

Lindome GIF



| | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Föreningens sida | Min sida | Bibliotek | Lägg till innehåll | Rapporter/statistik | Hjälp |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|

- [Snabbmeny](#)
- [Lagadministration](#)
- [Träningsprogram](#)
- [Matcher](#)
- [Notiser](#)
- [Utbildningsplaner](#)
- [Se planeringar](#)
- [Redigera/skapa utbildningsplan](#)
- [Överför plan](#)
- [Lägg in utbildningsplan](#)
- [Kurser](#)
- [Spelarutveckling](#)
- [Medlemssaker](#)
- [Utrustning](#)
- [Bilder](#)
- [Skicka meddelande](#)
- [S2S abonnemang](#)



INFORMATION

Göteborgs FF

» Spelarutbildningsmatrisen uppdaterad - 140701!

[Min sida](#) / [Utbildningsplaner](#) / [Se planeringar](#)

[Skrivfel](#) | [Logga ut](#)

Se på träningsprogram

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

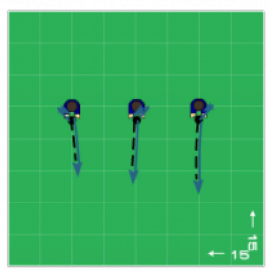
| | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Rubrik på nivån | U8. Bollövningar för de yngsta II (30 träningar @ 60. min.) |
| Åldersgrupp | 7 år |
| Gjord av | S2S |
| Träningsprogram nummer | 24 av 30 |
| Total tid | Spelare: 60 min Målvakter: 60 min |

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollkontroll - Övriga

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Bollkontroll - Övriga
JOBBA MED HÄNDERNA OCH LÄREN
(För utspelare och målvakter)



Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

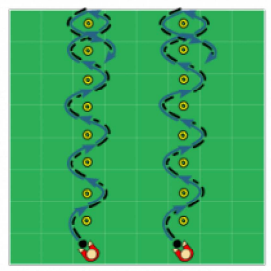
Alla har en boll. De går framåt med bollen i händerna och kastar upp den i luften, sedan gör de ett tillslag med låret och så fångar de bollen med händerna igen. Prova med båda låren gärna varannan gång.

Variationer:

Spring framåt och gör samma sak. Spelarna övar på att göra flera tillslag i rad med låren, gärna växelvis höger och vänster lår, innan de fångar bollen igen.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



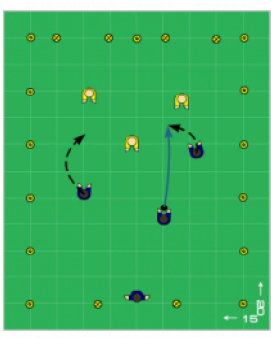
Teknik
Driva bollen - bollen nära foten
Träna själv
(För utspelare och målvakter)



Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Fotbollens parallellslalom ex. mellan koner. Ha bollen nära foten. Använd båda fötternas in- och utsidor.



Lek med boll
Bollspel - Med målvakter
TRE MÅL - EN MÅLVAKT
(För utspelare och målvakter)



Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

Spela tre mot tre på en plan med tre mål. Lagen har en målvakt i målet i en halvlek och de har två små mål utan målvakter i en halvlek. Alla kan kanske prova på att stå i mål. Mål i de små målen görs genom att driva eller rulla bollen in i målet mellan konerna. Här blir det bl.a. träning på passningar, finter - dribblingar, skott, försvarsspel och målvaktsspel.

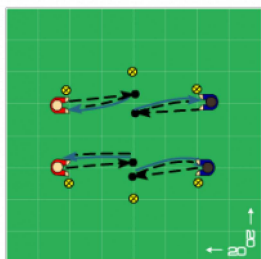
Variationer:

Dela ut extra poäng för något ni vill öva lite mer på. Om det är ett jämnt antal spelare, inklusive målvakten, så kan laget med de två små målen ha en utspelare mer.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min

Lek med boll
Boll lek - Fotbollslekar
HÄMTA BOLLAR



(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Dela in spelarna i två lag. En boll per spelare läggs exakt mitt i en rektangel. Lägg bollarna så att risken för kollisioner är minimal. Spelarna startar samtidigt, springer snabbt och hämtar en boll var av lagets bollar. De driver tillbaka bollarna och sätter sig på dem på sin egen startlinje. Det lag där alla spelarna satt sig på sina bollar först, har vunnit.

Variationer:

Jonglera bollen med fötterna på tillbakavägen.



[FÖREGÅENDE](#)

[NÄSTA](#)

[TILLBAKA](#)

[SKRIV UT](#)

[Toppen av sidan](#)



Online football
coaching tool

[Copyright](#)

[Villkor för användande](#)

[Personskydd](#)

[Site map](#)

[Välj ett annat språk / Choose another language](#)

[FAQ](#)

[Snabbmeny](#)

[Kontakta S2S](#)

Copyright © 2003-2014 Secrets to Sports AS. All rights reserved.