



Segeltorps IF Fotboll

ÖVNINGSBANK

FOTBOLLSSKOLAN

Fokus: Bollek

Säsongen 2026, version 1.0

Utvecklig – Glädje – Tillsammans

Introduktion

Den här övningsbanken är sammanställd för att fungera som inspiration för dig som är tränare eller ledare för barn i fotbollsskolan i Segeltorps IF Fotboll. Du ska, utan förkunskaper, kunna ta hjälp av övningsbanken för att kunna genomföra givande träningar för barnen.

Motivationen till att delta i fotbollsskolan ligger inte nödvändigtvis i att barnen vill bli fotbollsspelare utan snarare att de vill ha roligt (det senare är grunden för det tidigare). Du som tränare har en viktig roll att fylla då du behöver kombinera lek med inläring för att få barnen att lära sig samtidigt som de leker. Därför är **fokus i fotbollsskolan på lek med bollen**.

I följande övningsbank hittar du således ett antal lekar med boll. Övningsbanken är ett levande dokument som vi hela tiden fyller på och justerar allt eftersom vi som ledare lär oss. Har du tips och idéer på övningar till fotbollsskolan? Mejla till fotbollsutvecklare@segeltorpsfotboll.se

För att kunna möta barnen på deras nivå är det bra om du tänker på följande:

- Ge positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få, tydliga instruktioner
- Använd frågeteknik för att barnen ska bli mer delaktiga
- Uppmärksamma alla

För att göra en så bra träning som möjligt är det bra om du tänker på följande:

- Korta samlingar under träningen med en tydlig inledning och avslutning
- Enkla övningar
- Hellre mindre ytor än för stora
- Mycket bollkontakt – minimera köer och väntetider

Värdegrunden i Fotbollsskolan

Vår värdegrund bygger på tre värdeord: UTVECKLING – GLÄDJE – TILLSAMMANS. Dessa värdeord genomsyrar allt vi gör - från träningar och matcher till hur vi samverkar i föreningen. Vi strävar efter att skapa en positiv, inkluderande och lärande miljö där alla kan trivas och utvecklas.

För fotbollsskolan innebär värdegrunden följande:

UTVECKLING – ”Vi försöker och lär oss”

För barn i den här åldern handlar utveckling inte om prestation utan om att våga prova.

Konkret i träningen:

- Alla barn testar alla positioner och övningar
- Små, enkla övningar: driva bollen, stanna den, passa till en kompis

Ledarbeteende:

- Ställ frågor: ”Vad hände när du testade?”
- Ledare berömmar **försök**, inte resultat (”Vad bra att du vågade skjuta!”)

GLÄDJE – ”Det ska vara roligt att vara med i fotbollsskolan”

Om det inte är roligt spelar inget annat någon roll.

Konkret i träningen:

- Lekbaserade övningar (stafetter, kull, hinderbanor med boll)
- Mycket bollkontakt – minimera köer och väntan
- Högt tempo, korta moment
- Fira små saker (mål, passningar, kämpainsatser)

Ledarbeteende:

- Energi och närvaro från ledarna
- Le, skratta, förstärk det som är kul
- Avsluta träningen med något barnen tycker är extra kul

TILLSAMMANS – ”Vi är kompisar och ett lag”

Det här är kanske det viktigaste värdeordet i den här åldern.

Konkret i träningen:

- Hälsa på varandra i början och i slutet (t.ex. samling med namnrunda)
- Övningar i par eller små grupper
- Uppmuntra barnen att passa och hjälpa varandra
- Ingen tolerans för retningar eller exkludering

Ledarbeteende:

- Sätt ord på beteenden: *”Vad bra att du hjälpte din kompis!”*
- Fånga upp konflikter direkt – enkelt och tydligt
- Se alla barn, varje träning

Tips: Gör det ännu tydligare – tre enkla regler

För 5–7-åringar fungerar det bättre med konkreta regler än abstrakta värdeord. Översätt värdegrunden till något barnen kan komma ihåg och relatera till.

- **Vi försöker** (UTVECKLING)
- **Vi har kul** (GLÄDJE)
- **Vi är snälla kompisar** (TILLSAMMANS)

