

TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

12 ÅR



Bollidrott i Sverige

Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



12 år

Tematräning vecka 3-5

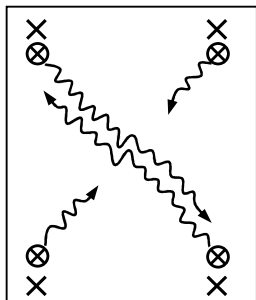
Fint-dribbling – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

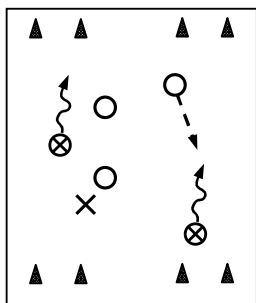
Organisation: 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållarna startar samtidigt, fintar och lämnar över till spelare i motsatt led. Gör finter åt höger respektive vänster.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

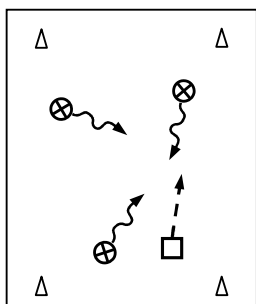
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med 4 mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och spelbredd. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom målen. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

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

Utförande: Träna fint och dribbling. 1 jägare försöker erövra bollen från någon av de övriga som då blir ny jägare.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 3: Valfria finter

Vecka 4: Kroppsfint

Vecka 5: Skottfint



12 år

Tematräning vecka 6-8

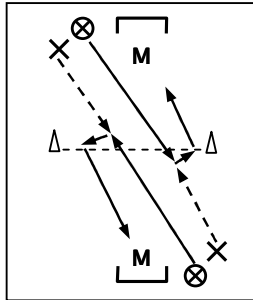
Skott – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

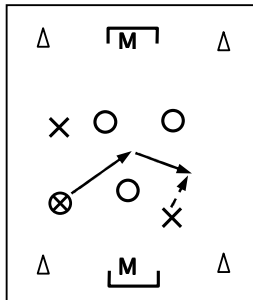
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

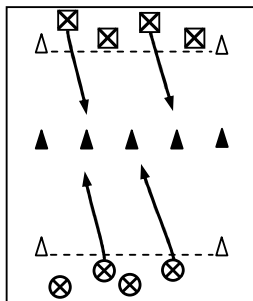
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott och att vara spelbar. Mål görs genom låga avslut. 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. Koner i mitten.

Utförande: Träna skott. Försök träffa konerna. Endast låga skott. Spelarna får hämta bollar på egen planhalva men bara skjuta från egen linje. Vid träff så ställer spelaren upp konen igen. Räkna antal träffar lagvis.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 6: Fotens insida

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida



12 år

Tematräning 1 vecka 9-11

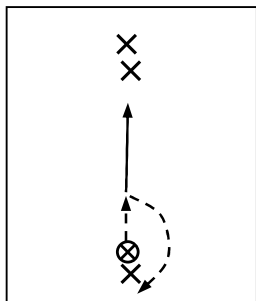
Passning – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

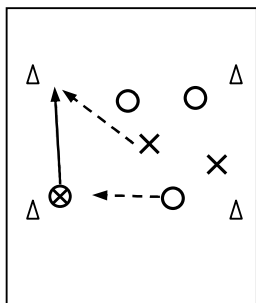
Organisation: 3-4 barn/boll. 2 led. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Möt, passa och återgå till eget led.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

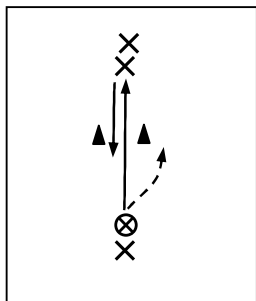
Organisation: 2-4 barn/lag. Breda planer tvärs över hallen utan mål.

Utförande: Träna passning och spelbredd. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt tid.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med 4 mål.

