Exempel på träningsupplägg för Boll och lek

9:00 Upprop (tränarna ropar upp namnen och skriver upp vilka som är här)

* Placera barnen vid ett mål en bit ifrån föräldrarna

9:05 Uppvärmning (olika uppvärmningsalternativ anges nedan)

* Ut på resa: Tränarna ställer sig långt ifrån varandra. Alla barnen ska ha var sin boll (om det finns tillräckligt med bollar, annars så kör vi utan). Barnen får bestämma två olika fotbollslag, länder, maträtter etc. som tränarna ska vara. En av ledarna ropar – ”Ni ska ut och resa… till (olika fotbollslag, länder, maträtter, etc.). Barnen springer med boll till den tränaren. Sedan ropar den tränaren samma sak fast med ett annat fotbollslagsnamn, etc. Osv.
* Välta koner: Placera ut ca 20 koner. Tränarna ska välta alternativt lägga konerna upp och ner. Barnen ska ställa dem till rätta.
* Följa John (utan boll). Någon av oss ledare tar täten och springer och hoppar m.m.
* Följa John (med boll). Vid ett klapp från tränaren ska barnen sätta sig på bollen, vid två klapp ska barnen lägga sig på magen och hålla i bollen med händerna och vid tre klapp ska barnen lägga sig på rygg och hålla bollen i händerna. Däremellan ska barnen driva bollen med fötterna.
* Bollkontroll. Barnen ska föra bollen mellan en massa utlagda koner utan att nudda konerna eller någon annans boll.

9:10 Stationer: Barnen delas i lika många grupper som det finns ledare. Två till fyra rotationer. Tränarna och bollar stannar på respektive station. (olika stationsalternativ anges nedan)

* Station 1: Tvåmål på liten plan: Vi gör i ordning en liten plan där barnen spelar mot varandra. Ena laget får ta av sig västarna.
* Station 2: Hinderbana med boll. Barnen ställer sig på led. De springer med bollen vid fötterna och gör slalom mellan koner och avslutar med skott mot mål.
* Station 3: Passa. Barnen ska passa med bredsidan till varandra. De står uppställda två och två vända mot varandra med fem meter emellan.
* Station 4: Skott. Barnen står på led och springer fram och skjuter på en framlagd boll mot mål. Förälder i mål.
* Station 5: Stafett med boll. Barnen delas upp i grupper och ställer sig på led. De springer och rundar en kona och växlar med handklapp.
* Station 6: Bollkontroll. Barnen ska föra bollen mellan en massa utlagda koner utan att nudda konerna eller någon annans boll.
* Station 7: Namnleken. Vi står i två ringar och sparkar bollen till varandra och den som får bollen säger sitt namn. (bra att ha i början säsongen)
* Station 8: Driva bollen. Vi delar upp barnen i grupper om fyra. Varje grupp om fyra delas upp i två par. Varje par ställer sig vid en kona. Ett barn i ett av paren driver bollen till det andra paret och lämnar över bollen till ett barn som driver tillbaka bollen. Osv.

Vatten

9:30 Lek (olika lekar anges nedan)

* Isleken. Tränarna jagar barnen inom ett begränsat område. De barn som blir tagna ”fryser till is” och ställer bredbent tills ett annat barn kryper mellan benen på det barnet – då blir barnet fritt igen och kan springa omkring.
* Under hökens vingar. Barnen ska springa från en linje till en annan. Tränarna står i mitten. Tränarna ropar ”Under hökens vingar – kom”. Barnen svarar ”Vilken färg?”. Tränarna säger en färg. De barn som har den färgen på sina kläder ska hålla handen på den färgen och kan fritt gå över till andra sidan. De som inte har den färgen kan bli tagna av tränarna och får under nästa omgång hjälpa tränarna. Man håller på tills alla har blivit tagna.
* Ta svansen. Alla barn sätter sin väst i byxorna och sedan gäller det för tränarna att samla in västarna.
* 1-2-3-rött ljus. Barnen ställer sig på en linje. En tränare ställer sig en bit bort och säger 1-2-3-rött ljus bortvänd från barnen. Under tiden tränaren är frånvänd försöker barnen springa till tränaren, men de som inte hinner stanna och stå still då tränaren säger rött ljus och vänder sig om får gå tillbaka till linjen. Man håller på tills någon har nuddat tränaren.

Vatten

9:40 Tvåmål: Två planer. Ena laget på varje plan får ta av sig västarna. Gör upp lämpligt antal planer. Tre till fyra barn per lag är lagom. Både större mål, mindre mål och koner finns att tillgå. Gör tydliga linjer med konerna.

De barn som inte vill spela får gå till lekgruppen. ”Flygplanet” – ansvarig för lekgruppen – kommer och hämtar barnen som vill leka i respektive grupp. ”Flygplanet ” tar även tillbaka barnen till respektive grupp.

9:55 Avslutning: Raketen