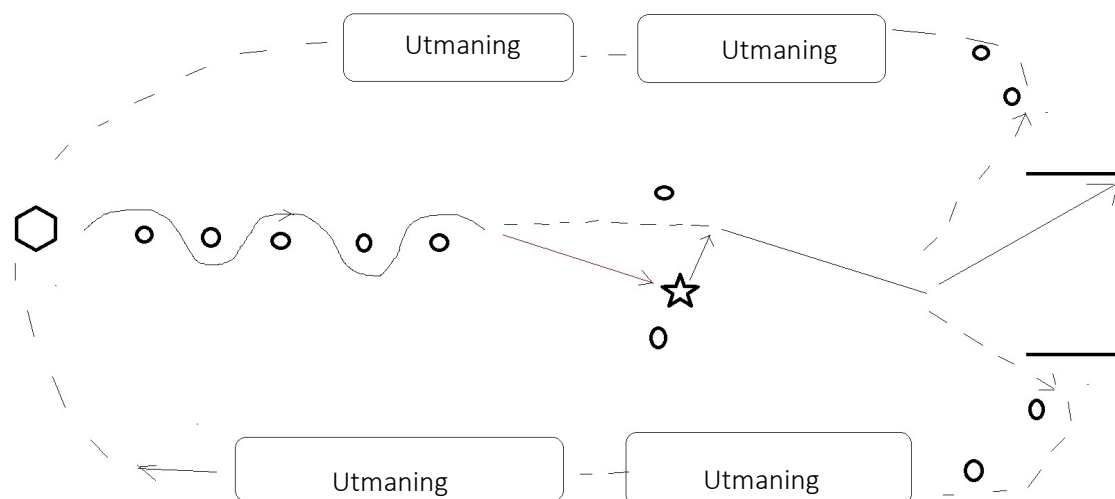
Minst en ledare + hjälp av föräldrar. Om möjligt en boll per barn.

Stationer utefter hur många ledare vi blir. En förälder i mål och en som ser till att de startar en i taget hjälper massor.

Dribbla koner, passa, skjuta och sånt.

Så brukar den här övningen heta. Här krävs en liten grupp eller några ledare. Den här typen av övning går att köra med ganska många barn i taget om man tänker till med sina utmaningar. Vi vill inte ha några köer i onödan.

Ganska enkel i grunden. Dribbla, kom till ett avslut och ta dig tillbaks till ledet och börja om. Första gången kanske man bara dribblar koner och skjuter. Sen tillkommer större svängar och en passning. Efter sommaren kanske det går att få till att första utmaningen på vägen tillbaks är att vara vägg. Det har gått några år.



Vi övar på: Bollkontroll. Passningar. Skott. Och vad nu våra utmaningar har att erbjuda.

Utveckling: Den här går att utveckla upp till seniornivå om man vill. Det handlar att ta det i små steg och tillräckligt varierat.

Utmaningar:

Konskog – många koner slumpmässigt utplacerade som vi ska ta oss igenom. Beslut, svängar och bollkontroll.

”Tunnla”, hoppa över eller krypa under häckar.

Yta 4 – Knas-stopp

1 Boll/Barn minst en ledare

Driva boll i grupp på en yta.

Första passet:

1. Här övar vi på att svänga för att inte krocka eller springa av planen.
2. När det börjar funka hjälpligt så stannar vi bollen med foten på ett "stopp".
3. Det räcker nog. Om protesterna blir för högljudda så stanna bollen med rumpan några gånger.

Samma saker som vi gjort i de tidigare övningarna rakt fram. Stanna bollen på olika sätt. Sulan och insida foten. Vända åt båda hållen.

Olika kommandon: Frys! = Stanna bollen och stå stilla. Rumpa! = stanna bollen och sätt dig på den. Etc.

Varianter som får göras med fingertoppskänsla finns också. Att skjuta ut varandras bollar kan funka men kan även bli traumatiskt för vissa. Ska den provas så är det väldigt noga med att vi förklarar reglerna och att man snart får vara med igen.

Vi övar på: Bolltouch. Bollkontroll. Koordination. Rumsuppfattning. Lyfta blicken lite.

Utveckling: Rockringar i olika färger. Minst två av varje färg. När tränaren säger en färg så ska vi driva in bollen i en ring med den färgen. Minst två att välja på= snabbt beslut (yta #4 idag)

Koordination Öga/Hand/Fot

Yta 5 – Teknikbana

1 boll/barn och gärna två ledare

Driva bollen-bana med slalom, passa en bänk och/eller en ledare. Lägg gärna in någon snurr, kullerbytta eller annat "knasigt".

Yta 6 – Spel

2 bollar två ledare

Spel på småmål. Liten plan. Hellre två små planer med 2-2/3-3 än att vi blir 5-5. Kräver dock att vi är två ledare här. Får se hur många vi blir.

Yta 7 – Lek

Minst en ledare.

Banankull kanske? Eller, om vi har mycket bollar över, Björnen/Zlatan/Tränarn Sover. Där man då ska peta ut bollen när man vaknat. Det går att köra med flera björnar samtidigt. OBS!!! Viktigt att det tydligt framgår att man snart får vara med igen och att ingen blir ledsen.

Yta 8 – Driva bollen till grejer i färg

En ledare. En boll per barn.

Tänk samma som knas-stop fast i stället har vi en kvadrat med olika färger på sidorna samt lite rockringar i olika färger. Driv runt bollen utan att krocka en stund och sen så säger ledaren en färg. Dit ska man driva sin boll så snabbt man någonsin klara av det.