

TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

7 ÅR



Bollidrott i Sverige

Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



7 år

Tematräning vecka 3-5

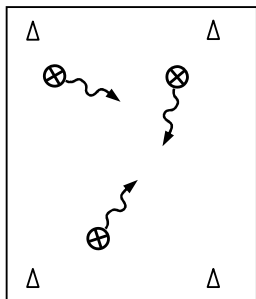
Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

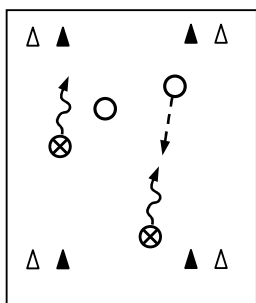
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

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.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

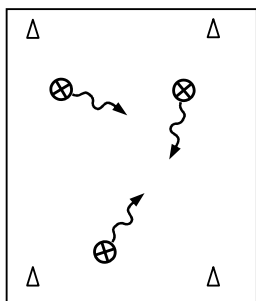
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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. Numrera hörnkonerna 1-4. Spelarna driver bollen till konen med den siffran som ledaren ropar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 3: Valfritt

Vecka 4: Fotens insida

Vecka 5: Fotens utsida



7 år

Tematräning vecka 6-8

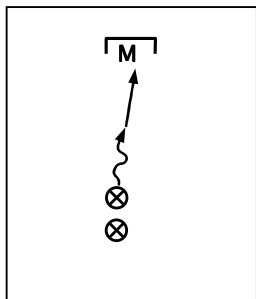
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

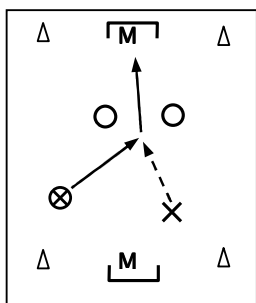
Organisation: 1 barn/boll. 3-4 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Driv bollen mot mål och skjut. Endast låga skott. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Avslutaren blir målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

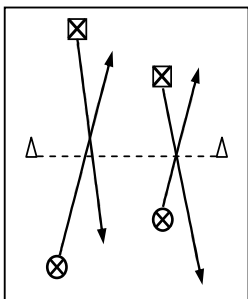
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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



7 år

Tematräning vecka 9-11

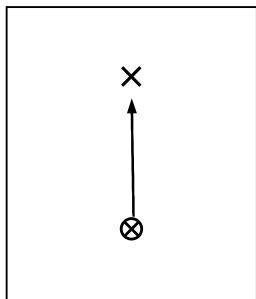
Passning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

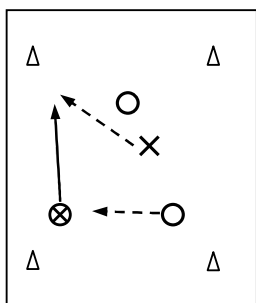
Organisation: 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

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

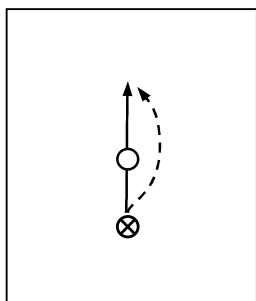
Utförande: Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid.

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 benen på motspelaren och spring och ta emot den på andra sidan. Räkna antal passningar/träffar. Byt uppgifter efter bestämd tid eller efter bestämt antal försök.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



7 år

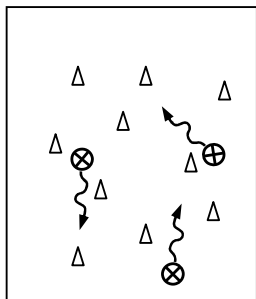
Tematräning vecka 12-14 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

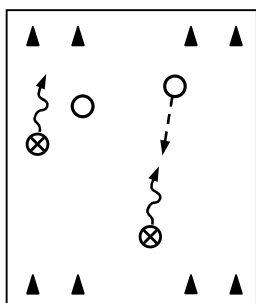
Organisation: 1 barn/boll. Korskog. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling.

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

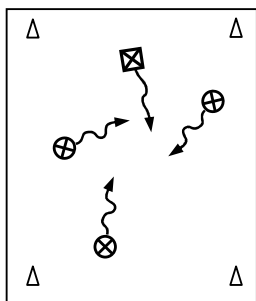
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med 4 mål.

