Ulricehamns IFK Bildad 1992

Riktlinjer för Fotbollsskolan 6-7 år

Glädje – Delaktighet – Trygghet

Förslag på 5 träningar

Nedan följer 5 träningsplaneringar som har sin utgångspunkt i vad som är viktigast i dessa låga åldrar. Träningarna bygger delvis på varandra. Många av övningarna kan varieras och utvecklas i det oändliga, och man kan återkomma till flera av dessa (eller liknande) lekar och övningar långt upp i åldrarna.

De inledande träningspassen med ’Fotbollsskolan 6 år’ leds med hjälp av externa ledare från klubben. Efter detta är tanken att föräldrarna ska överta ansvaret. Till hjälp finns då ytterligare några färdigplanerade träningspass som gör att man kan komma igång under trygga former (alla träningar följer samma struktur). Utifrån dessa totalt fem träningsplaneringar kan ledarna/föräldrarna sedan utforma nya träningsplaneringar. Det är också fullt möjligt (och är inte alls ett dåligt alternativ) att upprepa vårens träningar under hösten.

Ur tryggheten föds kreativiteten – detta gäller för såväl spelare som ledare!

Organisation

Barnen delar ni in i ett antal grupper på 6-8 barn/grupp. Varje grupp har en färg. Vi strävar efter att hålla träningsgrupperna så intakta som möjligt mellan träningarna för att skapa trygghet och för att ge möjlighet att hinna lära känna några träningskompisar.

Grupperna får varsin färdigkonad träningsyta med två mål. Finns det små fotbollsmål tillgängliga så sprider vi ut dem, och kompletterar med konmål av motsvarande bredd. Vid träningsytan finns:

- En uppsättning västar – en unik färg per yta (om det finns)
- Minst en boll per barn (strl 3)

Ledarna/föräldrarna samlar sina barn (6-8st) vid respektive yta. Snabb genomgång av träningens upplägg och olika moment och sen ser man till att snabbt komma igång.

Föräldrarna leder och ansvarar för övningarna fram till den gemensamma avslutningen som sker i mittcirkeln eller annan lämplig samlingsplats.

Bli medlem

www.uifk.se klicka vidare till ”Bli medlem” -> Fyll i uppgifterna

Ansvar för föräldrar:

Det finns inga utpekade tränare för denna åldersgrupp. Utan alla föräldrar ansvarar tillsammans för att varje träningstillfälle.
Om man inte tar så stort ansvar för övningarna, så tar man större ansvar med att plocka fram och lägga tillbaka materialet (mål, bollar, konor och västar).
Det finns uppgifter som passar alla.

Träningsupplägg:

1. Innan träningen börjar hämtar föräldrarna material och gör iordning små-planer med mål, bollar, västar och konor.
   Det ska vara så många planer så att det är 6-8 barn per plan.

2. Gemensam samling runt mittcirkeln.
   Varje förälder ansvarar för att sitt barn sitter still och lyssnar.

3. Delar upp killar och tjejer.

4. Förslag på övningar:
   - Lek / stafett
   - Spel
   - Skott, passning eller dribblingsövning / Lek med boll
   - Spel
   - Avslutande lek

5. Gemensam samling och avslutning i mittcirkeln.
   Föräldrarna plockar samtidigt iordning materialet.

Till huvudtränarna:

Skaffa tagg för att komma in i fotbollshallen och komma åt material under A-plans läktare.
Skicka ett mail till Charlotta och meddela att ni är nya tränare för fotbollsskolan:
Charlotte.Svensson@ulricehamn.se

Skicka ett mail till kansli@uifk.se och meddela att ni är nya tränare för fotbollsskolan och behöver behörighet till SportAdmin.

Ulricehamns IFK Bildad 1992

Träningspass 1

1. **Bananta**
   En eller två (ovästade) tagare börjar. När man blir tagen ställer man sig med båda armarna uppsträckta och ihop över huvudet. För att bli befriad måste en kompis ”skala bananen” (dra ner armarna). Ingen blir tagen medan man räddar någon.

2. **Koordinationsövningar:**
   a. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
   b. Rulla bollen i en åtta mellan benen, på marken.
   c. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, fötterna.

3. **Kinesiska muren**
   Ca 4 föräldrar står på ”mittlinjen”. Alla barn står vid ena kortsidan.
   a. Barnen ska försöka ta sig genom muren utan att bli kullade och över till andra kortsidan, så många gånger som möjligt. Blir man tagen måste man tillbaka till kortsidan man kom ifrån innan man får börja om.
   b. Alla bollar ligger i ena målet. Barnen står på motsatt kortsida. Barnen ska igenom muren – hämta en boll – igenom igen och lägga bollen i eget mål. Blir man tagen måste man tillbaks till den kortsida man kom ifrån, med eller utan boll.

