



# KNATTESKOLA ROTEBRO IS FF

En knatteskola att vara stolt över.

En knatteskola där vi lägger grunden för barnens fotbollsintresse och framtida utveckling.

En knatteskola genomsyrad av vår förenings värderingsgrund.

Förslag för planering av fotbollsskola för 6-7 åringar. Inkluderar upplägg, tips, och övningsbank.



## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR

UPPLÄGG - TRÄNINGSTILLFÄLLE 1, 4, 7

Antal barn i varje grupp: 10

Tidsåtgång - minuter

5	1.
5-10	2.
10	3.
2-3	4.
10	5.
2-3	7.
8-10	8.
8-10	9.
5	10.

Total: 60 min

1. Samling - välkomna - uppdelning i grupper	
2. Uppvärmning	
Grupp 1	Grupp 2
3. Övning - Skott	Övning - Teknik
4. Drickapaus	
5. Övning - Teknik	Övning - Skott
7. Drickapaus - Är grupperna jämna för match? Om inte - DELA OM DOM	
8. 3 mot 3 eller 4 mot 4 - PUG mål	5 mot 5 - Stora mål med målvakt
9. 5 mot 5 - Stora mål med målvakt	3 mot 3 eller 4 mot 4 - PUG mål
10. Avslut - samling	

UPPLÄGG - TRÄNINGSTILLFÄLLE 2, 5, 8

Antal barn i varje grupp: 10

Tidsåtgång - minuter

5	1.
5-10	2.
10	3.
2-3	4.
10	5.
2-3	7.
8-10	8.
8-10	9.
5	10.

Total: 60 min

1. Samling - välkomna - uppdelning i grupper	
2. Uppvärmning	
Grupp 1	Grupp 2
3. Övning - Teknik	Övning - Spelförståelse
4. Drickapaus	
5. Övning - Spelförståelse	Övning - Teknik
7. Drickapaus - Är grupperna jämna för match? Om inte - DELA OM DOM	
8. 3 mot 3 eller 4 mot 4 - PUG mål	5 mot 5 - Stora mål med målvakt
9. 5 mot 5 - Stora mål med målvakt	3 mot 3 eller 4 mot 4 - PUG mål
10. Avslut - samling	

UPPLÄGG - TRÄNINGSTILLFÄLLE 3, 6, 9

Antal barn i varje grupp: 10

Tidsåtgång - minuter

5	1.
5-10	2.
10	3.
2-3	4.
10	5.
2-3	7.
8-10	8.
8-10	9.
5	10.

Total: 60 min

1. Samling - välkomna - uppdelning i grupper	
2. Uppvärmning	
Grupp 1	Grupp 2
3. Övning - Spelförståelse	Övning - Skott
4. Drickapaus	
5. Övning - Skott	Övning - Spelförståelse
7. Drickapaus - Är grupperna jämna för match? Om inte - DELA OM DOM	
8. 3 mot 3 eller 4 mot 4 - PUG mål	5 mot 5 - Stora mål med målvakt
9. 5 mot 5 - Stora mål med målvakt	3 mot 3 eller 4 mot 4 - PUG mål
10. Avslut - samling	



# KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR

## TIPS OCH FÖRBEREDELSE

### Välkommen säger vi klockan 10.

Vi håller tiden. Exakt klockan 10, inte senare, skall barnen vara samlade, sitta ner, och då berättar vi vad vi skall göra idag. En ledare berättar dagens upplägg medan en annan delar ut västar så är gruppindelningen för övningar klar innan uppvärmning.

### Använd samma övningar för de momenten Skott, Teknik, och Speluppfattning under flera veckor i rad.

Förslagsvis använder ni samma övningar för delmomenten hela vårsäsongen, byt sedan till hösten, så de känner igen vad de skall göra, och kan koncentrera sig på att göra det bra hellre än att ta emot nya instruktioner varje vecka. Också bra för ledare; enklare när man vet hur saker funkar, då kan ni koncentrera er på att kolla teknik, få med de barn som är mer tillbakadragna osv osv. Välj ut en eller två övningar i varje moment och så kör ni dom. Fungerar inte den första är det bra att ha en annan i åtanke att byta mot i det fallet.

### Övningar skall förberedas.

Var på plats 15 min innan samling. Förbered övningarna på olika ställen på planen så att de är klara att påbörjas enligt plan. Eventuellt behövs dubletter av övningarna beroende på hur många barnen är.