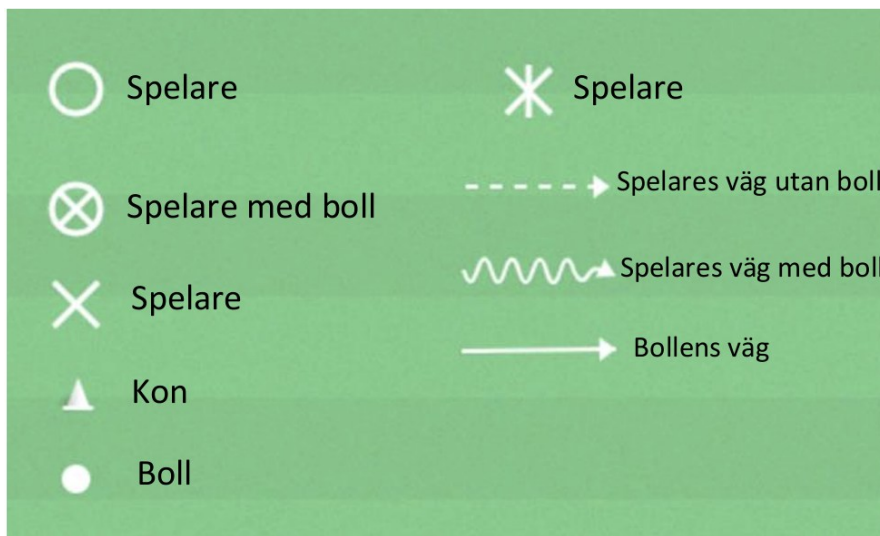
Upprepa detta varje träning. Det är repetitionen som gör jobbet 😊

Stort lycka till med dina träningar!

Utvecklig – Glädje – Tillsammans

Övningsbank – Fotbollsskolan

Teckenförklaring



(Banan)kull

Vad: Lek

Varför: Springa och komma igång

Organisation: Yta för 10 spelare 25x20m. Går att vara fler eller färre. Anpassa ytan efter förutsättningarna.

Instruktion: Utse en eller två barn till kullare. När man blivit kullad ställer man sig med armarna raka och handflatorna ihop ovanför huvudet. Man blir befriad och är med i leken igen när någon kommer och skalar bananen genom att ta i händerna och dra ner armarna. Avsluta leken då den ännu är rolig och alla orkar springa.

Fördjupning: Utse en eller två barn till kullare, de har inte boll. De andra barnen har en egen boll som de driver med fötterna. Har man blivit kullad ska man ställa sig med armarna raka med bollen mellan händerna ovanför huvudet. Man blir befriad och är med i leken igen när någon rullar sin boll mellan den kullades ben. Avsluta leken då den ännu är rolig och alla orkar springa

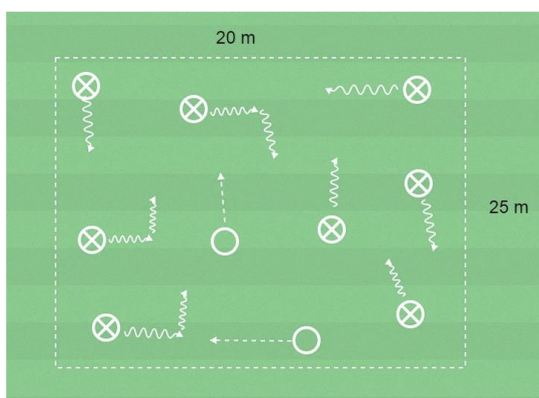
Rävar och Bönder

Vad: Lek med boll

Varför: Driva med bollen och hitta lediga spelytor

Organisation: Yta för 10 spelare 25x20m. Alla utom två har boll. Går att vara fler eller färre. Anpassa ytan efter förutsättningarna.

Instruktion: Rävarna – X antal barn med varsin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – X antal barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. ”Bortjagade” rävar blir bönder, tills bara en räv återstår. Omgång 2 av leken, startar de rävar som var kvar sist, som bönder.



Svansleken

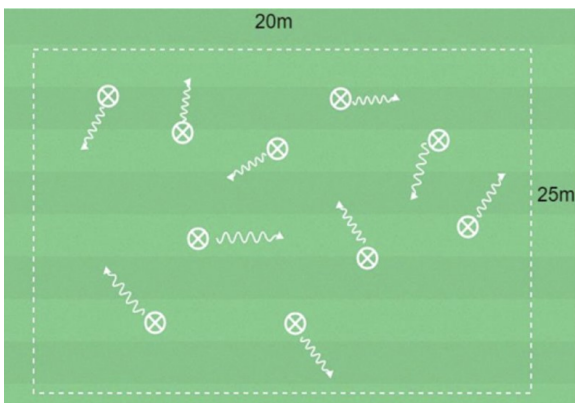
Vad: Lek med boll

Varför: God bollkontroll är viktigt, även under press

Organisation: Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll. Går att vara fler eller färre. Anpassa ytan efter förutsättningarna.

Instruktion: Alla spelare får en varsin boll och en väst. Västen stoppar spelaren in i byxlinningen som en svans. När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt. Om du blir av med svansen får du försöka ta någon annans. Med andra ord kan någon ha allt från 0-10 svansar. Viktigt att alla alltid måste vara i rörelse med bollen nära fötterna.

