

# TEMATRÄNINGAR

**Utbildningsplan - fotboll**

**8 ÅR**



**Bollidrott i Sverige**

**Jonas Nilsson – Thomas Westerberg**



# 8 år

## Tematräning vecka 3-5

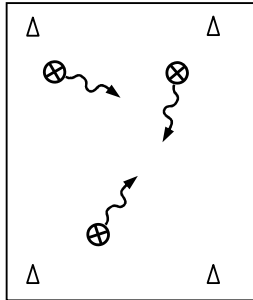
### Fint-dribbling



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

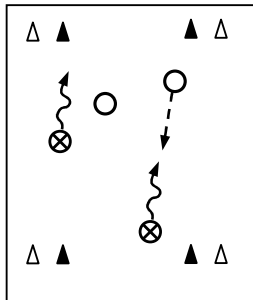
**Utförande:** Träna fint och dribbling.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster. Stoppa på tecken. Byt boll med varandra. Driv bollen i fyrkanter, trekanter eller åttor.

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Dribblingsboll

**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

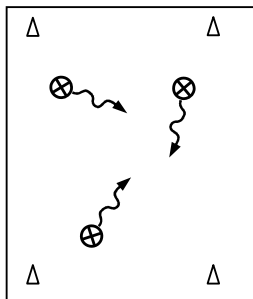
**Utförande:** Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

#### LEK

Tid: 10 min



#### Dribblingslek

**Organisation:** 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Spelarna driver bollen runt 1, 2, 3 eller 4 koner beroende på vilken siffra ledaren ropar.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

#### Stegring för perioden

Vecka 3: Valfritt

Vecka 4: Fotens insida

Vecka 5: Fotens utsida



# 8 år

## Tematräning vecka 6-8

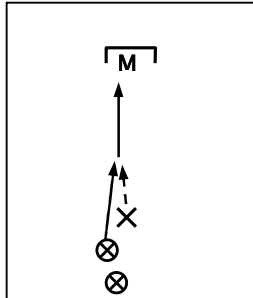
### Skott



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

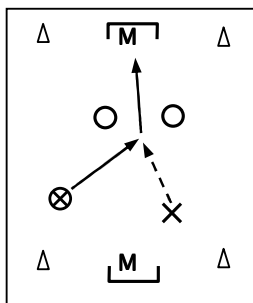
**Organisation:** 1 barn/boll. 3-4 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Skott efter passning från eget led. Endast låga skott. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Avslutaren blir målvakt.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

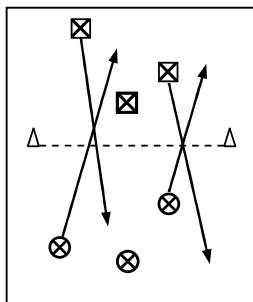
**Organisation:** 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Mål görs genom låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna skott. Låga skott från egen planhalva till andra lagets planhalva. Det gäller att ha så många bollar som möjligt på motspelarnas planhalva.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 6: Fotens insida

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida



# 8 år

## Tematräning vecka 9-11

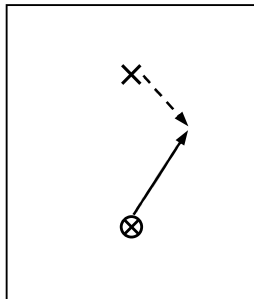
### Passning



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

**Organisation:** 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

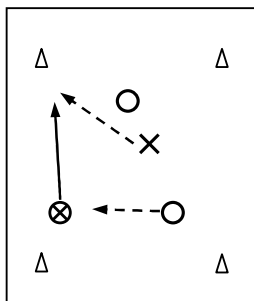
**Utförande:** Träna passning. Passning parvis under rörelse.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Passningsboll

**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen utan mål.

**Utförande:** Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid.

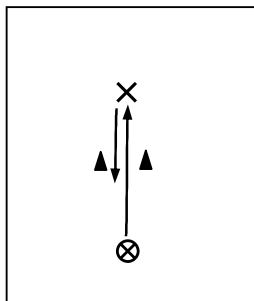
Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