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 4 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Passa bollen mellan konerna. Platsbyte. 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



12 år

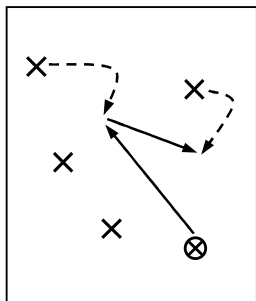
Tematräning 2 vecka 9-11 Passning – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

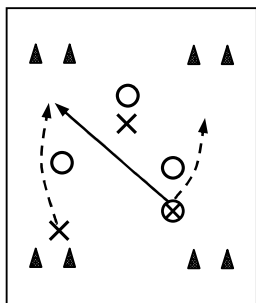
Organisation: 2-5 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Varje spelare får ett nummer och passar bollen under rörelse i nummerföljd.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar. 2 bollar.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



Passningsspel

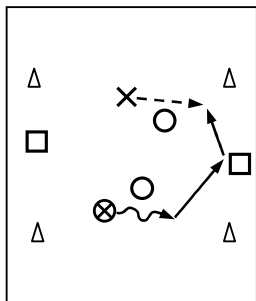
Organisation: 2-4 barn/lag. Breda planer tvärs över hallen med 4 mål.

Utförande: Träna passning och spelbredd. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbredd

Organisation: 2 + 2 mot 2. Breda planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna spelbredd. Vänd spelet via kantspelarna som är med anfallande lag. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



12 år

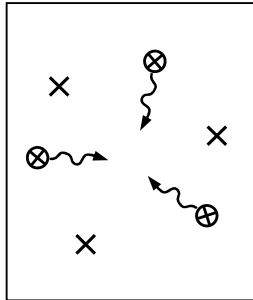
Tematräning 1 vecka 12-14 Fint-dribbling – speldjup



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

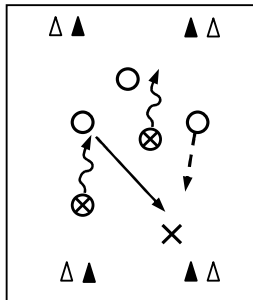
Organisation: 2 barn/boll. Dribblingscirkel. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen, finta och lämna över till spelare utan boll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

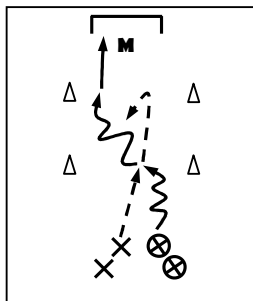
Organisation: 2-4 barn/lag. Smala planer tvärs över hallen med stora mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och speldjup. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Endast passning bakåt tillåtet. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 mot 1. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållaren driver och stoppar bollen vid första konerna. Löper därefter ned till de andra konerna, vänder och agerar försvarare. Anfallaren hämtar bollen utmanar, fintar, dribblar och avslutar. Räkna antal lyckade finter och mål. Byt uppgifter. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Försvararen får avsluta vid brytning.

Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria finter

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint



12 år

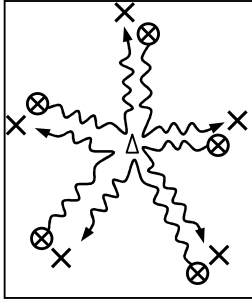
Tematräning 2 vecka 12-14 Fint-dribbling – speldjup



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

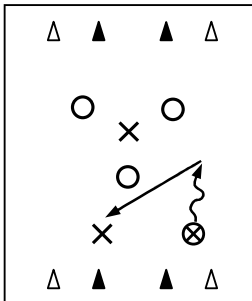
Organisation: 2 barn/led. 5 led. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållarna startar samtidigt, fintar, riktningsändrar och lämnar över till nästa spelare. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



Dribblingsspel

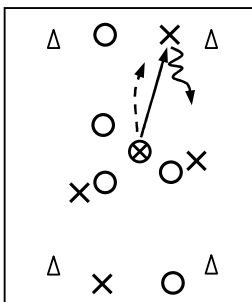
Organisation: 2-4 barn/lag. Smala planer tvärs över hallen med stora mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och speldjup. Mål görs genom att stoppa bollen vid någon av motspelarnas koner. Endast passning bakåt tillåten. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Mål görs genom att träffa motspelarnas koner. 2 bollar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Speldjup

Organisation: 3 mot 3 med 2 + 2 målspelare. Smala planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna speldjup. Mål görs genom att passa och byta plats med egen målspelare.