Fördjupning: Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan, osv.



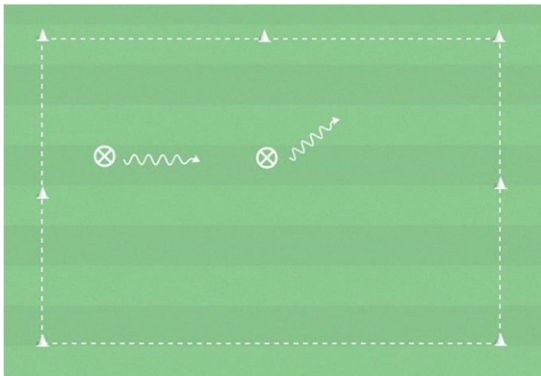
Följa John

Vad: Lek med boll

Varför: Träna olika moment av bollbehandling i fart. Reaktionsförmåga utifrån rörelse.

Organisation: Yta beroende på antal spelare, bollar och koner.

Instruktion: Följa John med boll. Går att börja med att ni ledare driver runt bollen och gör olika moment, och spelarna härmar er. Sedan kan spelarna gå ihop 2 och 2 och göra det själva. Exempelvis stanna bollen med olika kroppsdelar, driva bara med ena foten, riktningsförändringar, tempoväxlingar och eventuellt någon enkel fint.



Doppboll

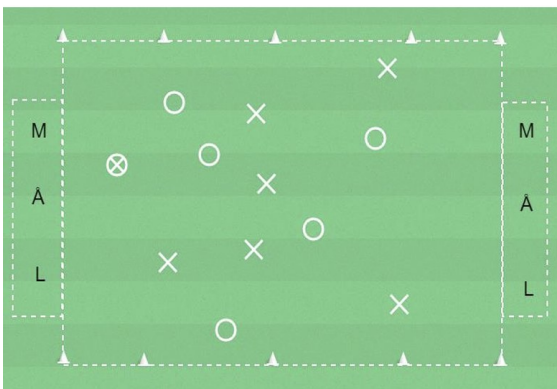
Vad: Lek med boll

Varför: Samarbetsförmåga och rörelse

Organisation: Yta för 10 spelare 25x20m. En boll och koner. Går att vara fler eller färre. Anpassa ytan efter förutsättningarna.

Instruktion: Doppboll går ut på att spelarna ska passa till varandra med hjälp av händerna. Innan spelaren kastar iväg bollen måste hen doppa den i marken. Om den inte doppas får andra laget bollen. Lagen ska göra mål på varsin sida, precis om i vanligt matchspel. Men mål här görs genom att en spelare i lag X passar en annan spelare i lag X som står i målytan. Efter mål får andra laget börja med bollen.

Fördjupning: Går även att lägga in att de måste göra visst antal passningar eller att alla måste röra bollen innan vi gör mål



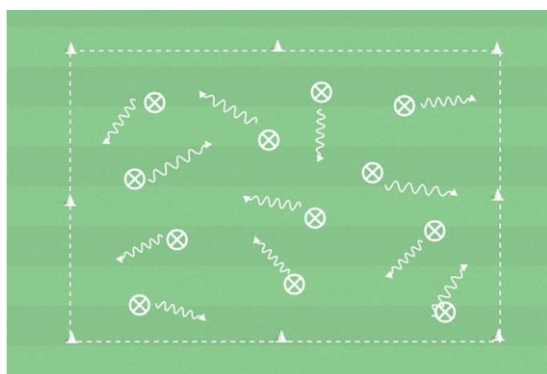
Driva med stopp

Vad: Färdighetsövning

Varför: Bollbehandling med rörelse

Organisation: Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll. Går att vara fler eller färre. Anpassa ytan efter förutsättningarna.

Instruktion: Alla spelare har varsin boll. Spelarna är ständigt i rörelse och springer runt med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv. När tränaren säger STOPP, ska spelarna stanna bollen och stå still så tills tränaren säger till. Börja exempelvis med att stanna bollen med sulan, därefter knät, rumpan och sedan pannan. Fantasin sätter gränserna!



Teknikbana med avslut

Vad: Färdighetsövning - avslut

Varför: För att träna på att driva och avsluta med bollen

Organisation: Yta ca 20 meter mellan målen. Alla har varsin boll. Går att vara fler eller färre. Anpassa ytan efter förutsättningarna.

Instruktion: Ställ upp alla spelare vid vardera startkon. Därefter springer en i taget genom banan och in till konen i mitten. Där skjuter spelarna och hämtar sedan sin boll och driver runt och ställer sig sist på andra sidan.

Fördjupning: Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis driva med endast utsidan, sulan och insidan osv

