

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

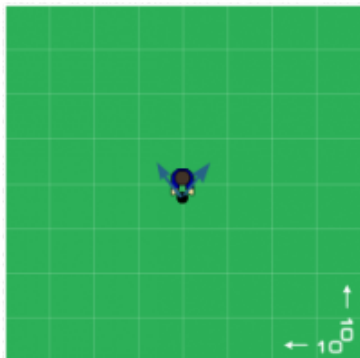
Rubrik på nivån	U8. Bollövningar för de yngsta II (30 träningar @ 60. min.)
Nivå / Åldersgrupp	7 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	5 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollspel - Med målvakter

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



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

Organisation - Anvisning:

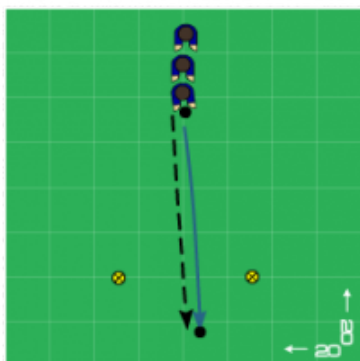
Spelarna har var sin boll. De står upp med bollen i händerna och de sträcker ut armarna framåt i utgångsläget. De vrider och tänjer överkroppen och höften mjukt och lugnt åt sidorna men de kan även göra lite andra rörelser med bollen t.ex. uppåt och nedåt.

Öva - Variera:

Prova att vrida och tänja på fler sätt så att hela kroppen mjukas upp.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



Lek med boll
Bollkontroll - Övriga
SKOTT MOT ÖPPET MÅL
(För utespelare och målvakter)
Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna har var sin boll och de delas in i smågrupper. Från ett bestämt avstånd, beroende på kunnandet, försöker spelarna skjuta bollen i mål med olika tillslag. Reglera även målets storlek efter skickligheten. Spelarna kan peta till bollen lite först och skjuta på rullande boll. Öva med båda fötterna. Spelarna får röra sig mycket om de får hämta bollarna själva.

Öva - Variera:

Tävling inom och mellan grupperna, flest mål vinner.

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

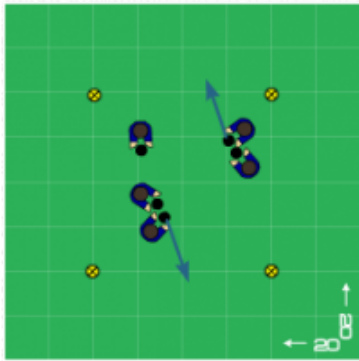
(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min**Organisation - Anvisning:**

Tre spelare per boll och mål. En spelare står i målet och kastar ut bollen, vänd bort från plan, till de två utespelarna som spelar en mot en och försöker göra mål. Skifta målvakt med jämna mellanrum. Spelarna dribblar – fintar och skjuter på olika sätt. Bra träning på försvarsspel och målvaktsspel också.

Öva - Variera:

Räkna mål och gör en liten turnering internt på varje plan eller gemensamt för alla planer.

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min****Lek med boll****Boll lek - Andra lekar****MYRSTACK MED BOLL I HAND**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Spelarna håller var sin boll i en hand. I ett begränsat område gäller det att stöta ner kompisarnas bollar så ofta som möjligt och samtidigt försöka hålla kvar sin egen boll. Spelarna kan räkna själva hur många gånger de lyckas stöta ner andra bollar.

Öva - Variera:

De spelare som tappar sin boll står över till nästa omgång och den som blir sist kvar på plan vinner.