### Ta fram material innan träningen börjar.

Ta fram extra konor, västar, bollar osv och ha tillhands där ni planerar att vattenflaskorna skall samlas, så ni slipper springa ifrån gruppen in i förrådet om oförutsedda saker händer som kräver annat material.

### Drickpauser skall planeras.

Använd inte drickpauser som avbrott för att tänka vad ni skall göra härnäst. En bra planering behöver inte betänketid. Drickpauser inte vara för täta, och inte för långa. Alla dricker på samma ställe, och en ledare skall vara med vid vattenhålet så att drickpausen avslutas när man druckit, och barnen skickas till de övningar de skall göra näst.

### Be om hjälp

Om ni märker att barnen stökar, är okoncentrerade, eller om de är många och ledarna är få så det blir långa väntetider; BE OM HJÄLP! De barn som stökar måste sägas till, fortsätter de så skall de tas i handen till sin mamma eller pappa och så får de vila där i 3 minuter för att sedan hämtas tillbaka. Låt inte stök ta över fotbollsträningen. Om väntetiderna blir långa så släng upp en övningsstation till, använd ett till mål, osv, och be att någon förälder rycker in och tar några barn. De gör de gärna, de vill inte stå och titta på långa köer och okoncentrerade barn.

### Avsluten är obligatoriska.

Varje träningstillfälle skall avslutas. Samla barnen, vad var roligt idag? Träna på att räcka upp handen. Ring, hejaramsa, tack för idag!

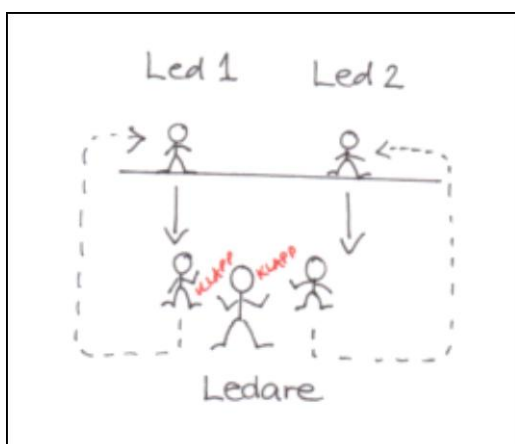
### Använd ledarjackor när ni är på på Skinneråsen i samband med Knatteskolan.

Det inger respekt. Ni är tränare.

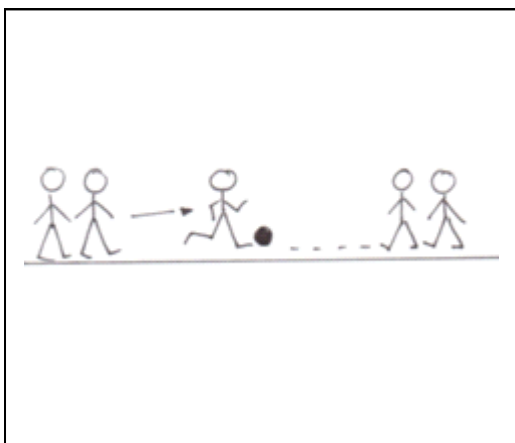


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR

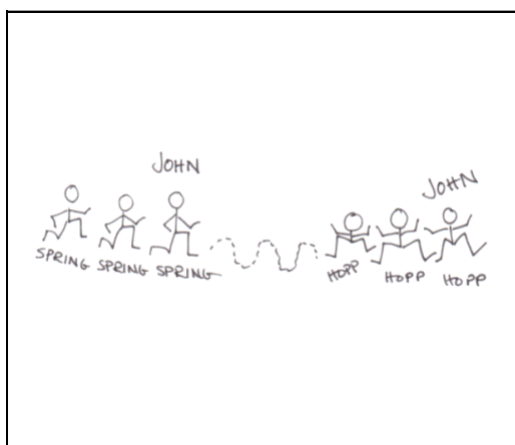
### Övning 1-5 Uppvärmning - lek - spring!



