

**Detta träningsprogram tillhör nivå 3 i utbildningsplan:
S2S Spelarutbildningsplan (6-18 år)**

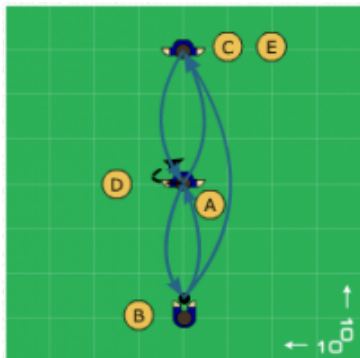
Rubrik på nivån	U9. Bollövningar för de yngsta III (30 träningar @ 60 min.)
Nivå / Åldersgrupp	8 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	4 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollspel - Med målvakter

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Bollkontroll - Målvakt
MÅLVAKT PÅ TRE
(För utespelare och målvakter)
Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

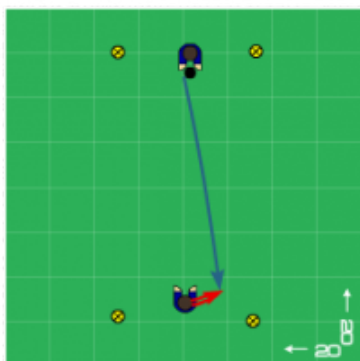
Tre spelare per boll, övar olika målvaktsmoment. Det kan vara två i en grupp om antalet spelare är odelbart med tre. Spelarna kastar bollen till varandra på olika sätt så att de får öva på olika målvaktsmoment t.ex. grepp och skopa på höga bollar.

Öva - Variera:

Bestäm vilket målvaktsmoment spelarna ska öva på eller låt en spelare visa ett moment och så härmar de övriga spelarna detta. Skjut lätta skott på varandra istället.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



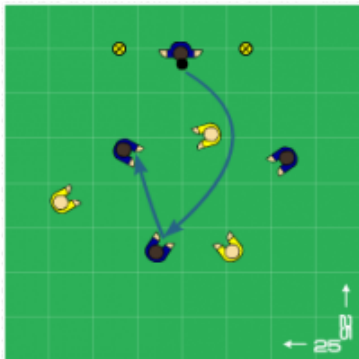
Lek med boll
Bollkontroll - Målvakt
MED VAR SITT MÅL
(För utespelare och målvakter)
Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna delas in parvis med var sitt mål och en boll per par. De rullar eller skjuter bollen mot kompisens mål. Som målvakt försöker de rädda genom att använda olika målvaktsmoment. Reglera avstånden mellan målen så att de blir många fler räddningar än det blir mål.

Öva - Variera:

Gör tävling och räkna mål. Låt spelarna skjuta på rullande boll.

**Lek med boll****Bollspel - Med målvakter****ETT MÅL - EN MÅLVAKT**

(För utspelare och målvakter)

Tid 25 min**Organisation - Anvisning:**

Sju spelare per plan, boll och mål. En spelare står i målet och kastar ut bollen, vänd bort från plan, till de sex utspelarna som spelar tre mot tre. Det lag som har bollen försöker göra mål och det andra laget försvarar tills de själva får tag i bollen och börjar anfalla. Skifta målvakt med jämna mellanrum. Spelarna fintar och dribblar, passar och skjuter på olika sätt. Även bra träning på försvarsspel och målvaktsspel fast det blir lite annorlunda när båda lagen får göra mål i samma mål och på samma målvakt.

Öva - Variera:

Enbart det lag som först vinner bollen vid utkastet får anfalla vid respektive utkast.

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min****Lek med boll****Boll lek - Fotbollslekar****BOLLJÄGARNA**

(För utspelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Spelarna har var sin boll och de försöker samtidigt driva bollen mellan två linjer på en begränsad plan. En eller två spelare lägger sina bollar åt sidan och är utan bollar när de startar inne på planen, de s.k. bolljägarna. De försöker i varje omgång sparka ut så många av de andra spelarnas bollar som de kan. Spelare som får sin boll utsparkad fortsätter som bolljägare i mitten. Det blir fler och fler spelare i mitten efterhand. Till sist återstår en eller några få spelare som fortfarande har kvar sina bollar. De har då vunnit guld och så startar ni en ny omgång med de senaste guldvinnarna i mitten.

Öva - Variera:

Spela tills alla fått sin boll utsparkad och ge guld till de spelare som var kvar i näst sista omgången. Låt alla starta i mitten någon gång och starta därför med fler i mitten i varje omgång.