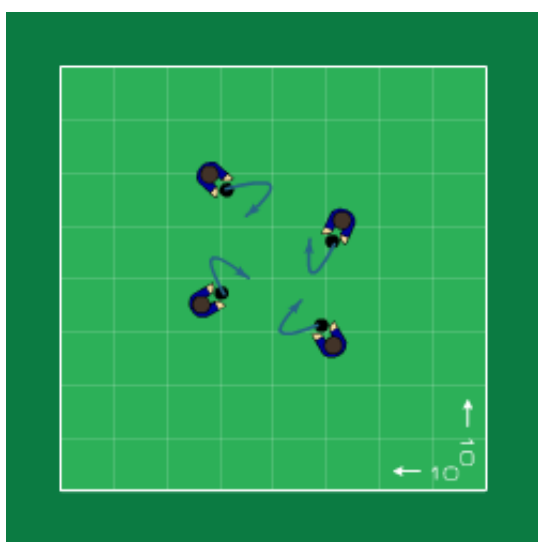


**Detta träningsprogram tillhör nivå 3 i utbildningsplan:  
S2S Spelarutbildningsplan (6-18 år)**

<b>Rubrik på nivån</b>	U9. Bollövningar för de yngsta III (30 träningar @ 60 min.)
<b>Åldersgrupp</b>	8 år
<b>Gjord av</b>	S2S
<b>Träningsprogram nummer</b>	3 av 30
<b>Total tid</b>	Spelare: 60 minuter Målvakter 60 minuter

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: Spelare: 10 min / Målvakter: 10 min**



**Lek med boll**  
**Bollkontroll - Målvakt**  
**En boll var - FÖLJA JOHN**  
(För utespelare och målvakter)

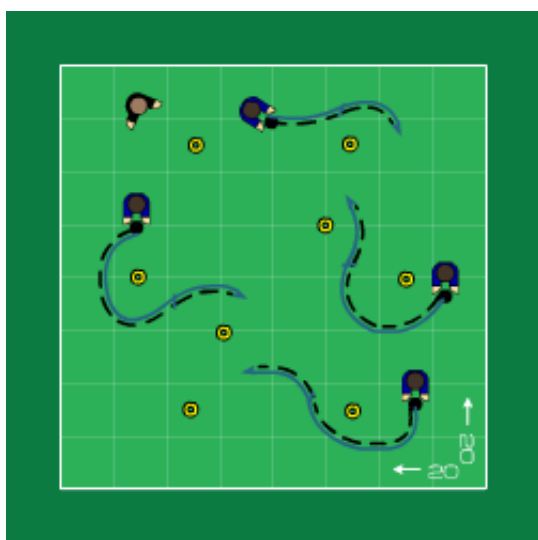
**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**  
Spelarna har var sin boll och de delas in parvis. Spelarna går runt omkring på planen med bollarna i händerna. En spelare per par gör något roligt med bollen i händerna och kompiserna som går efter, försöker göra likadant. Växla uppgifter med jämna mellanrum. Efterhand kan spelarna börja öva olika målvaktsmoment på samma sätt.

**Variationer:**  
Spelarna indelas i andra antal t.ex. tre och tre eller fyra och fyra. Spelarna springer istället.

**HUVUDEL**

**Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min**



**Lek med boll**  
**Bollkontroll - Driva**  
**En boll var - DRIVA MED KONER**  
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation - Anvisning:**  
Alla spelarna har var sin boll och de driver den på olika sätt med bra bollkontroll mellan och runt de uppsatta konerna. Vid tränarens signal eller tecken sätter de foten på bollen och sedan fortsätter de igen. De tränar bl.a. sin s.k. delade syn.

**Variationer:**  
Bestäm vilken fot och vilka tillslag som används. Öva 180 graders riktningssändringar, tempoväxlingar, finter osv. under bolldrivningen.

**Lek med boll**  
**Bollspel - Med målvakter**  
**En mot en - 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 planen, 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 / Målvakter: 10 min**

**Lek med boll**  
**Boll lek - Fotbollslekar**  
**Flera spelare per boll - GÅFOTBOLL**  
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**  
Spela fotboll i två lag på vanligt sätt - med två mål, med eller utan målvakter - men spelarna får endast gå på planen.

**Variationer:**  
Spela på fyra femmetersmål, två mål per lag.