Varianter: Överlämning till målspelare och platsbyte.

Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria finter

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint



12 år

Tematräning 1 vecka 15-17

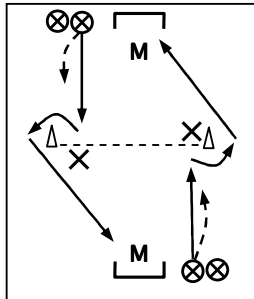
Skott – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Ta emot, vänd och avsluta efter passning från eget led. Byt led efter skott. Byt håll. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

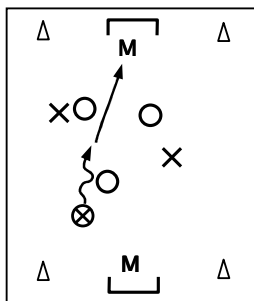
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

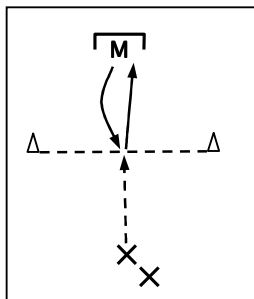
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 15 min



Skottlek

Organisation: 2-4 barn/plan + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Skott efter högt kast från målvakt. Vid mål ställer sig avslutaren sist, vid målvaktsräddning eller skott utanför byter avslutaren med målvakten. Räkna antal mål.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida



12 år

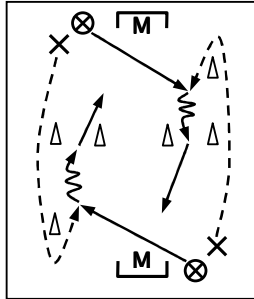
Tematräning 2 vecka 15-17 Skott – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Starta samtidigt. Ta emot bollen i fart, driv och avsluta. Återgå till eget led efter skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Skott på andra tillslaget.

TEMA

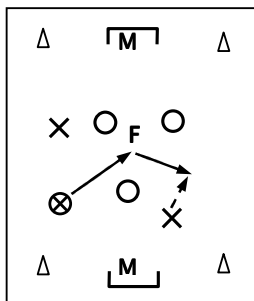
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottspel

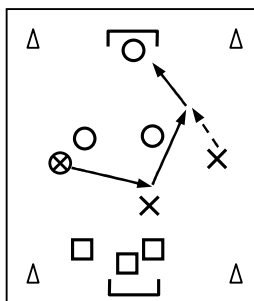
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. 1 fri spelare. Flera planer.

Utförande: Träna skott och spelavstånd. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Låt spelarna turas om att vara fri spelare. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelavstånd

Organisation: 3 mot 2 + 1. 3 lag. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. Efter avslutat anfall blir försvarande lag anfallare mot tredje laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida



12 år

Tematräning 1 vecka 18-20

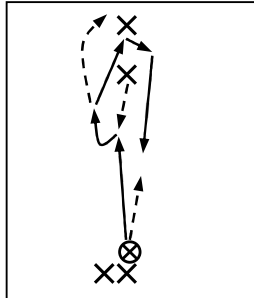
Passning-mottagning-vändning – speldjup



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: 5 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning, mottagning och vändning. Ta emot, vänd och passa tillbaka till eget led. Återgå till eget led. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Olika vändningar.

TEMA

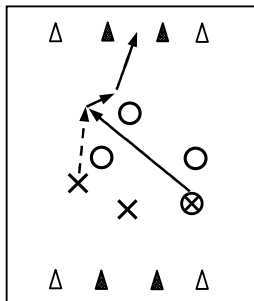
Tid: 25 min

Passning-mottagning-vändningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

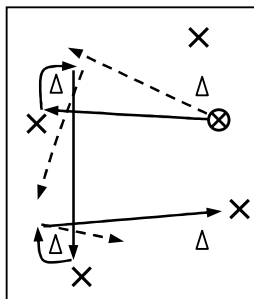
Organisation: 2-4 barn/lag. Smala planer.