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 i handen. Byt jägare vid beröring på ryggen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 12: Fotens insida

Vecka 13: Fotens utsida

Vecka 14: Valfria finter



7 år

Tematräning vecka 15-17

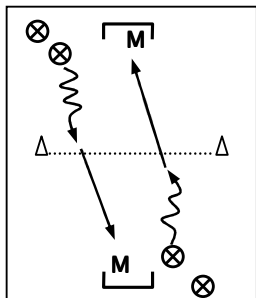
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

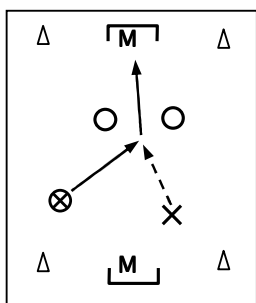
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Driv bollen och skjut vid linjen. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Byt led. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

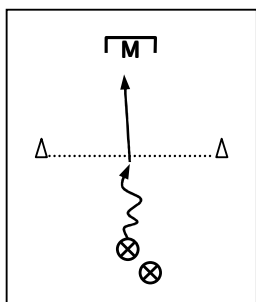
Organisation: 2 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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 vid linjen. 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



7 år

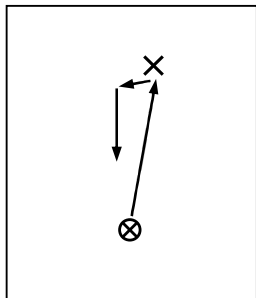
Tematräning vecka 18-20 Mottagning



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.

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

TEMA

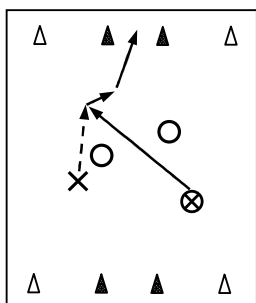
Tid: 25 min

Mottagningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Mottagningsboll

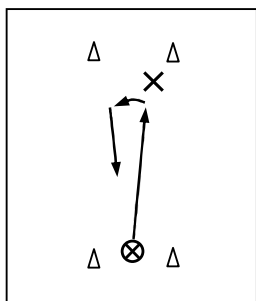
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. 3 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 och passa tillbaka innanför konerna. Räkna antal mottagningar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



7 år

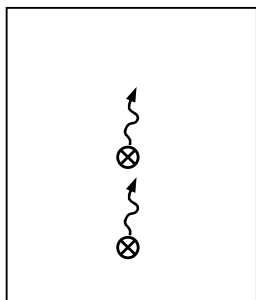
Tematräning vecka 21-23 Fint-dribbling



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

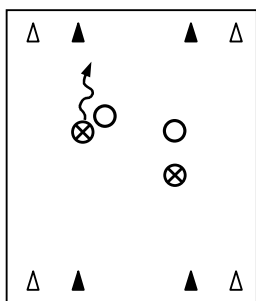
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

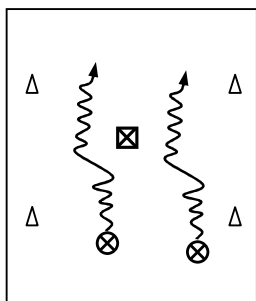
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med stora mål.

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 med 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



7 år

Tematräning vecka 30-32

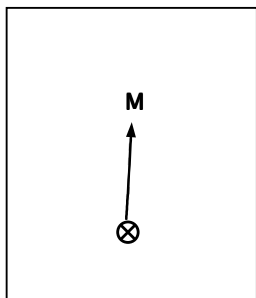
Skott & Mv



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

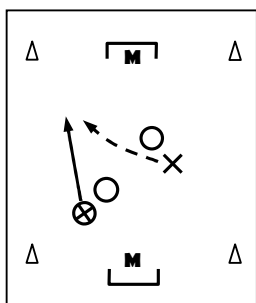
Tid: 25 min

Skott-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Målvaktsboll

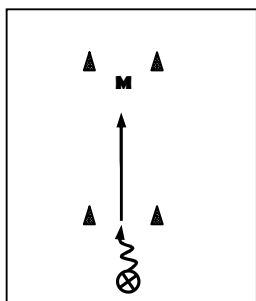
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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 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



7 år

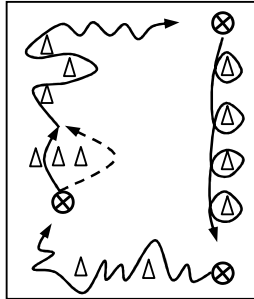
Tematräning vecka 33-35 Fint-dribbling



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

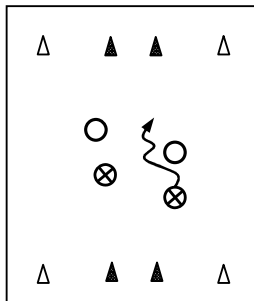
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

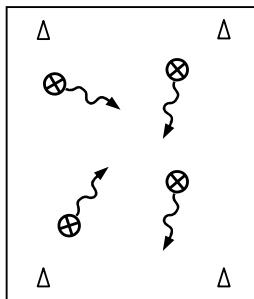
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Mål görs genom att driva bollen genom målet. 2 bollar. 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. Försök att sparka ut övriga spelares bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka och återgår i övningen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfritt

Vecka 34: Fotens insida

Vecka 35: Fotens utsida



7 år

Tematräning vecka 36-38

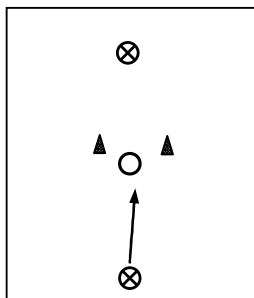
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 3 barn/plan, 2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Bollhållarna skjuter växelvis mot spelaren i mitten som agerar målvakt. Byt uppgift.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Driv bollen framåt eller åt höger/vänster innan skott.

