



# IFK Skoghall Fotbollsskola

## Tre “budord”

1. Fotboll är en lek
1. Viktigast är att ha kul
1. Man är schysst mot alla

# Föräldrar - Innan träning:

De som betalat - hämta vattenflaska och tröja i klubbstugan

Märk barnets flaska med namn (ta med penna/tejp/dymo...)

Fyll flaskan - finns vatten utanför klubbstugan

Vara på plats med barnen senast 17:30 vid er station (se grupp/karta nedan)

Hjälp ledarna med att bära material mm

# Ledare - Innan träning:

Pumpning av bollar

Vara på plats senast 17:30 vid er station (bokstav bredvid planen i karta nedan)

Ev skriva namn på tejp för märkning av vattenflaskor till barnen som kommer

Presentera er för gruppen, prata lite om att ha kul, fråga vad de ser fram emot mm

Ta med er barnen till träningsyta kl 18:00

Uppvärmning + förbereda för övningen

# Grupper

A - 2017 - Götetorp

B - 2017 - Hammarlunden/Bärstad

C - 2017 - Mörmö/Lillängen

E - 2016 - Götetorp

F - 2016 - Hammarlunden/Bärstad

G - 2016 - Mörmö/Lillängen

Grupp F och G stora - eventuellt dela upp i tre grupper

A - 2017 - Götetorp

Aaron Wallman  
August Bäck Hjorth  
Casper Fegraeus Stansert  
Ebbe Lindbom  
Ebbe lindbom  
Elton Lind  
Frans Karlsson  
Gabriel From  
isak modin  
Malte Strandberg  
Olof Scherman  
Oscar Ottosson  
Oscar Skoglund  
Ossian Höglund  
Theodor Palmeby Adamsson  
Walter Rollof

B - 2017 -  
Hammarlunden/Bärstad

Erik Pettersson  
Filip Dahlén  
Gillis Gustafsson  
Harry Stöod  
Hugo Söderlind  
Julian Björkegren  
Lowe Boman  
Lowe Boman.  
Måns Sohlberg  
Noah Adolfsson  
Oliver Hallberg  
Olle Lidbeck  
Walter Frödin  
William Löfberg  
Wilmer Jonsson

C - 2017 - Mörmö/Lillängen

Alf Jingfors  
Alfred Daggert  
Alfred Olsson  
Alvin Löf  
Arvid Stenström  
Axel Baum  
Gabriel Echeverri  
Hamit Baltaci  
Herman Berg  
Herman F Berg  
Hjalmar Majgren  
Jeff Andersson  
Milan Alipour  
Oliver Haka  
Sixten Landegren  
Sixten landegren  
Vincent Sturaro  
Wilfred Lindén

## E - 2016 - Götetorp

Alfred Janliden  
Alfred Lindström  
Axel Blixt  
Enzo Viklund  
Hannes Bryngelsson  
Hugo Hultgren  
Joel Thomassen  
Konstantin Domeij  
Loui Schubert  
Samuel Törnqvist  
William Bjerre

## F - 2016 - Hammarlunden/Bärstad

Adam Kantozi  
Arvid Nilsson  
Caspian Fjeld Ghadakchian  
Elias Larsson Hjert  
Filip Bråth  
Fred Trobeck  
Gustav Johansson  
John Björk  
John Elfgrén  
John Weiteschat  
Kai Davidsson  
Lilja Kersal Mangseth  
Loui Frykholm  
Malte Forslund  
Milo Nolander  
Milton Blid  
Ralf Hedberg Björs  
Tristan Sjökvist Liljegren  
Waldemar Stenelind  
William Heidenvall

## G - 2016 - Mörmö/Lillängen

Abbe Asp  
Adrian Myrin  
Adrian Wejlander  
Alexandra Soulaka  
Collin Clifford  
Elis Wagner  
Eric Magnusson Broholm  
Fabian Lindberg  
Fenris Magnusson  
Frans Sandström  
Gusts Smilga  
Harry Eng  
Joel Karlsson Domeij  
Karl Sandgren  
Mahmoud Kayed  
Teddie Dyberg Leike  
Valter Hjalmarsson  
Wilmer Johansson



Spel två mot två

E

Vem är rädd för Zlatan?

F

Spel två mot två

A

Vem är rädd för Zlatan?