Utförande: Träna passning, mottagning, vändning och speldjup. 3 eller 2 tillslag. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 15 min



Mottagningslek

Organisation: 5 barn/boll.

Utförande: Träna passning, mottagning och vändning. Ta emot, vänd runt konen och passa vidare. Platsbyte. Byt håll. Räkna antal mottagningar, passningar eller vändningar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



12 år

Tematräning 2 vecka 18-20

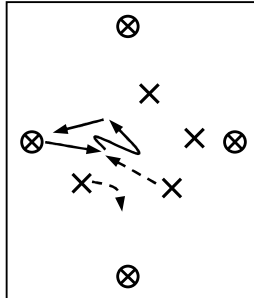
Passning-mottagning-vändning – speldjup



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: Teknikkvadrat med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna passning, mottagning och vändning. Spelarna i mitten möter, tar emot, vänder två gånger och passar tillbaka till spelare i ytterkant. Sök upp ny bollhållare. Byt uppgift.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Olika vändningar.

TEMA

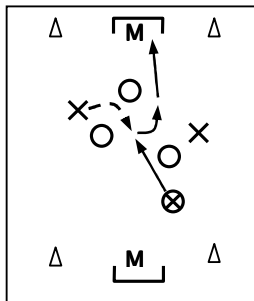
Tid: 25 min

Passning-mottagning-vändningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsspel

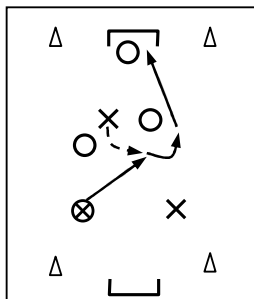
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Smala planer.

Utförande: Träna passning, mottagning, vändning och speldjup. 3 eller 2 tillslag. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Speldjup

Organisation: Spela 3 mot 2 + 1. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. En spelare i försvarande lag agerar målvakt. Efter avslutat anfall vänder övningen. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



12 år

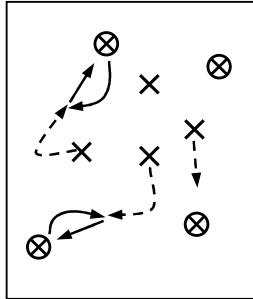
Tematräning 1 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Nickteknik

Organisation: Teknikkvadrat med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Möt bollen och nicka tillbaka efter kast från bollhållaren. Sök upp ny bollhållare. Byt uppgifter.

Varianter: Dubbelnick. Volleypass.

TEMA

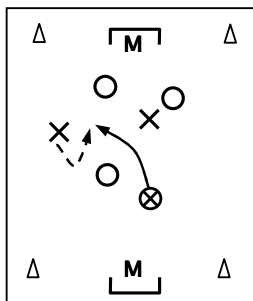
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Nickspel

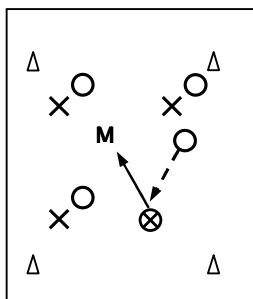
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna nick, målvaktsteknik och att vara spelbar. Doppboll. Mål görs genom nickavslut. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Smålagsspel med målvakter.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbar

Organisation: 2-4 barn/lag + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna att vara spelbar. Passa bollen inom laget. Poäng då målvakten fångar bollen i luften efter hög passning. Vid poäng så kastar målvakten ut bollen till andra laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Poäng då målvakten lyckas fånga bollen efter nickpassning.

Stegring för perioden

Vecka 21: Nick utan upphopp

Vecka 22: Nick med upphopp

Vecka 23: Nick med upphopp och ansats



12 år

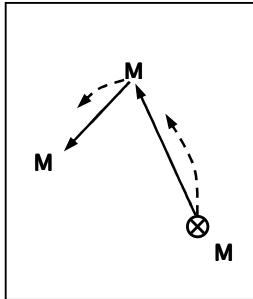
Tematräning 2 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Målvaktsteknik

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Utkast till målvakt som fångar bollen. Platsbyte.