- Två led bredvid varandra på linje
- Tränare 10 meter framför leden
- Ledare klappar händerna som signal
- Första spelarna i varje led ruschar fram till tränare och high fivar
- Joggar tillbaka ställer sig sist i ledet
- Nästa spelare i tur på nästa signal
- Håll tempo



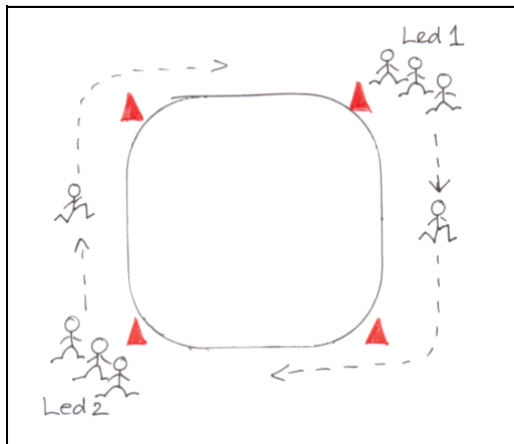
- Två led mitt emot varandra
- Driv över bollen
- Lämna över bollen till förste spelare i ledet mitt emot
- Spelaren ställer sig sist i det led där han/hon lämnat bollen
- Hjälp spelarna att ställa sig på rätt ställe, i rätt led, och inte trängas



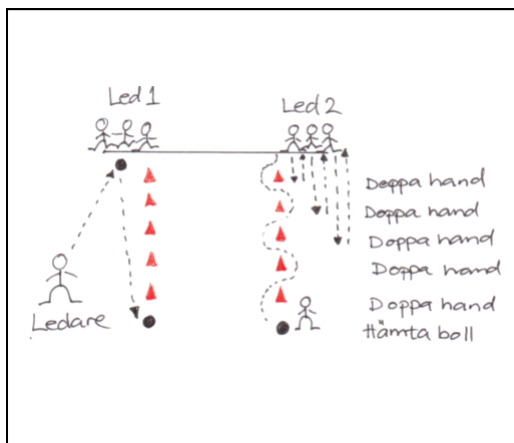
- Följa John
- Variera; med eller utan boll
- Börja med att ledare är John
- Vill någon annan vara John?
- Var observant på om det alltid är samma barn som vill vara och leda, om så är fallet kanske de mer tillbakadragna behöver få frågan, och stöttas i att våga. Se till att inte alltid dom som låter mest får mest.



## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR

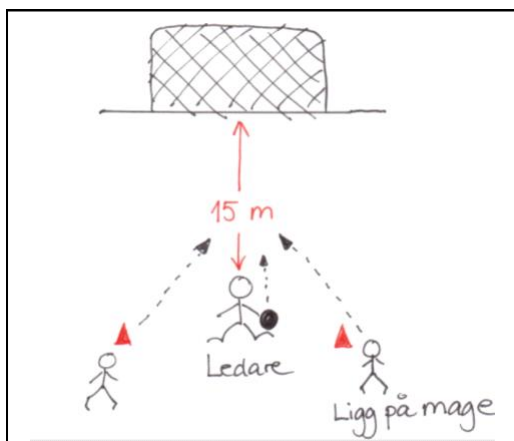


- Evighetsstafett
- Fyra koner i fyrkant, ca 10-15 meter emellan
- Två grupper vid varsin kon, placerade vid konerna snett mitt emot varandra
- Spring medsols, försök fånga löparen i andra laget
- När man kommer tillbaka till sin grupp efter ett varv high fivar man och växlar till nästa
- Kan göras med eller utan boll, byt håll mitt i jakten på signal, spring runt ett hinder på vägen två varv vid signal



- Idioten
- Med eller utan boll eller kombination
- En boll kan ligga vid sista handdoppet och tas med sista svängen tillbaka och då dribblas mellan konerna
- Tillbaka till sitt lag gör man high five och nästa springer
- Kör man med boll vid sista stoppet måste ledare lägga tillbaka bollen vid sista konan, efter den förts "i mål", för att nästa spelare skall ha den att ta med sig tillbaka

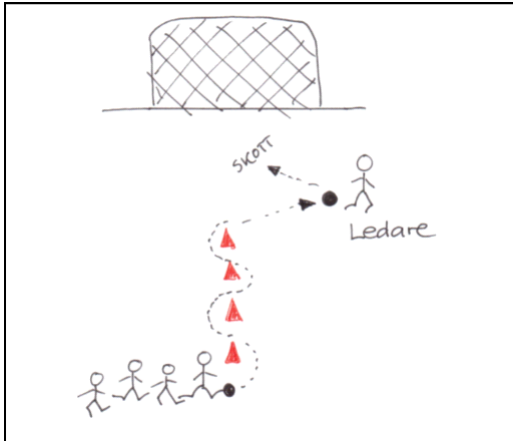
### Övning 6-11: Skottövningar



- Två led, den första spelaren i varje led ligger på mage, ledare emellan
- Var beredd att ställa sig upp och köra om boll när ledare rullar fram den
- Kan göras mitt på plan framför mål rättvända mot mål då man får jaga boll och skjuta i bollens rörelse, eller från stolparna då man löper framåt och rundar varsin kon för att möta bollen i mitten
- Den som vinner bollen avslutar på mål, den andra jagar tills bollen är död