---

#### LEK

Tid: 10 min



#### Passningslek

**Organisation:** 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna passning. Passa bollen mellan konerna. Räkna antal passningar på bestämd tid.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

#### Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



8 år

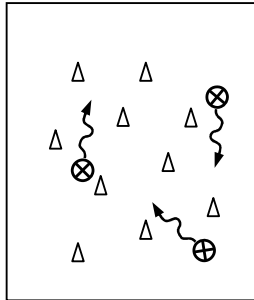
## Tematräning vecka 12-14 Fint-dribbling



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

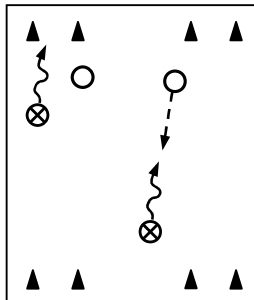
**Organisation:** 1 barn/boll. Konskog. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna fint och dribbling.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster etc.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Dribblingsboll

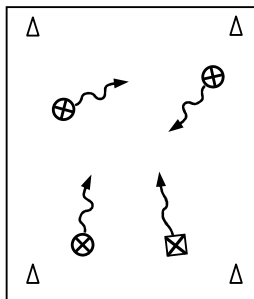
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med 4 mål..

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom något av motspelarnas mål. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 stora mål.

### LEK

Tid: 10 min



### Dribblingslek

**Organisation:** 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 1 jägare med väst. Spelare som blir kullade tar på sig väst och blir jägare tills endast 1 spelare återstår. Då blir denne jägare och de som blir kullade tar av sig sin väst osv.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### Stegring för perioden

Vecka 12: Fotens insida

Vecka 13: Fotens utsida

Vecka 14: Valfria finter



# 8 år

## Tematräning vecka 15-17

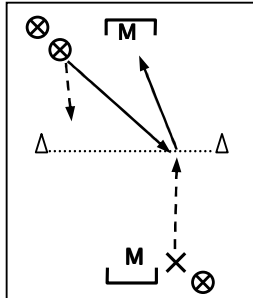
### Skott



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

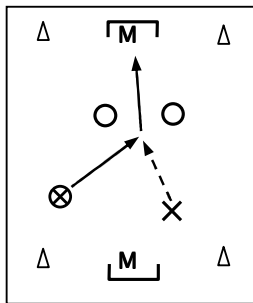
**Organisation:** 1 barn/boll. 2-3 barn/led. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Skott efter passning från motsatt led. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Byt led. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

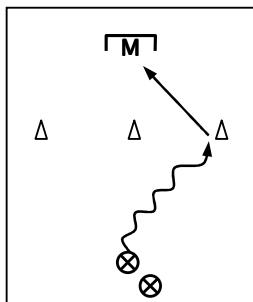
**Organisation:** 2 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 2-3 barn/plan + målvakt. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Driv bollen och skjut från olika vinklar/koner. Vid mål ställer avslutaren sig sist, vid målvaktsräddning eller skott utanför byter avslutaren med målvakten. Räkna antal gjorda mål.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida



8 år

# Tematräning vecka 18-20

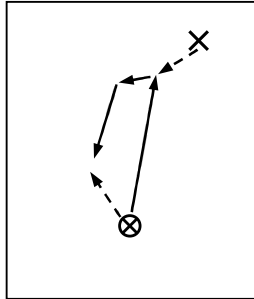
## Mottagning



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Mottagningsteknik

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna mottagning. Ta emot och passa tillbaka under rörelse.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Mottagning ena foten, passning med andra.