TEMA

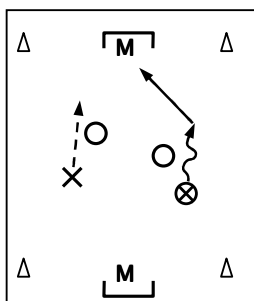
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Skottboll

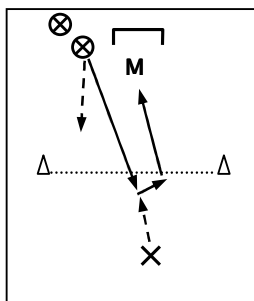
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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 mottagning av passning. 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



7 år

Tematräning vecka 39-41

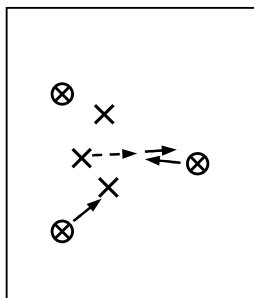
Passning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Bollhållarna passar till spelare utan boll som möter och passar tillbaka. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

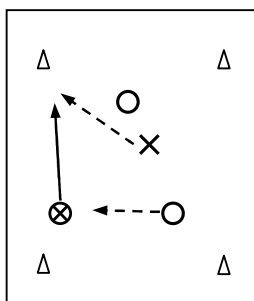
Tid: 25 min

Passningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Passningsboll

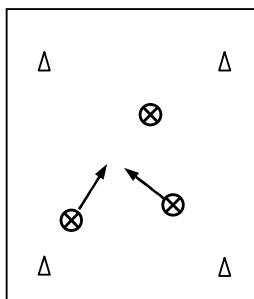
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer utan mål.

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: 1 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Försök att träffa de andra spelarnas bollar. Räkna antal träffar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



7 år

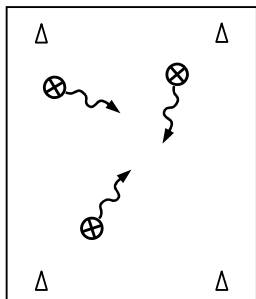
Tematräning vecka 42-44 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

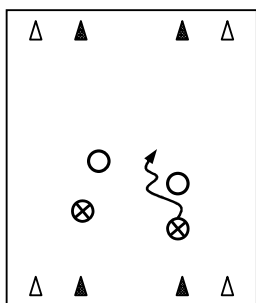
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Stoppa bollen med foten.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

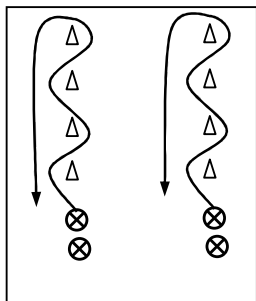
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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



7 år

Tematräning vecka 45-47

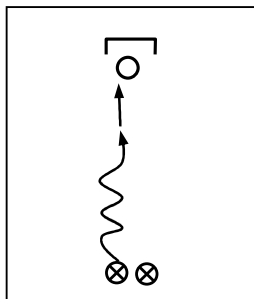
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

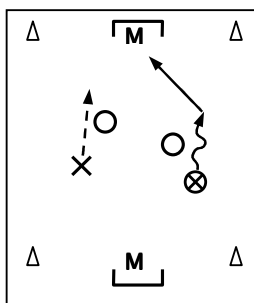
Organisation: 2-3 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

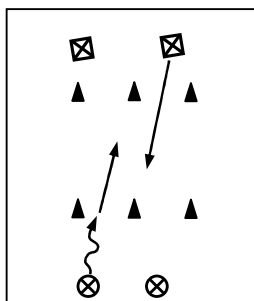
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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



7 år

Tematräning vecka 48-50

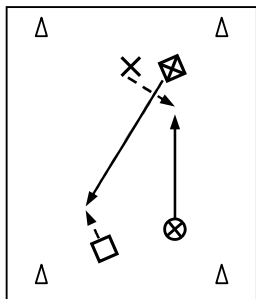
Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

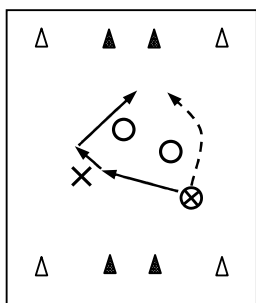
Organisation: 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

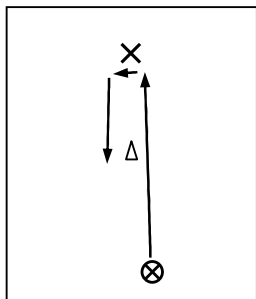
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna mottagning. 3 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 konen. 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