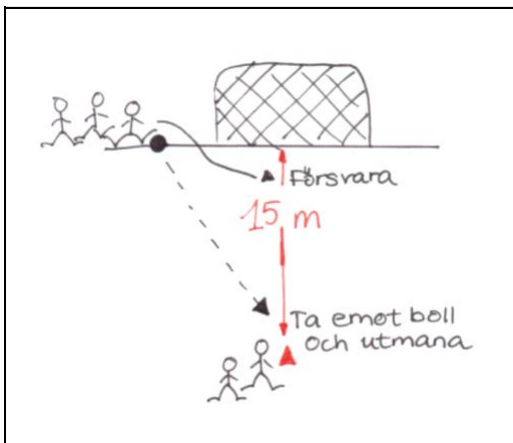


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



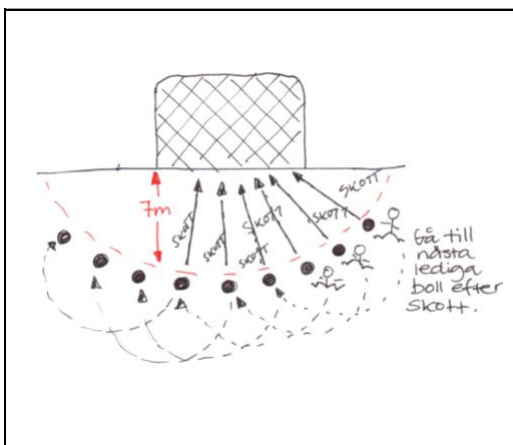
7

- Dribbla framåt
- Pass till ledare
- Skott på mål



8

- Ett led framför snett framför mål
- Ett led vid stolpe
- Stolpledet passar upp bollen till andra ledet och går in framför mål som försvarare
- Mottagare anfaller, försöker dribbla förbi försvararen och avsluta på mål

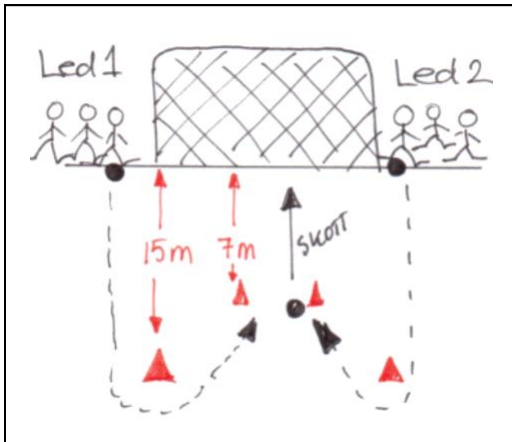


9

- Skottövning
- Lägg upp bollarna; många fler än spelarna
- Börja från ena hållet, skjut i tur och ordning
- När man skjutit en boll går man till nästa lediga i ordningen
- Skjut slut på bollarna
- Alla hämtar bollarna samtidigt, lägg upp igen
- Träna skott från olika positioner, prova båda fötterna