### TEMA

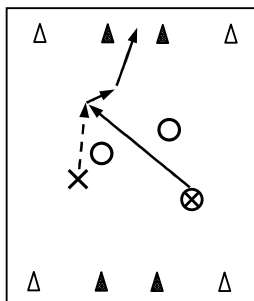
Tid: 25 min

### Mottagningstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



### Mottagningsboll

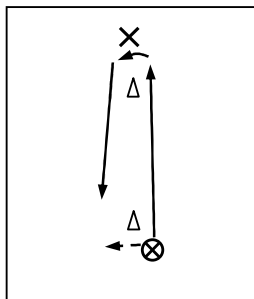
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna mottagning. 3 eller 2 tillslag. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### LEK

Tid: 10 min



### Mottagningslek

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna mottagning. Ta emot bollen förbi konen och passa tillbaka. Byt håll. Räkna antal mottagningar.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



8 år

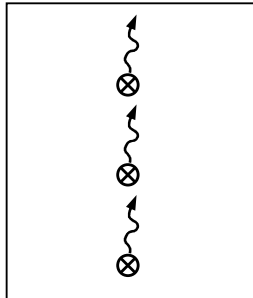
## Tematräning vecka 21-23 Fint-dribbling



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Följ varandra. Låt spelarna turas om att leda gruppen.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### TEMA

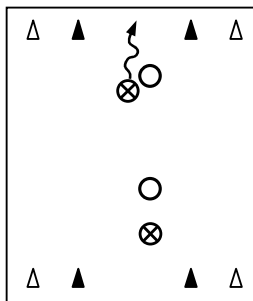
Tid: 25 min

### Fint-dribblingstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



### Dribblingsboll

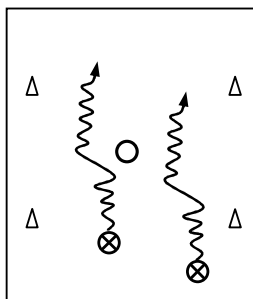
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer med stora mål.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom motspelarnas mål. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### LEK

Tid: 10 min



### Dribblingslek

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 1 jägare utan boll. Driv bollen samtidigt över till andra sidan utan att bli kullad av jägaren. Spelare som blir kullad blir ny jägare.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### Stegring för perioden

Vecka 21: Fotens insida

Vecka 22: Fotens utsida

Vecka 23: Valfria finter





# 8 år

## Tematräning vecka 30-32

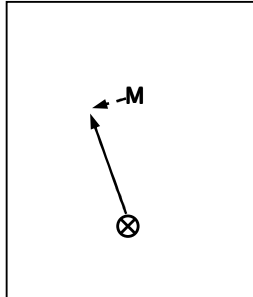
### Skott & Mv



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Målvaktsteknik

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna målvaktsteknik. Kasta bollen längs marken till medspelaren som agerar målvakt. Byt uppgift.

**Varianter:** Kast med höger/vänster hand. Lågt skott med höger/vänster fot.

#### TEMA

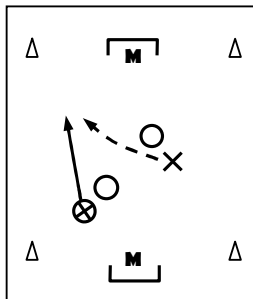
Tid: 25 min

#### Skott-målvaktstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



#### Målvaktsboll

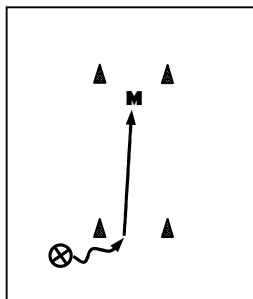
**Organisation:** 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna målvaktsteknik. Kasta bollen längs marken till medspelaren som fångar och passar vidare. Ej tillåtet att springa med bollen. Mål görs genom lågt kast. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Smålagsspel med målvakter.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott och målvaktsteknik. Driv bollen i sidled och skjut. Motspelaren agerar målvakt. Byt uppgift. Räkna antal mål eller räddningar.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 30: Fotens insida

Vecka 31: Vrist

Vecka 32: Fotens utsida



8 år

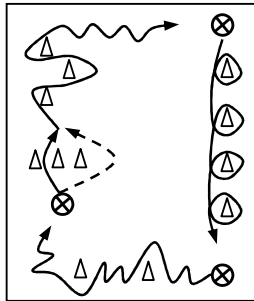
## Tematräning vecka 33-35 Fint-dribbling



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

**Utförande:** Träna fint och dribbling.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Variera banans svårighetsgrad.

