

**Detta träningsprogram tillhör nivå 2 i utbildningsplan:
S2S Spelarutbildningsplan (6-18 år)**

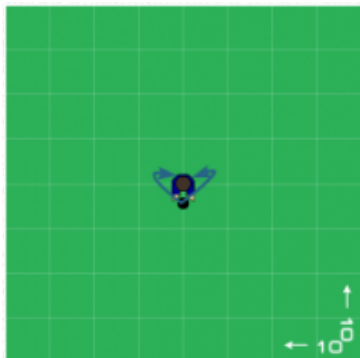
Rubrik på nivån	U8. Bollövningar för de yngsta II (30 träningar @ 60. min.)
Nivå / Åldersgrupp	7 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	20 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Teknik - Att fullfölja - passningar & avslutningar

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Bollkontroll - Övriga
TÄNJA MED BOLLEN
(För utespelare och målvakter)
Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

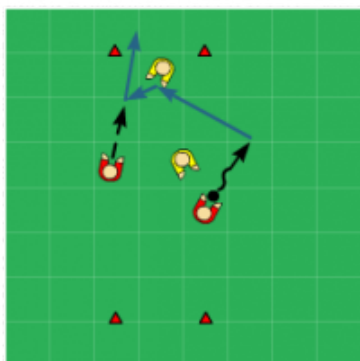
Spelarna har var sin boll. De står upp med bollen, de håller den i händerna hela tiden, de sträcker ut armarna rakt uppåt i utgångsläget och så böjer de kroppen och tänjer mjukt på olika sätt. T.ex. tänjer de rakt framåt och nedåt, tillbaka uppåt igen och lite bakåt samt åt sidorna.

Öva - Variera:

Tänj på ännu fler sätt.

HUVUDEL

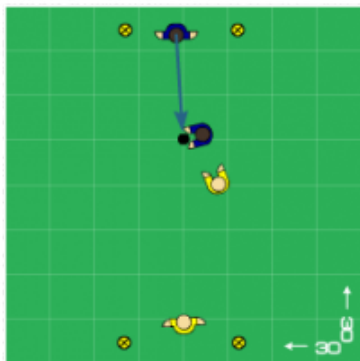
Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



Teknik
Att fullfölja - passningar & avslutningar
Träna själv
(För utespelare och målvakter)
Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spela två mot två. När ni försvarar står en i mål. Pass och avslut fullföljs. Mål på retur räknas dubbelt.

**Lek med boll****Bollspel - Med målvakter****TVÅ MÅL – TVÅ MÅLVAKTER**

(För utspelare och målvakter)

Tid 25 min**Organisation - Anvisning:**

Dela in spelarna i grupper om fyra. De spelar en mot en på en plan med två mål där de växlar om att stå i målen. Här blir det mycket träning på finter och dribblingar, skott, försvarsspel en mot en och målvaktsspel.

Öva - Variera:

Dela ut extra poäng för något ni vill öva lite mer på t.ex. en viss fint – dribbling, en viss avslutning och målvaktsräddningar.

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min****Lek med boll****Boll lek - Fotbollslekar****TAFATT MED BOLLEN VID FOTEN**

(För utspelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Lek tafatt i ett begränsat område. Alla spelare, även den som jagar, har var sin boll. Spelarna driver runt bollen medan den jagande spelaren försöker nudda någon med handen. Den som blir tagen ska jaga och kan sträcka upp armen i luften och ropa sitt eget namn högt innan jakten börjar igen.

Öva - Variera:

Två eller fler som jagar samtidigt.