



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

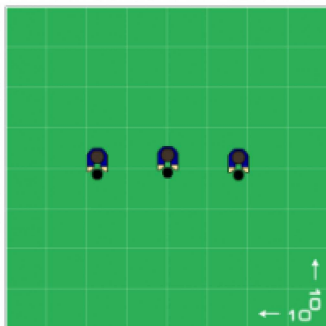
Rubrik på nivån	U8. Bollövningar för de yngsta II (30 träningar @ 60. min.)
Åldersgrupp	7 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	21 av 30
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Lek med boll - Bollkontroll - Övriga

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Bollkontroll - Övriga
STIG UPP PÅ BOLLEN
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

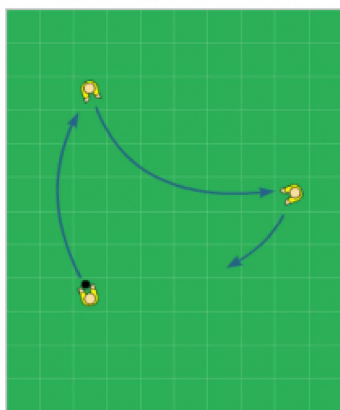
Spelarna har var sin boll som de placerar på marken framför sig. De stiger upp och ner på bollen med en fot åt gången. De gör det på olika sätt och de försöker göra det avspänt och så mjukt och rytmiskt som de kan. Efterhand kan de öka tempot.

Variationer:

Hitte på fler sätt att öva koordinationen på i denna övning.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



Teknik
Bollmottagning - med foten
Drillövningar
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

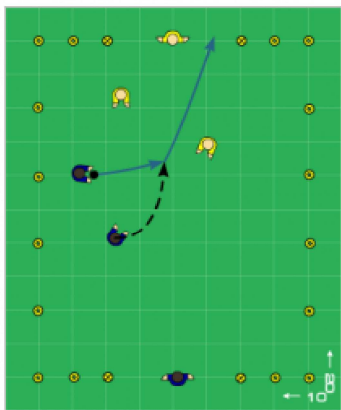
Mottagningar övas på korta avstånd, både höger och vänster fot, i grupper om tre. Passa markbollarna och kasta de höga.

Inlärningsmoment:

Lösa markboll tas emot genom att låta bollen studsas lite mot foten, de hårdare bollarna genom att göra en uppbromsande rörelse först. Ta emot med fotens insida, utsida, undersida, ovsida och åt olika håll.

Variationer:

Passa med fötterna till varandra, även de höga bollarna.



Lek med boll
Bollspel - Med målvakter
SKOTTBOLL
 (För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

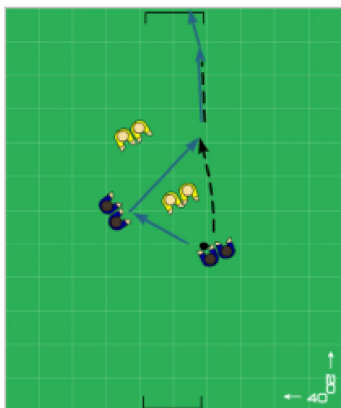
Spela två mot två med mål och målvakter. Skifta målvakter ofta. Öva på olika skott.

Variationer:

Öva mer på långskott genom att räkna målen på långskotten dubbelt, markera ett skottavstånd för detta.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Lek med boll
Boll lek - Fotbollslekar
PARFOTBOLL
 (För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Dela in i två lag och dela in spelarna i par. Spela på vanligt sätt, med mål och eventuellt med målvakter men spelarna måste agera parvis och hålla varandra i händerna hela tiden. Inkast görs genom att spelarna kastar bollen med var sin hand.

Variationer:

Tre eller fler spelare håller varandra i handen. Spelarna håller varandra om axlarna.