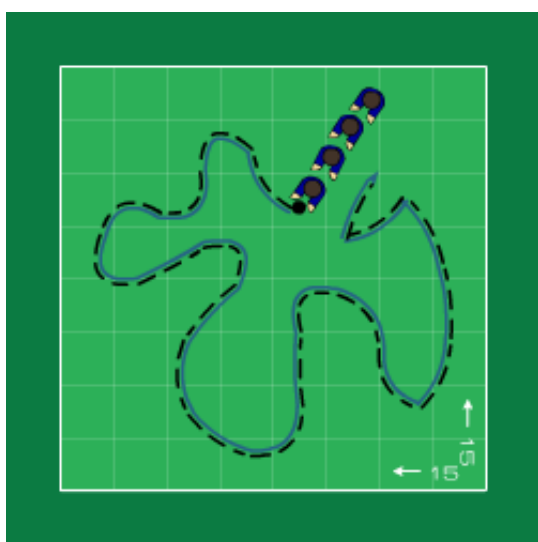


**Detta träningsprogram tillhör nivå 3 i utbildningsplan:
S2S Spelarutbildningsplan (6-18 år)**

Rubrik på nivån	U9. Bollövningar för de yngsta III (30 träningar @ 60 min.)
Åldersgrupp	8 år
Gjord av	S2S
Träningsprogram nummer	1 av 30
Total tid	Spelare: 60 minuter Målvakter 60 minuter

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 10 min / Målvakter: 10 min



Lek med boll

Boll lek - Andra lekar

En boll var - FÖLJA JOHN - HANDBOLL

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

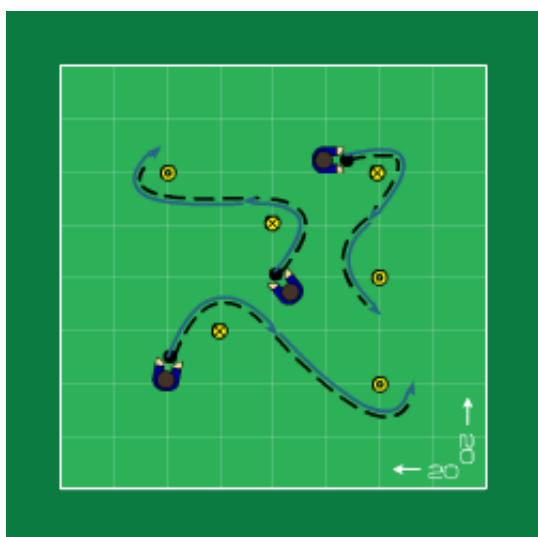
Spelarna har var sin boll i händerna och de går fritt omkring i ett led. En av spelarna går först och gör olika moment med bollen i händerna och kompisarna försöker göra likadant. Skifta spelaren i tåten med jämna mellanrum

Variationer:

Spelarna indelas i mindre eller större grupper.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



Lek med boll

Boll lek - Fotbollslekar

En boll var - DRIVA BOLLEN MELLAN KONER

(För utespelare och målvakter)

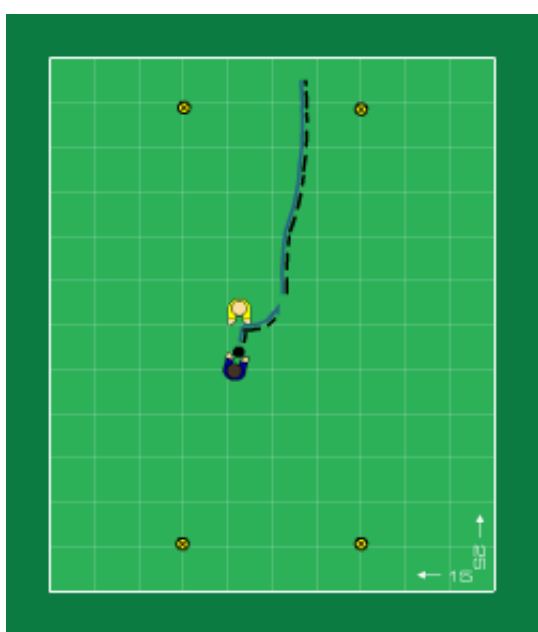
Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelarna har var sin boll och driver den runt konerna i en bestämd turordning, exempelvis varannan gång runt en röd kon och varannan gång runt en gul kon.

Variationer:

Spelarna kan stanna då tränaren visar ett tecken och sedan fortsätta igen. Stanna då en bestämd spelare stannar och fortsätta då samma spelare börjar driva bollen igen. Driva på led efter en spelare.



Lek med boll

Bollspel - Med mål

En mot en - TVÅ MÅL - DRIVA I MÅL

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

Dela in spelarna i par med en boll per par. De spelar en mot en på en plan med två mål och de gör mål genom att driva bollen över mållinjen som kan vara kompisens kortlinje. Eftersom det är spel en mot en blir det mest träning på finter och dribblingar samt försvarsspel en mot en.

Variationer:

Dela ut extra poäng för något ni vill öva på t.ex. en viss fint – dribbling.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 10 min / Målvakter: 10 min

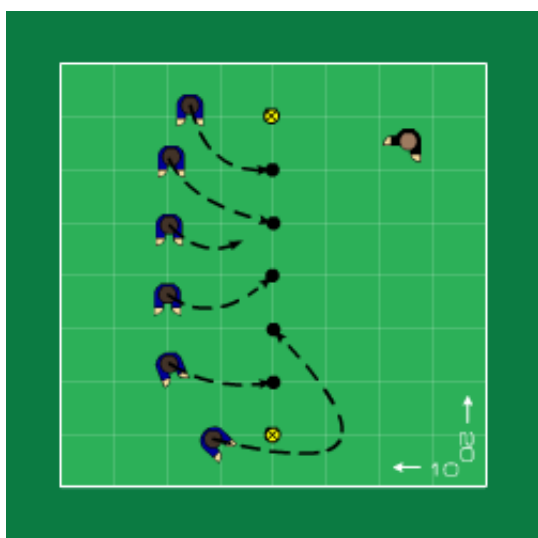
Lek med boll

Boll lek - Andra lekar

En boll var - NÄSTAN EN SPELARE PER BOLL

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

**Organisation - Anvisning:**

Spelarna går eller joggar runt liggande bollar. Det är en boll färre än antalet spelare. Vid olika typer av handuppräckningar eller ord/ljud från tränaren så vänder spelarna och går eller joggar åt andra hållet runt bollarna respektive sätter sig på bollarna. En blir utan boll vid varje försök och kan få en prick. Kör många omgångar.

Variationer:

Spelare som blir utan boll får vila till nästa omgång, ta då bort en boll per försök. Hitta på alternativa agerande vid andra signaler från tränaren.