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utspark istället för utkast.

TEMA

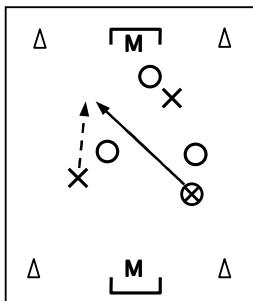
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Målvaktsboll

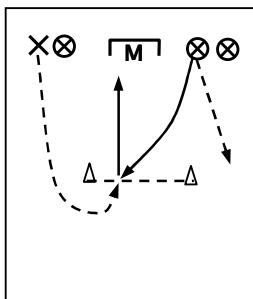
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utspark istället för utkast. Smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 15 min



Nicklek

Organisation: 2-3 barn/led. 2 led. 1 målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Nick efter kast från motsatt led. Vid mål ställer sig avslutaren sist. Vid målvaktsräddning eller nick utanför byter avslutaren med målvakten. Räkna antal mål eller räddningar. Byt håll.

Varianter: Nick efter kast från eget led.

Stegring för perioden

Vecka 21: Avlevereringar

Vecka 22: Grepp teknik

Vecka 23: Fall teknik



12 år

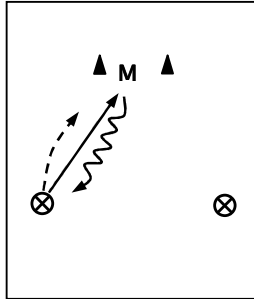
Tematräning 1 vecka 24-26 Skott & Mv



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 3 barn/2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna skott och målvaktsteknik. Bollhållarna skjuter mot målvakten. Platsbyte mellan avslutaren och målvakt efter skott. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

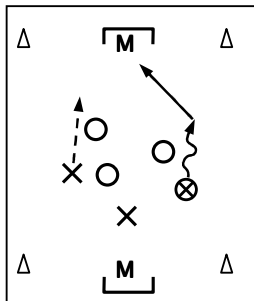
Tid: 25 min

Skott-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

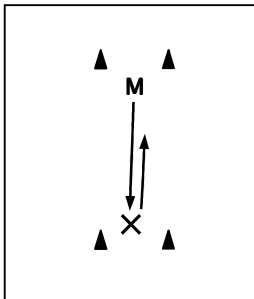
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 15 min



Skottlek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott och målvaktsteknik. Skott efter lågt kast från målvakt. Räkna antal mål eller räddningar. Byt uppgift.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 24: Fotens insida

Vecka 25: Vrist

Vecka 26: Fotens utsida



12 år

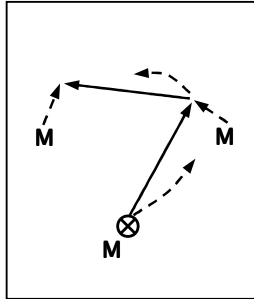
Tematräning 2 vecka 24-26 Skott & Mv – specialträning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Målvaktsteknik

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Kasta/sparka vid sidan om målvakten som fångar bollen och kastar/sparkar till nästa målvakt. Platsbyte.

Varianter: Markbollar/höjdbollar.

TEMA

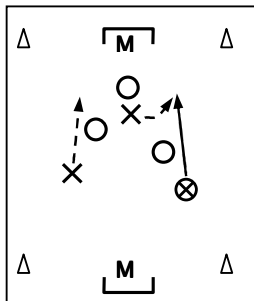
Tid: 25 min

Skott-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Målvaktsboll

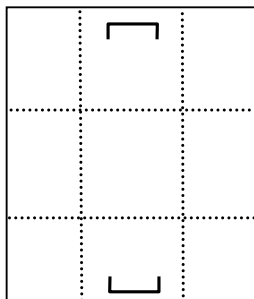
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott och målvaktsteknik. Lågt utkast till medspelaren som fångar bollen och passar vidare. Ej tillåtet att springa med bollen. Mål görs genom kast/skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Högt utkast. Utspark istället för utkast. Smålagsspel med målvakter.