4. **Fotboll**
   Dela upp gruppen i två lag. Det ena laget bär väst.
   Spela match med 3-4 utespelare i varje lag. Passning från linjen i stället för inkast.
   Spela ca 5 min, därefter roterar alla västade lag en position och ny match spelas…

5. **Avslutning**
   Föräldrarna ställer upp sig i två parallella led med en meters mellanrum. Handen närmast korridorens mitt utsträckt. Barnen bildar kö och springer sedan igenom korridoren och high-fivar alla föräldrar med båda händerna!

Ulricehamns IFK Bildad 1992

Träningspass 2

1. **Tunnelta**
   En eller två (ovästade) tagare börjar. När man blir tagen ställer man sig så att båda benen bildar en tunnel. För att bli befriad måste en kompis krypa genom tunneln. Ingen blir tagen medan man räddar någon.

2. **Koordinationsövningar:**
   a. Använd bollen som penna och skriv ditt namn genom att rulla bollen på marken.
   b. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en etta vid sidan av kroppen (byt sida) och som en nolla runt båda benen (vänd håll).
   c. Håll bollen med båda händer. Studsa bollen i marken så hårt du kan – fånga. Utveckling: hoppa upp och fånga bollen så högt upp du kan!

3. **Vem är rädd för…?**
   Alla barn står uppställda vid ena kortsidan. I mitten står exempelvis Emma, som ropar ”Vem är rädd för Emma?”, och gruppen svarar ”Inte jag!”.
   a. Barnen ska sedan försöka springa över till andra kortsidan, och Emma ska försöka kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten.
   b. Barnen står med varsin boll och ska driva bollen över till andra kortsidan. Även Emma driver en boll.

4. **Fotboll**
   Dela upp gruppen i två lag. Det ena laget bär väst.
   Spela match med 3-4 utespelare i varje lag. Passning från linjen i stället för inkast.
   Spela ca 5 min, därefter roterar alla västade lag en position och ny match spelas…

5. **Avslutning**
   Föräldrarna ställer upp sig i två parallella led med en meters mellanrum. Handen närmast korridorens mitt utsträckt. Barnen bildar kö och springer sedan igenom korridoren och high-fivar alla föräldrar med båda händerna!

Träningspass 3

1. **Spegelta**
   En eller två (ovästade) tagare börjar. När man blir tagen sätter man sig ner. För att bli befriad måste en kompis sätta sig mittemot och ”spegla” de rörelser som den tagna gör (t ex flytta händerna upp, ner och åt sidan, vrida på kroppen, vicka på huvudet…). Efter en liten stund är man befriad. Ingen blir tagen medan man räddar någon.

2. **Driva boll #1**
   a. Barnen ska fritt driva bollen med fötterna inom hela ytan.
   b. Endast inom halva ytan (sätt ut några småkonor) – krymp ytan successivt efter behov.

3. **Bollen i boet**
   Dela upp gruppen i 4 – samlas i varsitt hörn (bo) med 3 bollar. Gruppen ska försöka hämta så många bollar som möjligt från de andra bona till sitt eget bo, under en viss tid. Flest bollar i boet när ledaren ropar ”stopp!” vinner.
   a. Hämta med händerna och lägg i boet.
   b. Hämta med fötterna och stanna bollen med fötterna i boet.

4. **Fotboll**
   Dela upp gruppen i två lag. Det ena laget bär väst. 4 konade småmål mittemot varandra (inga målvakter). Spela match med 3-4 utespelare i varje lag. Mål genom att driva bollen in i något av motståndarnas mål (inga skott godkänns). Passning från linjen i stället för inkast.
   Spela ca 5 min, därefter roterar alla västade lag en position och ny match spelas…

5. **Avslutning**
   Barnen ställer upp sig i två parallella led med 1,5 meters mellanrum. Handen närmast korridorens mitt utsträckt. Föräldrarna bildar kö och springer sedan igenom korridoren och gör ”high-five” med alla barnens händer!

Ulricehamns IFK Bildad 1992

Träningspass 4

1. **Kedjan**
   En (ovästad) tagare börjar. Den som blir tagen håller hand med den man blev tagen av och bildar tillsammans en kedja som växer med antal tagna. Det är bara ändarna på kedjan som kan ta med sin lediga hand. Vid fyra personer delas kedjan upp i två kedjor med två personer vardera. Kedjan måste vara hel för att någon ska kunna bli tagen. Det är tillåtet att smita igenom kedjan om möjlighet finns, men man får inte bryta kedjan.

2. **Driva boll #2**
   Dela av ytan med några småkonor så att ytan består av två lika stora rutor. Hälften av barnen bär väst. Den västade gruppen i ena rutan och den ovästade i den andra.
   a. Barnen driver fritt varsin boll inom resp. yta.
   b. Som ovan, men när en ledare ropar ”byt!” ska alla barn byta yta, dvs driva över bollen till andra ytan, och sedan fortsätta driva bollen där tills ledaren ropar ”byt!” igen…

3. **Sista paret ut!**
   Barnen står uppställda bakom varandra i två parallella led. Ett barn står centrerat en bit framför de båda raderna. Hen (A) ropar ”sista paret ut!”, varpå det sista barnet i resp. led springer fram och förbi A, med målsättningen att nå varandra med händerna innan någon av dem blir tagna. Om A lyckas ta någon får dessa två ställa sig först i varsitt led, och den som inte blev tagen blir A. Lyckas inte A ta någon får A stå kvar (max 3 ggr).