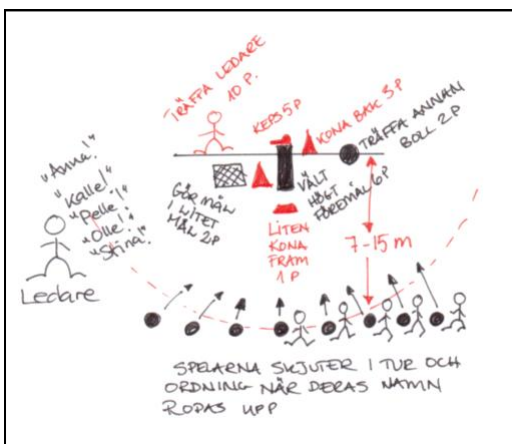


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



10

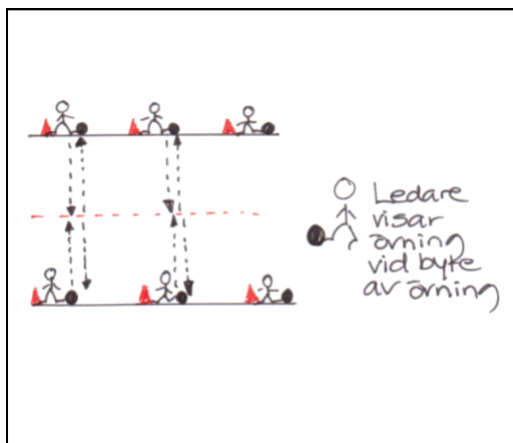
- Två led vid stolparna
- Varsin boll
- Vid ledares signal, spring med boll upp mot och runda kon
- Skjut vid markering
- Först att skjuta får 1 poäng
- Mål blir 1 poäng (båda lagen kan alltså få poäng vid varje duell)
- Flest poäng när alla gjort vinner
- Variant: kan göras på tid; "ni har en minut på er, gör så många poäng som möjligt, börja inte förrän kompis skjutit avslutat och high fivat er".



11

- Skjut prick
- Ställ upp olika koner i olika färger, och andra kul saker att skjuta ner, tex tränarens keps, i olika nivåer i mål
- Alla prylar är värda olika poäng om man träffar dom
- Ställ upp spelarna på rad på lagom avstånd med varsin boll
- Dela in i två lag
- Hur många träffar de olika lagen? Flest poäng när alla skjutit har vunnit

### Övning 12-19: Teknik

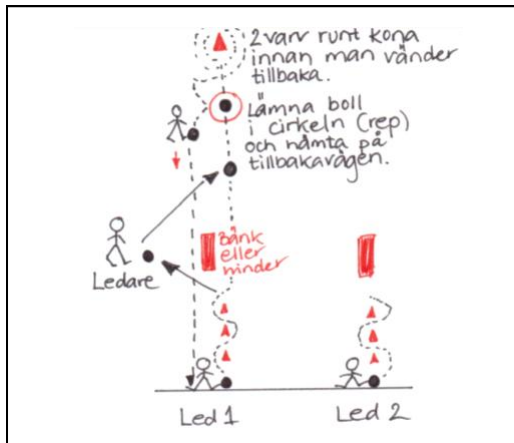


12

- Varsin boll vid varsin kona, på rad på linje
- Driv bollen mot mittpunkt (markerad)
- Använd insidan ena gången
- Lalla med bollen till mitten nästa gång
- Använd bara vänsterfoten tredje gången osv...
- När man vänder tillbaka i mitten; gör olika vändningar, tex suldragning

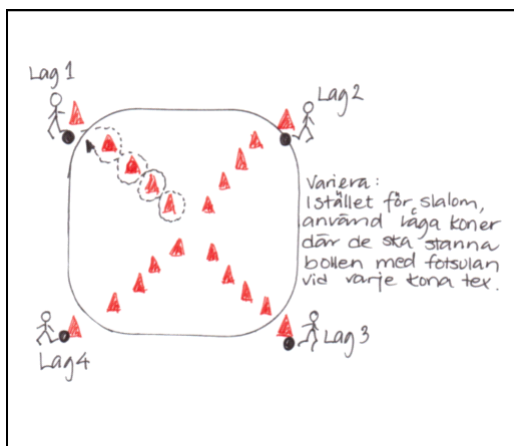


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



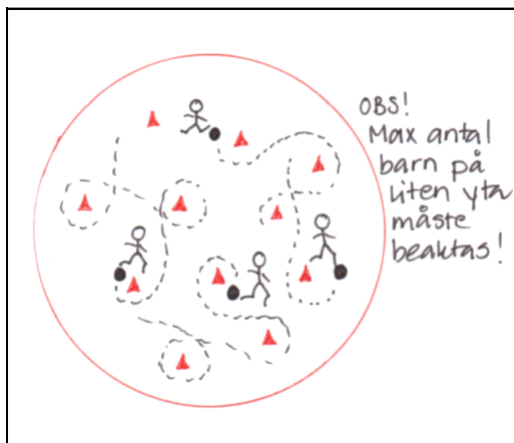
13

- "Hinderbana"
- Driv framåt i slalombana
- Pass till tränare förbi hinder, spring på andra sidan få tillbaka bollen
- Stanna bollen i cirkel (görs av rep)
- Lämna bollen
- Rusa runt en kon 2 varv
- Hämta bollen igen och driv tillbaka vid sidan av hindren, eventuellt baklänges halva vägen



14

- Stafett
- 4 lag in mot mitten dribblar slalom
- Stoppvändning i mitten med fotsula
- Dribbla tillbaka
- Lämna över till nästa i laget med high five
- Bra övning som sväljer många spelare om det är få ledare