SPECIALTRÄNING

Tid: 15 min



Teknik/Spel/Lek

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

Stegring för perioden

Vecka 24: Avlevereringar

Vecka 25: Grepp teknik

Vecka 26: Fall teknik



12 år

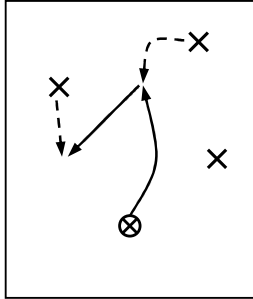
Tematräning 1 vecka 30-32 Nick & Mv – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Nickteknik

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Kasta-nicka-fånga under rörelse.

Varianter: Håll bollen i luften med 1 eller 2 tillslag.

TEMA

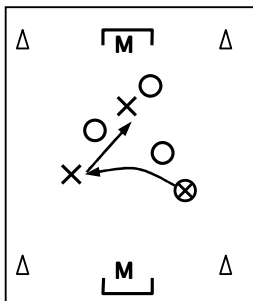
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Nickspel

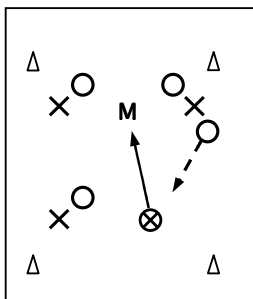
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna nick, målvaktsteknik och spelavstånd. Kasta-nicka-fånga. Mål görs genom nick. Endast brytning med nick. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Smålagsspel med målvakter.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelavstånd

Organisation: 4 barn/lag + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. Doppboll. Poäng görs genom att nickpassa till målvakten som fångar bollen. Efter poäng så kastar målvakten ut bollen till andra laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Kasta-nicka-fånga

Stegring för perioden

Vecka 30: Nick utan upphopp

Vecka 31: Nick med upphopp

Vecka 32: Nick med upphopp och ansats



12 år

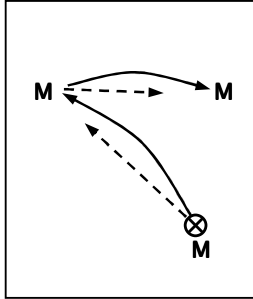
Tematräning 2 vecka 30-32 Nick & Mv – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Målvaktsteknik

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Utspark till målvakt som fångar bollen och passar vidare. Platsbyte.

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utkast istället för utspark.

TEMA

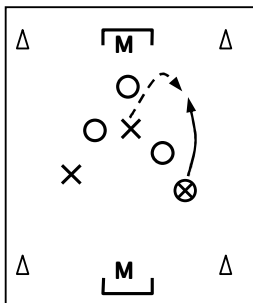
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Målvaktsboll

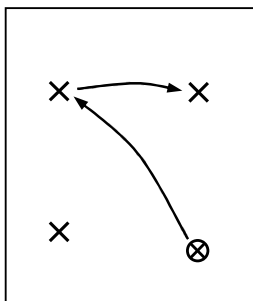
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik och att vara spelbar. Utspark till medspelaren som fångar bollen och passar vidare. Ej tillåtet att springa med bollen. Mål görs genom spark/kast. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utkast istället för utspark. Smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 15 min



Nicklek

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Håll bollen i luften med nickpassningar. Räkna antal nickpassningar.

Varianter: Dubbelnick.