### TEMA

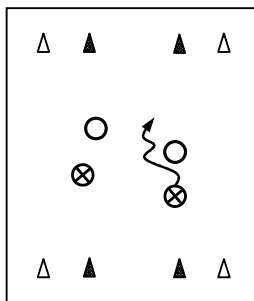
Tid: 25 min

### Fint-dribblingstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



### Dribblingsboll

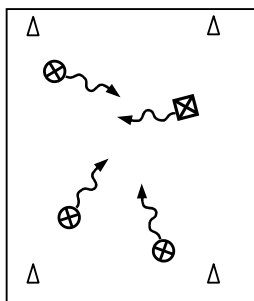
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

### LEK

Tid: 10 min



### Dribblingslek

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 1 jägare som försöker att sparka ut övriga spelares bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka och återgår i övningen som ny jägare.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### Stegring för perioden

Vecka 33: Valfritt

Vecka 34: Fotens insida

Vecka 35: Fotens utsida



# 8 år

## Tematräning vecka 36-38

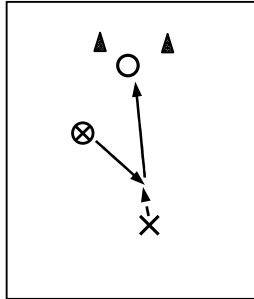
### Skott



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

**Organisation:** 3 barn/plan. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Skott efter passning snett framifrån. Byt uppgifter. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### TEMA

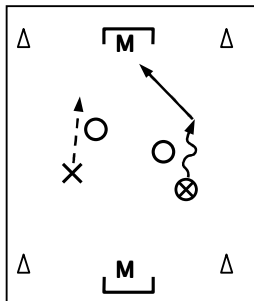
Tid: 25 min

#### Skott-tema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



#### Skottboll

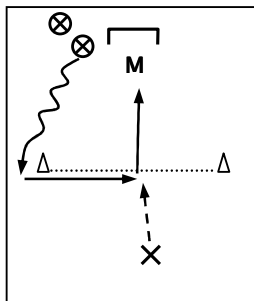
**Organisation:** 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Extra poäng för mål med 1 tillslag.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 2-3 barn/plan + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Skott efter passning från sidan. Räkna antal mål. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Byt uppgifter. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida



# 8 år

## Tematräning vecka 39-41

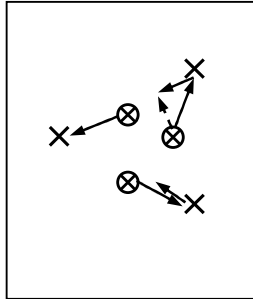
### Passning



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

**Organisation:** Tekniktriangel med bollar i mitten. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning. Bollhållaren passar spelare utan boll som spelar tillbaka. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### TEMA

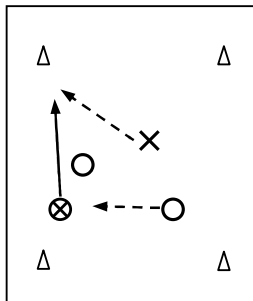
Tid: 25 min

#### Passningstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



#### Passningsboll

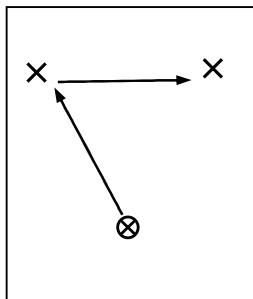
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Flera planer utan mål.

**Utförande:** Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Passningslek

**Organisation:** 3 barn/plan. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning. Räkna antal passningar inom laget.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



8 år

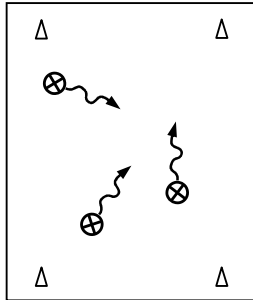
## Tematräning vecka 42-44 Fint-dribbling



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

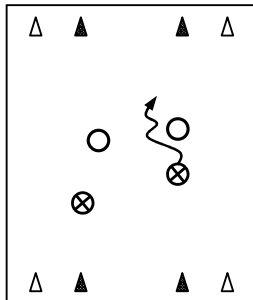
**Utförande:** Träna fint och dribbling. Driv bollen, träna på olika finter och riktningförändringar.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Stoppa bollen med fot eller knä.

