



**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:  
S2S Spelarutbildningsplan (6-18 år)**

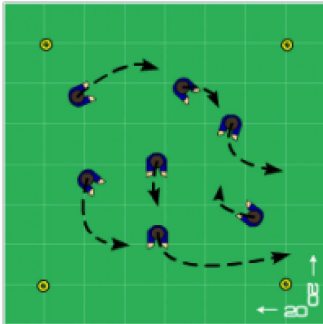
|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Rubrik på nivån</b>        | U7. Bollövningar för de yngsta I (30 träningar @ 60 min.) |
| <b>Åldersgrupp</b>            | 6 år  |
| <b>Gjord av</b>               | S2S   |
| <b>Träningsprogram nummer</b> | 2 av 30   |
| <b>Total tid</b>              | Spelare: 60 min<br>Målvakter: 60 min                      |

**Titel på detta träningsprogram**

Lek med boll - Boll lek - Andra lekar

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min**



**Lek med boll**  
**Boll lek - Andra lekar**  
**TAFATT MED VÄSTAR**  
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

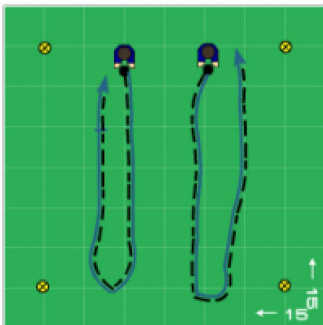
Varje spelare har en boll och driver runt inom ett begränsat område. Alla spelarna har en skiljeväst, lätt nedstoppad och väl åtkomlig, i byxlinningen där bak. Spelarna ska försöka erövra så många västar som möjligt utan att den egna blir tagen. Blir den egna västen tagen så sätter spelaren dit en ny. Den spelare vinner som har flest västar när övningen bryts. Bryt och starta om flera gånger. Kör även övningen utan bollar emellanåt.

**Variationer:**

Spelare som blir utan väst utgår och får vila till nästa omgång.

**HUVUDEL**

**Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min**



**Lek med boll**  
**Bollkontroll - Driva**  
**DRIVA RAKT FRAM**  
(För utespelare och målvakter)

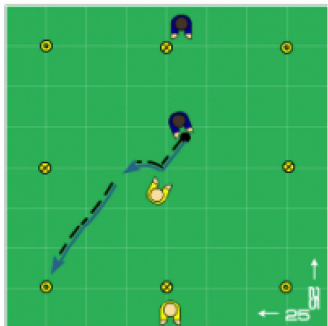
**Tid** 15 min

**Organisation - Anvisning:**

Spelarna har var sin boll. De driver bollen i eget tempo med ena foten, med ett förutbestämt tillslag t.ex. utsidan. De driver med bra bollkontroll, rakt fram en bestämd sträcka. De gör en valfri vändning och driver bollen tillbaka igen. Gör samma sak med den andra foten.

**Variationer:**

Driv med valfria tillslag. Lägg in riktningändringar, tempoväxlingar, finter osv.. Bestäm hur vändningen ska göras.



**Lek med boll**  
**Bollspel - Med mål**

**MÅL PÅ KONER**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Organisation - Anvisning:**

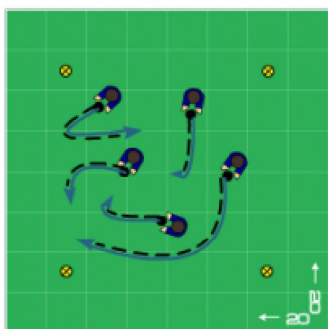
Spelarna indelas parvis med en boll per par. De spelar en mot en på en plan med fyra koner, placerade i var sitt hörn av planen, som mål och de gör mål genom att träffa en av motståndarens två koner med bollen. Det är spel en mot en så det blir mest träning på finter och dribblingar samt försvarsspel en mot en. Ha gärna fyra spelare per plan, indelade i två lag, som skiftar om att spela en mot en och de kan då räkna ihop målen. Byt med jämna mellanrum eller vid mål.

**Variationer:**

Dela ut extra poäng för något ni vill öva lite mer på t.ex. en viss fint - dribbling.

**AVSLUTNING**

**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min**



**Lek med boll**

**Boll lek - Fotbollslekar**

**MYRSTACKEN**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

Många spelare med var sin boll i en liten kvadrat så att de nästan ser ut som i en myrstack. Spelarna har kontroll på sin egen boll samtidigt som de försöker sparka ut kompisarnas bollar. Spelare som får sin boll utsparkad måste lämna planen direkt utan att sparka ut andra bollar. Sist kvar i mitten har vunnit omgången. Kör fler omgångar.

**Variationer:**

Ingen åker ut, istället räknar spelarna själva hur många bollar de sparkat ut. Den som sparkat ut flest bollar vinner. Det går också att räkna minus om den egna bollen blir utsparkad.