

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

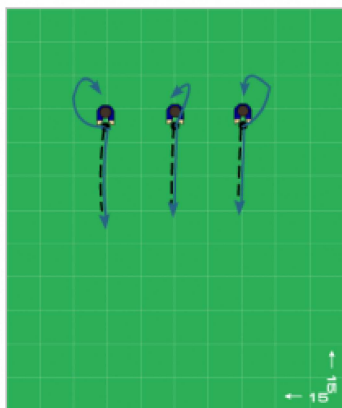
Rubrik på nivån	U7. Bollövningar för de yngsta I (30 träningar @ 60 min.)
Åldersgrupp	6 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	11 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollkontroll - Målvakt

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Bollkontroll - Målvakt
KASTA UPP OCH FÅNGA
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

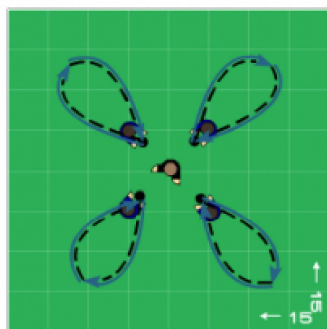
Spelarna har var sin boll som de kastar upp i luften och fångar, samtidigt rör de sig framåt. Spelarna kan även prova på att klappa händer när bollen är i luften. Växla om med att bollen studsar innan den fångas efter uppkastet.

Variationer:

Kasta upp bollen med höger respektive vänster hand. Kasta bollen allt högre upp i luften. Spelarna rör sig snabbare framåt efterhand. De provar att röra sig åt sidan och bakåt medan de kastar och fångar bollen. Öva skopa och grepp teknik samtidigt. Boxa upp bollen igen när den kommer i luften.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



Lek med boll
Bollkontroll - Finta - dribbla
HÄRMA I CIRKEL
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna står i en cirkel runt tränaren eller runt en av spelarna. Tränaren visar ett bra sätt att finta och dribbla på och spelarna försöker härma det utförandet men på sitt eget sätt när de driver bollen ut från cirkeln och tillbaka igen. Om inte tränaren kan visa utförandet bra så kanske en spelare kan visa, alternativt att spelarna får se finten - dribblingen på film innan träningen. Annars får spelarna öva på finter - dribblingar som de övat på tidigare och som de redan har en bra föreställning om. Varje spelare övar i sitt eget tempo så att hon eller han klarar att utföra momentet bra, efterhand kan spelaren öka tempot men aldrig högre tempo än att finten - dribblingen fungerar bra. När spelarna övat en fint - dribbling ett tag så kan de öva en annan. Tränaren kan t.ex. ropa när spelarna ska vända och driva tillbaka bollen in i cirkeln igen eller så gör de en fint - dribbling på utvägen och en på tillbakavägen.

Variationer:

Lägg på tempoväxlingar efter finten - dribblingen. Spelarna kan driva längre sträckor, fram och tillbaka. Låt spelarna blunda och tänka på hur de fintar och dribblar på ett bra sätt och efteråt låter du dem förstärka ett bra utförande genom att de blundar och tänker på hur de fintade och dribblade på ett lyckat sätt.

Lek med boll
Bollspel - Med målvakter
ETT MÅL - EN MÅLVAKT
 (För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

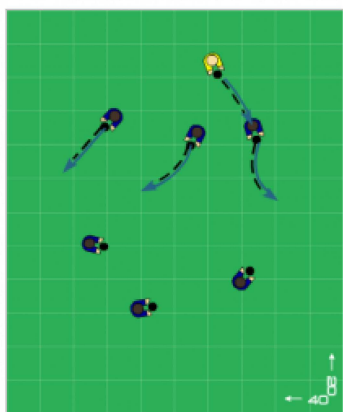
Tre spelare per boll och mål. En spelare står i målet och kastar ut bollen, vänd bort från plan, till de två utespelarna som spelar en mot en och försöker göra mål. Skifta målvakt med jämna mellanrum. Spelarna dribblar – fintar och skjuter på olika sätt. Bra träning på försvarsspel och målvaktsspel också.

Variationer:

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 - Fotbollslekar
TAFATT MED BOLLEN VID FOTEN
 (För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Lek tafatt i ett begränsat område. Alla spelare, även den som jagar, har var sin boll. Spelarna driver runt bollen medan den jagande spelaren försöker nudda någon med handen. Den som blir tagen ska jaga och kan sträcka upp armen i luften och ropa sitt eget namn högt innan jakten börjar igen.

Variationer:

Två eller fler som jagar samtidigt.