---

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Dribblingsboll

**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

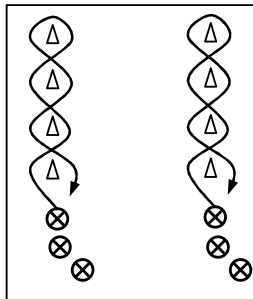
**Utförande:** Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att stoppa bollen på motspelarnas mållinje. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

### LEK

Tid: 10 min



### Dribblingslek

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Dribblingsstafett i konbana. Driv bollen genom banan så snabbt som möjligt.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Ett helt varv runt varje kon.

---

### Stegring för perioden

Vecka 42: Fotens insida

Vecka 43: Fotens utsida

Vecka 44: Valfria finter



# 8 år

## Tematräning vecka 45-47

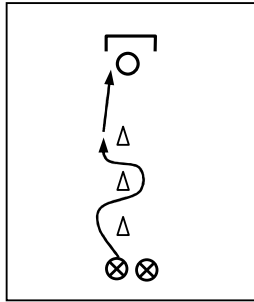
### Skott



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

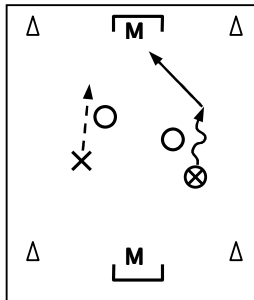
**Organisation:** 2-3 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Driv bollen genom dribblingsbanan och avsluta i friläge. Endast låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

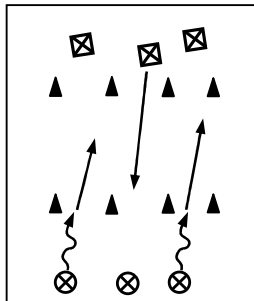
**Organisation:** 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Mål görs genom låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Extra poäng för mål på distansskott.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med målkoner.

**Utförande:** Träna skott. Driv fram till de egna konerna och försöker att träffa motspelarnas målkoner. Endast låga skott. Byt uppgift. Räkna antal träffar lagvis.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Räkna antalet träffar på bestämd tid eller bestämt antal försök.

#### Stegring för perioden

Vecka 45: Fotens insida

Vecka 46: Vrist

Vecka 47: Fotens utsida



# 8 år

## Tematräning vecka 48-50

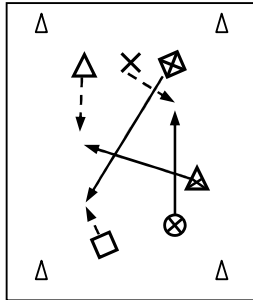
### Mottagning



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Mottagningsteknik

**Organisation:** 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

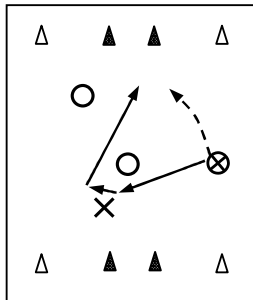
**Utförande:** Träna mottagning. Spelarna passar bollen parvis, under rörelse. 3 eller 2 tillslag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Mottagningsboll

**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

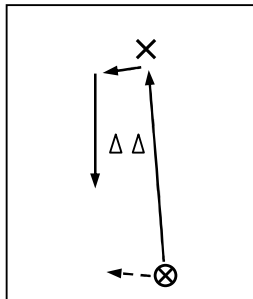
**Utförande:** Träna mottagning. 3 eller 2 tillslag. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

---

#### LEK

Tid: 10 min



#### Mottagningslek

**Organisation:** 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning. Ta emot bollen, passa tillbaka bredvid konerna. Räkna antal mottagningar. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag.

---

#### Stegring för perioden

Vecka 48: Valfritt

Vecka 49: Fotens insida

Vecka 50: Fotens utsida