



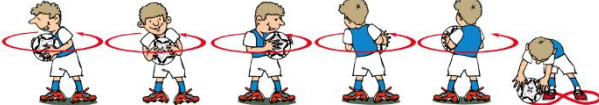
Bollek Fotboll träning 4

Förberedelser: Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

Samling (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Barnen sitter ner på knä. Förklara att alla bollar är allas bollar på träningen. Att man lämnar sin boll där man sitter. Att man peppar och uppmuntrar varandra.
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter.

Övningar (byt övning efter ca 10 min)

Zon 4 – Fotbollsbrännboll Kona upp bana att springa runt (inte så lång). Mitt i banan står brännaren i en mindre kvadrat, alla andra i utelaget står bakom linje bortom springbanan (så att det inte blir krokar). Innelaget får skjuta bollen från marken, hålla i händerna som målvaktsutspark, eller kasta bollen. Utelaget ska fånga bollen och kasta till brännaren inne i den mindre kvadraten. Byt efter halva tiden	Zon 1 – Bollkoll & passningar 3 min bollkoll Håll bollen i händerna och för den runt magen. Uppmuntra barnen till att först ta det lugnt, det viktiga är att bollen inte nuddar marken. Prova även att låta barnen rulla bollen runt fötterna som en åtta.  4 min passningar Kona upp med ca 2 m mellanrum så att de kan hålla sig mellan två koner. Två och två mitt emot varandra, 2-3 m avstånd. Passa med fotens bredsida.
Zon 3 - Smålagsspel Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål. Spela 2 mot 2 eller 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.  Sarg	Zon 2 - Två sorters kull Två barn börjar att hålla varandra i hand och jaga. De ska kulla andra tills alla blivit kullade. Kedjan måste hela tiden hållas ihop. När alla blivit kullade är det två nya som börjar jaga. Två jägare som ska kulla de andra. När man blir kullad står man brett isär med benen och kan bli befriad av andra genom att de kryper igenom. Byt jägare då och då så att alla får jaga.

Avslutning (5 min innan sluttid): Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner på knä. Fråga hur dom haft det. Avsluta med ramsa: Heja, heja på, heja på SSK. Heja, heja på, heja på SSK, 09!