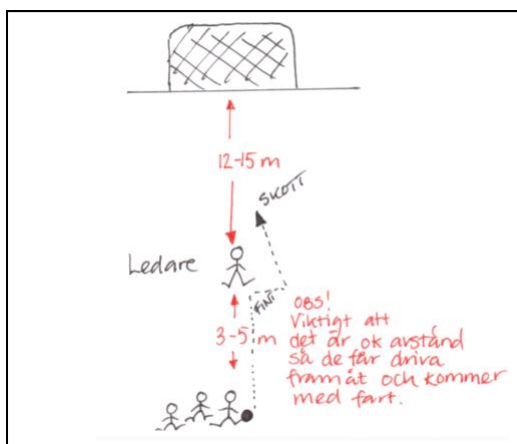
15

- Konskog
- Dribbla runt, undvik att krocka
- Kan bli långråkig om övningen är för lång



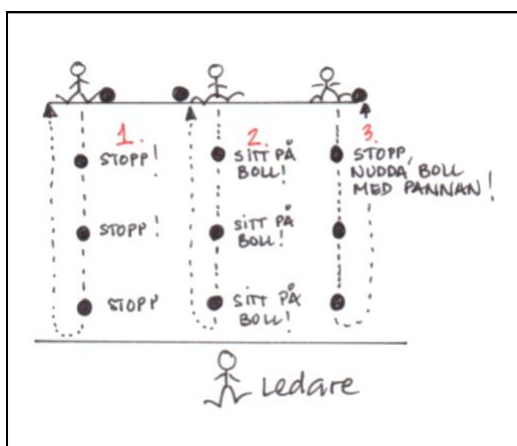


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



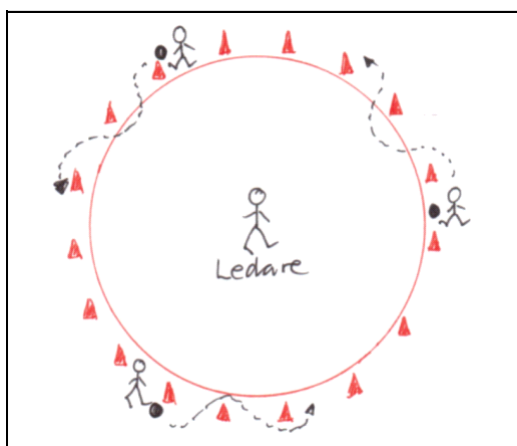
16

- Ett led med näsan mot mål
- Ledare som försvarare
- Träna fint; rakt åt sidan, överstegsfint, skottfint osv. Var gör man finten? Vad är viktigt när man fintar?
- Visa knattarna två olika fintar innan de får försöka, så får de välja vilken de vill prova
- Den här övningen behöver nötas många gånger, och är fantastisk som inspiration att själv leka med bollen på fritiden



17

- Knattarna på linje, varsin boll, driver bollen framåt
- När ledare blåser i pipan skall alla knattar stanna bollen med foten och sitta på bollen, det skall de instrueras om innan start
- Blås tre sådana stopp, och sedan är de framme vid motsatt linje
- Då driver de bollen tillbaka till startplats, och får ny instruktion om vad de skall göra vid signal
- De driver bollen framåt igen, och denna gång ska de stanna bollen med sulan. Även detta görs tre gånger, och sen tillbaka till start.
- Tredje gången stanna bollen med foten och sätta pannan på bollen
- Fjärde gången stanna bollen med foten och sätta knät på bollen
- Viktigt att de får veta innan de startar vad de skall göra vid signal!

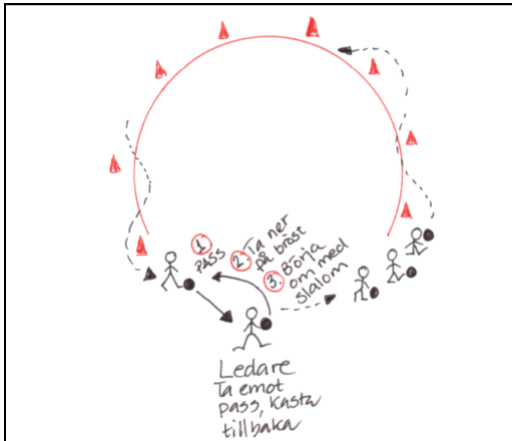


18

- Dribbling genom koner, slalom i ring
- Försök fånga den framför
- 4 knattar i varje ring eller en väldigt stor ring
- Ledare blåser i pipan; knattarna stannar bollen med sulan och vänder om och byter håll