4. **Fotboll**
   Behåll västarna från föregående övning. Grupperna blir nu två lag. 4 konade småmål mittemot varandra (inga målvakter).
   Spela match med 3-4 utespelare i varje lag. Mål genom att driva bollen in i något av motståndarnas mål (inga skott godkänns). Passning från linjen i stället för inkast.
   Spela ca 5 min, därefter roterar alla västade lag en position och ny match spelas…

5. **Avslutning**
   Föräldrarna ställer upp sig runt mittcirkeln med ansiktet vänt motsols. Höger hand utsträckt. Barnen bildar kö och springer sedan varvet runt medsols och high-fivar alla föräldrar!

Ulricehamns IFK Bildad 1992

Träningspass 5

1. **Korv med bröd**
   En eller två (ovästade) tagare börjar. När man blir tagen lägger man sig raklång på marken (som en korv). För att bli fri måste två personer lägga sig bredvid på varsin sida (brödet).

2. **Prickboll**
   Dela in barnen i två grupper som ställer upp på varsin linje mittemot varandra. Det ena laget får västar. I en av grupperna får barnen varsin boll. I mitten av ytan finns en rad av bollar balanserade på markeringskonor. Laget med bollar ska försöka skjuta ner bollarna från konorna. När alla skjutit är det andra lagets tur…

3. **Tjuv och polis**
   Dela in barnen i par. Den som är längst börjar som tjuv och den kortaste som polis. Tjuven smiter (rör sig fritt i ytan) och polisen jagar (följer så nära som möjligt). Barnen stannar när ledaren ropar ”stopp!”. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd för att ”vinna” (kunna nudda tjuven m handen). Byt roller efter varje stopp.
   a. Alla barn håller en hand på sitt egna knä under hela övningen.
   b. Alla barn driver varsin boll under hela övningen.

4. **Fotboll**
   Behåll lagen från föregående övning. Hela kortlinjen är mål.
   Spela match med 3-4 utespelare i varje lag. Passning från linjen i stället för inkast.
   Spela ca 5 min, därefter roterar alla västade lag en position och ny match spelas…

5. **Avslutning**
   Föräldrar och barn bildar två led mitt emot varandra. Möts, skaka hand och tacka för en bra träning!

Lekar

Spegel-ta
En eller två tagare (med väst). När man blir tagen sätter man sig ner i en speciell position. För att bli befriad av en kompis måste någon sätta sig likadant mittemot (spegla)

Banan-ta
En eller två tagare (med väst). När man blir tagen står man still med händerna ihop rätt upp. För att bli befriad av en kompis måste någon dra ner händerna på sidan (skala banan).

Tunnel-ta
En eller två tagare (med väst). När man blir tagen står man med benen brett i sär. För att bli befriad av en kompis måste någon krypa mellan benen (i tunneln).

Kedjan
En tagare (utan väst). Den som blir tagen håller handen med den som man blev tagen av och bildar en kedja. Nu är man två stycken som måste samarbeta för att ta flera och göra kedjan större. När kedjan består av fyra stycken tagare delar man kedjan så att det blir två kedjor med två tagare i varje.

Vem är rädd för Sean Banan
En tagare på mitten av planen som ropar ”Vem är rädd för Sean Banan?”. ”Inte jag” svarar dom som står på ena sidan av planen. Sedan ska dom försöka springa över till andra sidan utan att bli tagna av Sean Banan. Sedan gör man en ny omgång med fler tagare tills det inte finns några fler kvar att ta.

Under hökens vingar
En tagare på mitten av planen som har ryggen mot resten av gruppen och ropar ”Under hökens vingar kom”. ”Vilken färg?” svarar dom som står på ena sidan av planen. Tagaren svarar med valfri färg. Då får dom som har den färgen på sina kläder eller skor gå över utan att bli tagna till andra sidan av planen. När dom har gjort det är det dags för dom andra att försöka springa över till andra sidan utan att bli tagna. Sedan gör man en ny omgång med fler tagare tills det inte finns några fler kvar att ta.

Stafett (Går att göra med eller utan boll)
Dela upp i två eller flera lag. Gör en bana med en eller flera konor som dom ska springa fram och tillbaka i. Varje deltagare kan köra två eller tre varv innan dom sätter sig ner.

Skottövning (lek)
En målvakt och resten lägger sina bollar på rad framför målet. Skjut en i taget.
Går även göra att man får en pass från tränaren som man först tar emot innan man skjuter.
Om det är en stor grupp kan man dela upp i två grupper för att undvika långa köer.

Passövning (lek)
Dela upp två och två. Går att stå stilla eller springa runt och passa till varandra.
Bara för att göra något annat i fem minuter.