B

2016

2017

Björnen sover

G

Spel tre mot tre

H

Björnen sover

C

Spel tre mot tre

D

Mörmons IP

Mörmo Idrotts

E F G



A B C



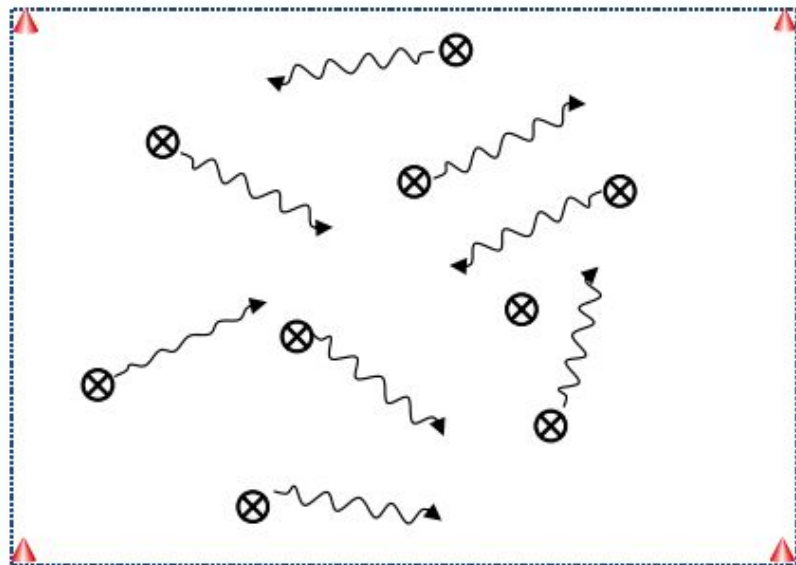
## Uppvärmning med boll

### Spring med bollen - Driva - Stoppa

Barnen driver runt bollen, huller om bollen, i lagom stor kvadrat, rektangel eller cirkel.

På signal (klapp, vissling, rop) ska barnen stanna med bollen och stå helt stilla.

- Stanna med bollen under foten
- Stanna och sätt knä på bollen
- Stanna och sitt på bollen
- Stanna och lägg magen på bollen





## Färdighetsövning: Vem är rädd för Zlatan?

Material: 12 koner + några västar

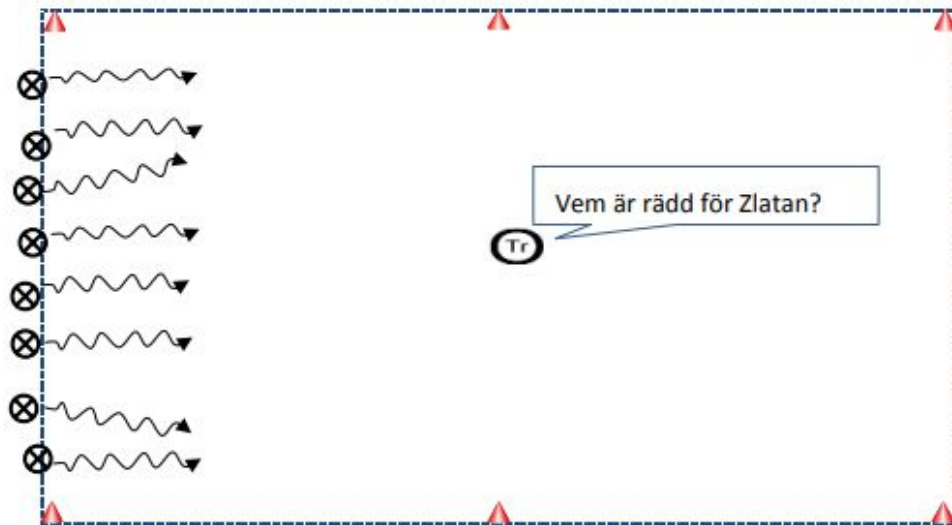
### Temaövning i lekform

#### Vem är rädd för Zlatan?

Barnen ställer upp med/utan boll på en av kortsidorna i rektangeln.

På "mittlinjen ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen och försöker ta sig till andra sidan.

"Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.

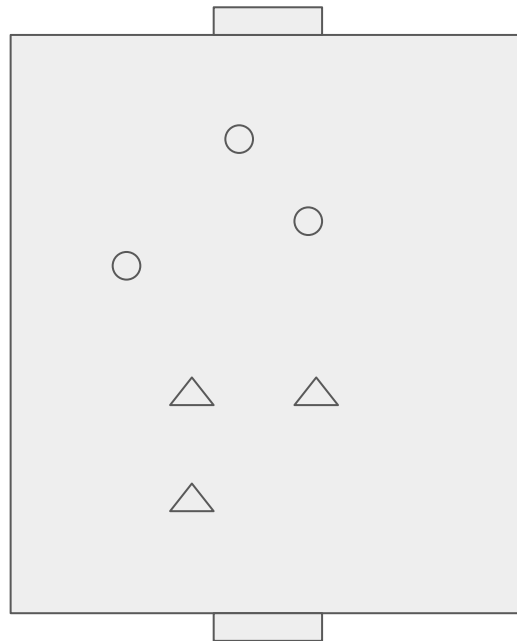
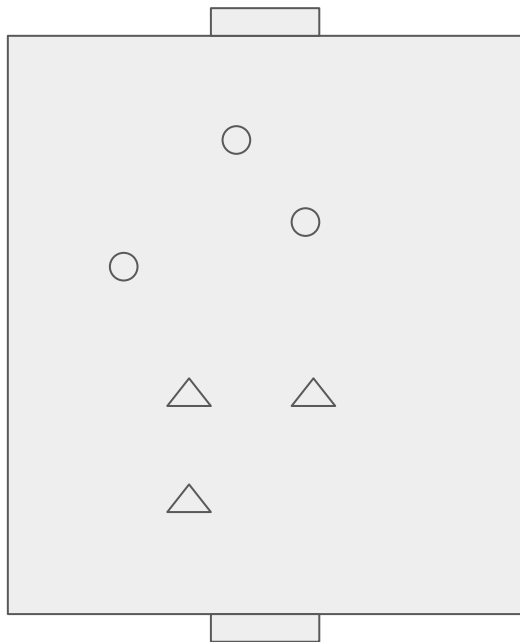