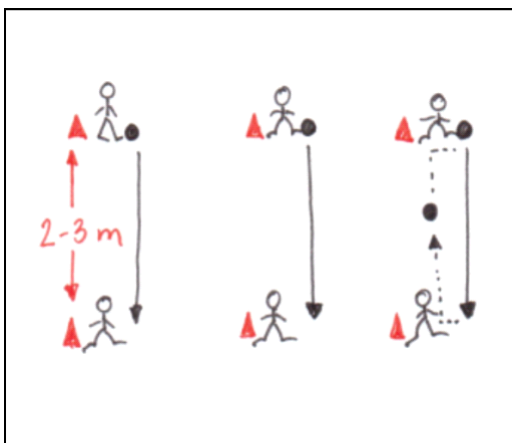
## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



19

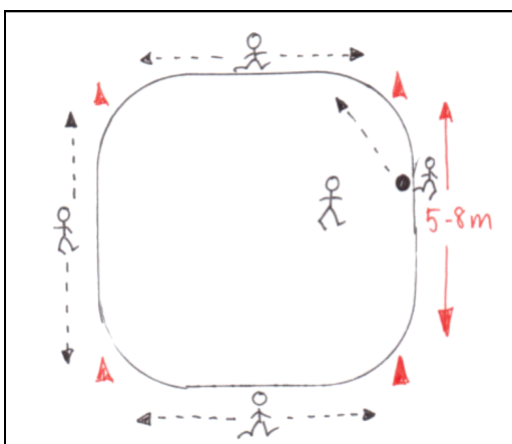
- Slalomdribbling i halvcirkel
- Passa till ledare när man kommit till slutet av halvcirkeln
- Ledare tar upp och kastar bollen tillbaka till knatten
- Knatten tar ner bollen på bröst eller med fot
- Knatten driver framåt till starten i halvcirkeln och fortsätter att dribbla runt

### Övning 20-26: Spelförståelse - regler



20

- Passningar, vanliga eller teknikvariant enligt nedan
- Stå vid varsin kon, en boll på två
- Den som står vid konen mitt emot kör man med, låt inte barnen "gå ihop 2 och 2" då det finns de som inte har sina naturliga vänner på plats eller i samma övningsgrupp
- Korta avstånd (2-3 meter)
- Ta emot bollen med ena fotens insida, lägg över bollen på andra foten i samma rörelse, passa tillbaka
- Hur många hinner man på en minut? Bara bredsidor och tvåtoucher räknas
- Flytta ett steg medsols, klarar man lika många med olika kompisar?

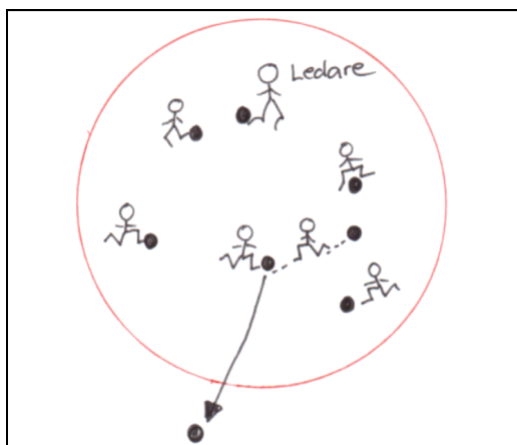


21

- Huset
- 4 koner i en fyrkant 5-8 meter emellan
- En spelare på linjen mellan varje kon; man skall röra sig sidled mellan konerna och göra sig spelbar
- En spelare i mitten som försöker bryta passningarna, när de bryts byter man mittspelaren
- Mittspelaren får inte gå längre fram än till linjerna på kvadraten där övriga står, hamnar bollen bakom spelarna i kvadraten hämtas den bara och spelet fortsätter.
- Om det är fler spelare än 4 st så gör ni en femhörning eller lämplig form så alla har en egen linje mellan två konor.

