



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

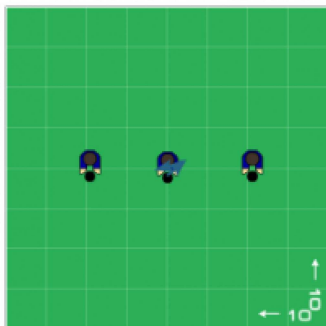
Rubrik på nivån	U7. Bollövningar för de yngsta I (30 träningar @ 60 min.)
Åldersgrupp	6 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	23 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollkontroll - Övriga

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



**Lek med boll
Bollkontroll - Övriga
STÄNDE BENLYFT MED BOLL**
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

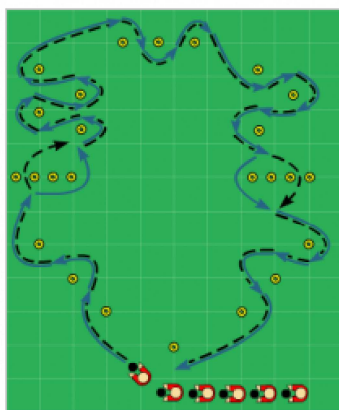
Alla har var sin boll och de står upp med bollen i händerna. De tar bollen under ett ben i taget genom att de lyfter upp respektive ben. Bollen går alltså i en åtta, växelvis under och över respektive ben. Växla om med att hålla benen så raka som möjligt när de lyfts och att öva med lite mer böjda ben. Spelarna försöker göra rörelserna avspänt, mjukt och de tänjer kroppen lite samtidigt. Gör det åt båda hållen.

Variationer:

Spelarna tar bollen två eller flera hela varv runt ett ben i taget innan de gör likadant runt det andra benet osv..

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



**Teknik
Driva bollen - bollen nära foten
Drillövningar**
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna driver bollen runt en bana sammansatt av koner. Träna på att driva bollen på olika sätt, i olika riktningar och tempo inklusive att chippa bollen och själv hoppa över några koner. Många spelare kan driva runt banan samtidigt.

Inlärningsmoment:

Ha bollen nära foten, driv bollen med båda fötternas in- och utsidor och chippa bollen när det behövs. Öka tempot efterhand.

Variationer:

Ta tid på spelarna.