Börja med att låta barnen driva bollen och klara sig varje gång. Försök få dem att hålla sig innanför konlinjer

Spel två mot två/tre mot tre / fyra mot fyra (gruppstorlek avgör)

Material: 30-40 koner + fyra mål (pop-up eller större koner) + västar

Markera två planer bredvid varandra och dela gruppen i två delar vid behov. Växla vilka som möter vilka efter en stund.



## Lek: Björnen sover

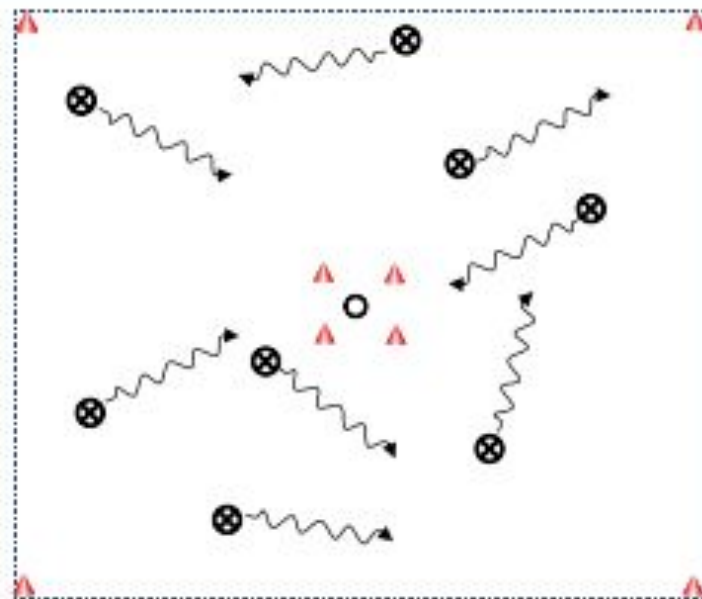
Material: 8 koner + några västar

### Temaövning i lekform

#### Bollbehandling - "Björnen sover"

Barnen driver runt bollen i en yta, cirkel eller kvadrat. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa. I mitten ligger björnen - en vuxen eller ett barn.

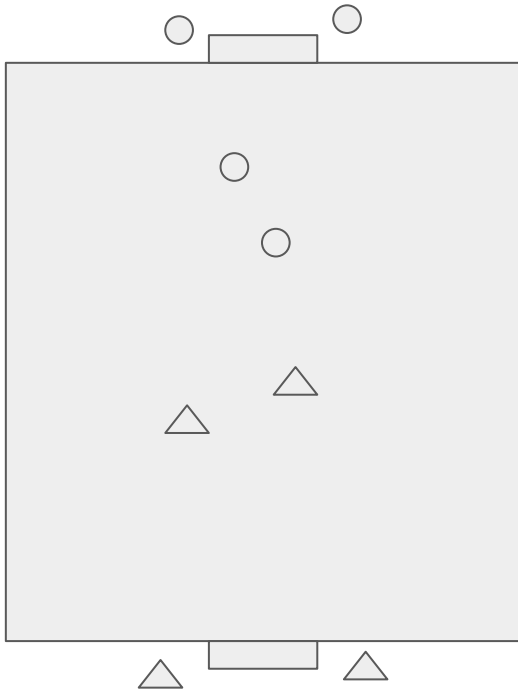
När spelarna jobbar på bra med de moment som ska väcker tränaren björnen som ska skjuta ut/"äta upp" alla bollar. När alla bollar är ute, byt björn.



## Spel två mot två

Material: 12-16 koner + två mål (pop-up eller större koner) + västar

Markera en plan och låt barnen vänta bakom målet, gärna i två led. Släng in en boll och låt dem spela i 30-50 sekunder, sedan är det nästa fyra spelares tur



# Avslutning

Vid sista avblåsning:

- Hjälps åt att samla material (föräldrar får gärna hjälpa)
- Ta med barnen till mittcirkeln
- Avslutande ord
- Raketen
- Hejdå!