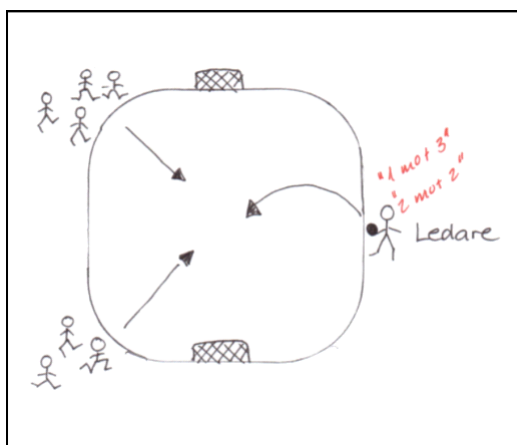


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



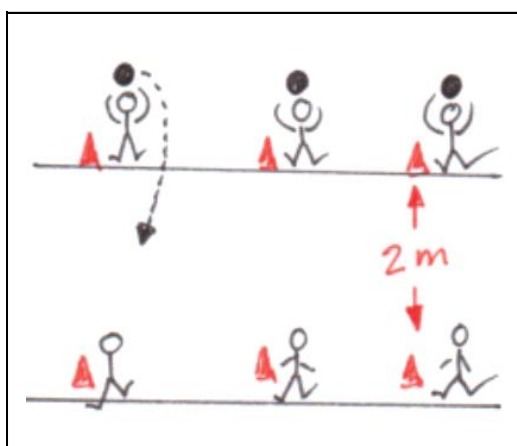
22

- Alla knattar in i cirkel, någon ledare också
- Man ska vakta egen boll samtidigt som man försöker skjuta ut andras
- Ledare delaktiga; lycka för ungarna när de lyckas samarbeta och få ut ledarens boll :)
- När någons boll åker utanför cirkeln är den knatten utslagen
- Den som sist har kvar sin boll i cirkeln vinner



23

- Två lag vid varsin hörna
- Två små mål
- Ledare med boll vid långsidan mitt emot knattarna
- Ledaren kastar in bollen samtidigt som denne bestämmer antal spelare från varje lag, ropa tex "2 gula mot 3 röda" om du döpt lagen till gult och rött
- Spelarna kämpar om bollen och försöker göra mål
- Bollen är död när mål görs, tillbaka sist i sina respektive lag, sist i kön
- Begränsa spelytan; när är bollen död? Låt det inte gå för länge om ingen gör mål, väntetiden för övriga får inte bli för lång



24

- Inkast
- Ställ knattarna på rad vid varsin kon, man kör med den mitt emot
- Ena knatten kastar inkast till den andra
- Mottagaren tar ner bollen, och så är det dennes tur att kasta tillbaka
- Viktigt att visa hur man gör inkast; var ska man kasta, var är lättast att ta ner osv, men också reglerna vad gäller fötterna i backen

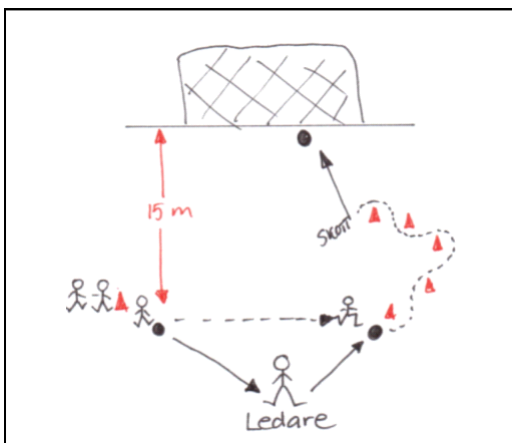


## KNATTESKOLA 6-7 ÅRINGAR



25

- Nickar
- Nickar är inte farliga
- Var träffar man bäst? Det gör inte ont om man träffar i pannan, det gör ont om man träffar på näsan eller mitt på huvudet
- Använd skumbollarna skumbollar för detta om det behövs
- Variant till att börja med eller för de som inte vågar: håll i bollen, låt knatten nicka den från handen som du håller stilla



26

- Spela hem, börja om
- Knattarna på ett led med ryggen mot mål 15 meter ut, på kanten
- Tränare står i mitten med ansikte mot mål
- Första knatten passar tränare, springer sedan i sidled mot andra kanten där han/hon får tillbaka passningen av tränaren
- Knatten ska ta emot bollen med breddsidan, fortfarande med ryggen mot mål, och sedan vända om, och dribbla genom konor mot mål
- Avsluta med skott
- När knatten hunnit till mitten av kondribblingen kan nästa starta
- Håll tempot!

### Övning 27-28: Avslut - Matcher



27 och 28

- Avsluta alltid med tvåmålsspel
- Spel 3 mot 3 - pugmål - alternativt 4 mot 4 - utan målvakt
- Spel 5 mot 5 - fullstora mål - med målvakt
- Spela två varianter parallellt, byt efter 8-10 minuter så alla får prova spela med stora mål