

SOMMARLOVSFOTBOLL 2024



Läs igenom instruktionerna till övningarna så noggrant som möjligt.
Ta hjälp av varandra innan om det är något ni inte förstår med övningarna.

När det gäller storlek och avstånd så får man testa och ev anpassa efter ålder.
Försök få igång övningarna snabbt och kör ett tag innan instruktionerna kommer.
En instruktion åt gången.

Engagera er, beröm mycket, uppmuntra alla till att våga göra mycket med bollen.
Se till att det blir fart och glädje under träningspassen.
Uppmuntra att testa det vi tränat på från förmiddagen, under eftermiddagens spel.

Vändningar

Cruyff-finten: Finta skott, dra bollen med insidan av foten bakom stödjebenet.

U-turn: Finta pass/skott, sätt sulan på bollen och vänd tillbaka där du kom ifrån.

När du vänder har du bollen framför dig.

Step-on: Du sätter sulan på bollen och klackar den i samma riktning som du kom ifrån.

Koordination/teknik

Toe-taps: Du har bollen mellan fötterna, lyfter på knäna och touchar bollen lätt med insidan av foten och samtidigt förflyttar dig framåt och sen tillbaka.

Pull-push: Med höger fot drar du bollen mot dig med sulan och för fram den med vristen/tårna, sedan samma med vänster. Kan också göras med både insida och utsida. Börja stillastående och efterhand flytta dig framåt och sen tillbaka.

Finter framåt

Överstegsfint: Driv bollen framåt med höger fot, låtsas att ta med bollen med höger utsida, stega över bollen och ta med bollen med vänster utsida istället. Ha alltid bollen nära fötterna. Träna översteg med både höger och vänster fot.

Dubbel överstegsfint: Som ovan, fast både höger och vänster innan man driver förbi.

Skottfint: Driv bollen framåt med höger fot, finta skott och ta med bollen med höger utsida.

Träna med både höger och vänster fot.

Sulfint: Driv bollen framåt med höger fot, vrid upp kroppen och finta en passning med höger fot men dra bollen med höger sula över till vänster fot. Träna både höger och vänster fot.

Schema och tider för de olika åldersgrupperna, gäller båda dagarna.

Barn födda 2015-2016

10.00 - 10.30	Samling och gruppindelning/upprop
10.30	Övning 1
11.00	Övning 2
11.30	Övning 3 eller ev. Lek
11.45 - 12.30	Lunch
12.30	Uppvärmning - Teknikcirkeln
12.45 - 13.45	Spel
13.45	Lek/Tävling

Barn födda 2008 - 2014

10.00 - 10.30	Samling och gruppindelning/upprop
10.30	Övning 1
11.00	Övning 2
11.30	Övning 3
12.00	Ev. Lek/Tävling
12.15 - 13.00	Lunch
13.00	Uppvärmning - Teknikcirkeln
13.15 - 14.00	Spel
14.00	Tävling/Lek

Spelet på eftermiddagen rekommenderar vi Svenska Fotbollförbundets spelformer:

7 - 9 år:	5:5
10 - 12 år:	7:7
13 - 14 år:	9:9
15 år	11:11

Obs! Dag 2 så samlas vi på resp. plan direkt och samlingen kan ev vara lite kortare.

Ledarnas engagemang avgör hur bra sommarlovsfotbollen blir!

Avsluta gärna med en lek eller tävling, i alla fall efter eftermiddagspasset.

När spelarna går hem från "campen", ska de känna att de haft det grymt roligt och fått lära sig många nya grejer.

Lycka till!