

Rutiner för Boll och Lek



1. Informationsutskick

- I slutet av februari skickas information ut om ett uppstartmöte och när boll och lek startat. Uppstartsmötet är för föräldrar och hålls veckan innan starten av boll och lek
- På mötet deltar ungdomssektionen och den styrelsemedlemmen har ansvar över ungdomssektionen
- Boll och lek skall vara kostnadsfritt första månaderna så vi kan sätta upp lappar i Nolskolan (man får inte sätta upp lappar om det kostar)

2. Föräldramötet

På mötet informeras föräldrarna om:

- Hur NOL IK fungerar som ideell förening och vikten av föräldrars engagemang.
- Möjligheten att slå ihop åldersgrupper vid behov om spelarna blir för få.
- Att föräldrar ansvarar för träningen, men får utbildning bekostad av föreningen. Ingen tidigare fotbollserfarenhet krävs.
- Frågan ställs om någon vill hjälpa till att träna Boll och Lek. Det betonas att stöd och övningar ges i början (se exempel på sidan 2).

3. Uppstart av Boll och Lek

- Träningen startar i april, antingen på gräs eller konstgräs ex onsdagar 17:30-18:30
- Vid de 2-3 första träningstillfällena är en ansvarig person samt två A-lagsspelare med och leder verksamheten.
- Därefter tar föräldrarna över ansvaret.

4. Stöd under uppstart

- Under de första träningarna är ungdomssektionen eller en styrelsemedlem på plats.
- Föräldrar informeras återigen om upplägget och hur verksamheten fungerar.
- Närvarolista tas och barnen registreras i laget.se.
- De föräldrar som ska ansvara för träningarna får en genomgång som ny ledare i klubben.

Exempel på övningar:

1. Dribbeltävlingar

- **Material:** Koner
- **Utförande:** Barnen dribblar genom en bana med koner så snabbt de kan. Fokus på att använda båda fötterna och hålla bollen nära sig.

2. Katt och råtta

- **Material:** Bollar till alla utom en "katt"
- **Utförande:** Alla spelare utom en dribblar boll inom ett begränsat område. "Katten" försöker sparka bort bollen från de andra. De som blir av med bollen kan antingen bli "katter" eller göra en liten utmaning för att komma in i spelet igen.

3. Följa John med boll

- **Material:** En boll per barn
- **Utförande:** En ledare eller ett barn är "John" och gör olika rörelser med bollen (dribbla, stoppa, vända, hoppa över bollen). De andra ska härma.

4. Prickskytte

- **Material:** Koner eller mål
- **Utförande:** Barnen skjuter på mål eller försöker träffa koner. Kan göras som en lek där de ska träffa ett visst antal gånger för att "vinna".

5. Tjuven och polisen

- **Material:** Västar och bollar
- **Utförande:** "Tjuvarna" dribblar runt i ett avgränsat område medan "poliserna" försöker ta bollen ifrån dem. Den som förlorar bollen blir polis.

6. Fotbollsbrännboll

- **Material:** Koner, en boll
- **Utförande:** Liknar vanlig brännboll men spelarna ska sparka en boll istället för att slå den med ett slagträ.

7. Tunnelkull

- **Material:** Inget specifikt, en boll per spelare
- **Utförande:** En kullare försöker ta bollen från de andra. När någon blir kullad, ska de stå stilla med benen brett isär. En annan spelare kan rädda genom att rulla en boll genom deras ben.