



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

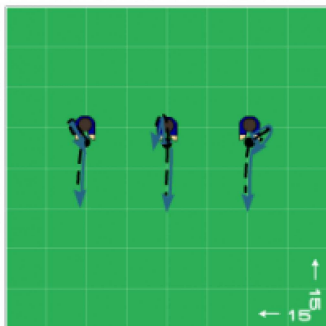
Rubrik på nivån	U7. Bollövningar för de yngsta I (30 träningar @ 60 min.)
Åldersgrupp	6 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	8 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollkontroll - Övriga

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Bollkontroll - Övriga
GÅ - STUDSA - KICKA - FÅNGA
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

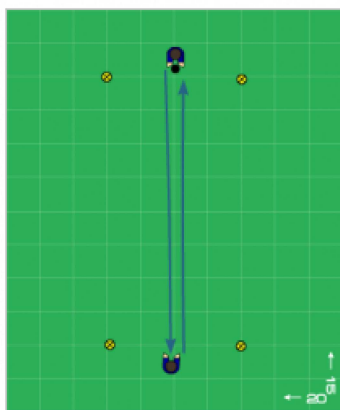
Spelarna har var sin boll i händerna. Samtidigt som de går framåt studsar de bollen i marken och sedan kickar de till den lite lätt uppåt med ett tillslag så att de kan fånga den med händerna igen. Öva båda fötterna.

Variationer:

Inled med att spelarna står stilla och gör momentet. Gör samma övning men spelarna kickar bollen med två eller fler tillslag innan de fångar den.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



Lek med boll
Boll lek - Fotbollslekar
TRÄFFA TVÅ MÅL
(För utespelare och målvakter)

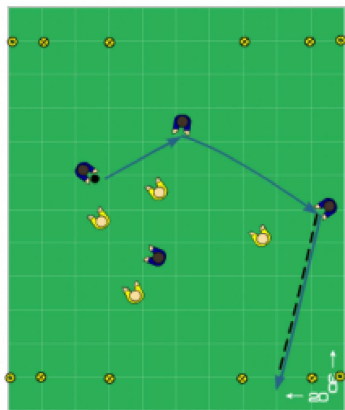
Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna indelas parvis med var sitt mål. De försöker sparka bollen in i kompisens mål. Spelarna kan räkna målen själva. Reglera avstånd och målens storlek efterhand som skickligheten ökar. Låt gärna spelarna peta till bollen lite innan de sparkar den, då får de träna på rullande boll. Öva med båda fötterna och med olika tillslag.

Variationer:

Spela med två spelare per lag och ha en eller två bollar per plan.



Lek med boll
Bollspel - Med mål
FYRA MOT FYRA MED FYRA MÅL
 (För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

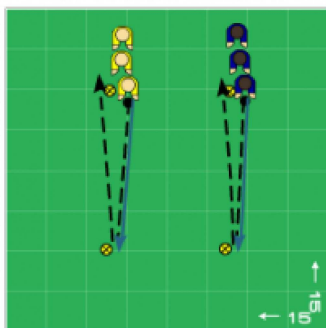
Spela t.ex. fyra mot fyra på en plan med fyra mål. Mål görs genom att rulla in bollen från max fem meters avstånd i ett av motståndarnas två mål.

Variationer:

Spela med två tillslag per spelare. Spelarna kan då bl.a. öva på mottagning med första tillslaget med fötternas insidor och utsidor och att sedan passa med det andra tillslaget, eventuellt kan den som bryter motståndarnas anfall få använda fritt antal tillslag.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Boll lek - Andra lekar
STAFETT MED BOLL I HAND
 (För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna tävlar i par och de har en boll per par. Den förste spelaren springer med bollen i händerna snabbast möjligt till parets borte kon och lägger bollen bakom konen, vänder tillbaka utan boll och växlar vid målkonen till parkompisen. Kompisen springer snabbt ut och hämtar bollen och sedan in i mål. Första paret som är i mål med bollen vinner.

Variationer:

Spring två eller fler gånger var innan målgång. Hitta på regler så att växlingarna blir så rättvisa som möjligt, ex. växla genom att klappa kompisen lätt i ryggen.