Stegring för perioden

Vecka 30: Avlevereringar

Vecka 31: Grepp teknik

Vecka 32: Fall teknik



12 år

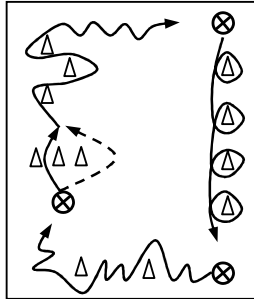
Tematräning 1 vecka 33-35 Fint-dribbling – spelbredd



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

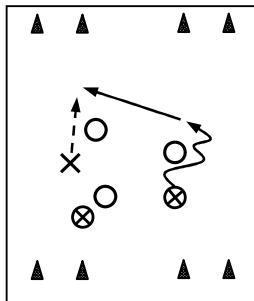
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

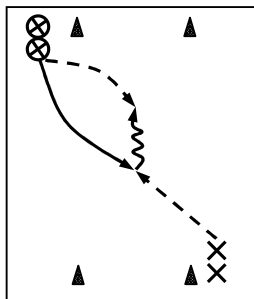
Organisation: 2-4 barn/lag. Breda planer med 4 mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 15 min



Dribblingslek

Organisation: 1 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Anfallaren tar emot passning, utmanar, fintar, dribblar motspelaren och försöker driva bollen genom målet. Räkna antal lyckade finter och mål. Omställning vid brytning. Byt uppgifter.

Varianter: Anfallaren startar med boll .

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfria finter

Vecka 34: Kroppsfint

Vecka 35: Skottfint



12 år

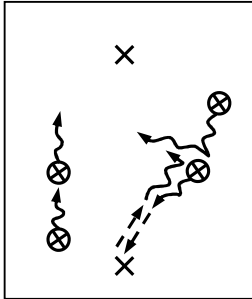
Tematräning 2 vecka 33-35 Fint-dribbling – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll + 2 barn utan boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Följ varandra parvis. Vid överlämning till spelare utan boll blir förföljaren ny ledare och den nya bollhållaren förföljare.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

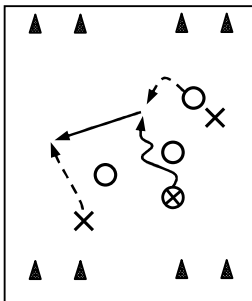
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsspel

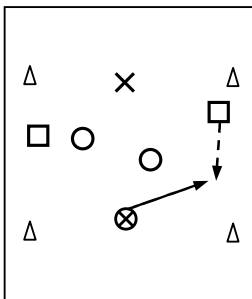
Organisation: 2-4 barn/lag. Breda planer med 4 mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och spelbredd. Endast passning bakåt tillåten. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Räkna lyckade finter.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbredd

Organisation: 2 + 2 mot 2. Breda planer.

Utförande: Träna spelbredd. Håll bollen inom laget genom att passa eller lämna över bollen. Det lag som förlorar bollen blir försvarare.

Varianter: 1 tillslag eller dribbling med överlämning.

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfria finter

Vecka 34: Kroppsfint

Vecka 35: Skottfint



12 år

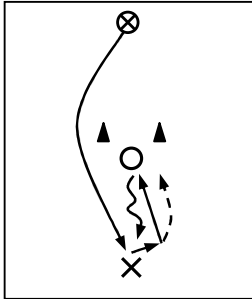
Tematräning 1 vecka 36-38 Skott – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 3 barn/grupp. 1 boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning av hög passning. Spelaren i mitten agerar målvakt. Efter skott byter avslutaren och målvakten plats. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

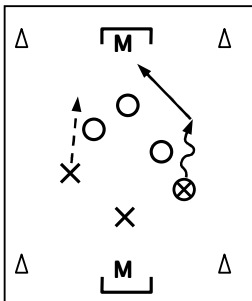
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

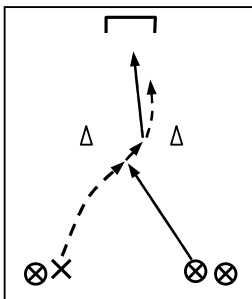
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Extra poäng för mål med 1 tillslag.

LEK

Tid: 15 min



Skottlek

Organisation: 2-3 barn/led. 2 led. 1 målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning på passning från motsatt led. Räkna antal mål. Driv bollen till motsatt led efter skott.

Varianter: 1 tillslag. Målvakt.

Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida



12 år

Tematräning 2 vecka 36-38

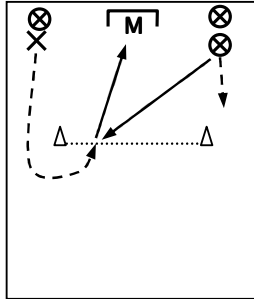
Skott – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 1 barn/boll. 2 led. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

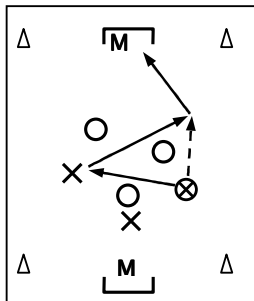
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottspel

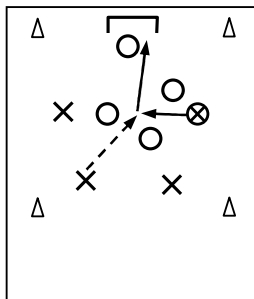
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna skott och att vara spelbar. Vid skott utanför hämtar avslutaren bollen och motspelarna startar med ny boll i numerärt överläge. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbar

Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna att vara spelbar. En spelare i försvarande lag agerar målvakt. Spel i numerärt överläge mot 1 mål. Byt uppgifter. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida



12 år

Tematräning 1 vecka 39-41

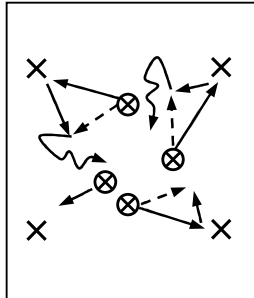
Passning-mottagning-vändning – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: Teknikkvadrat med bollar i mitten. Flera planer.

Utförande: Träna passning, mottagning och vändning. Bollhållaren passar spelare utan boll som passar tillbaka. Ta emot, vänd och sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

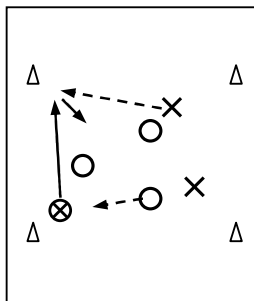
Tid: 25 min

Passning-mottagning-vändningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

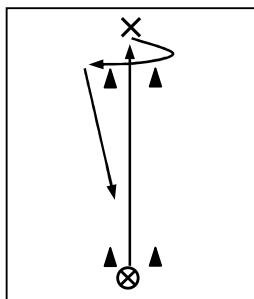
Organisation: 2-4 barn/lag. Breda planer utan mål.

Utförande: Träna passning, mottagning, vändning och spelbredd. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag

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

LEK

Tid: 15 min



Passningslek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning, mottagning och vändning. 3 tillslag. Ta emot, vänd och passa mellan konerna. Räkna antal passningar, mottagningar eller vändningar på bestämd tid.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



12 år

Tematräning 2 vecka 39-41

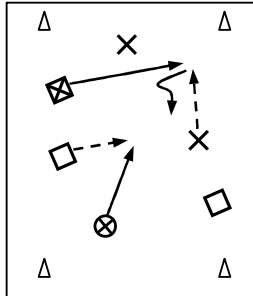
Passning-mottagning-vändning – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: 6 barn/2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna passning, mottagning och vändning. Spelarna tar emot, vänder och passar bollen till spelare i motsatt färg under rörelse.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

TEMA

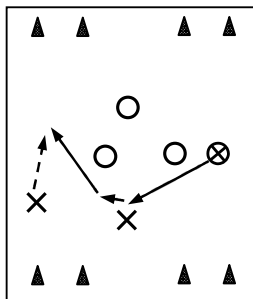
Tid: 25 min

Passning-mottagning-vändningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsspel

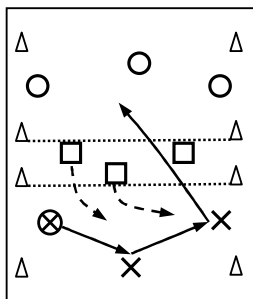
Organisation: 2-4 barn/lag. Breda planer med 4 mål.

Utförande: Träna passning, mottagning, vändning och spelbredd. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbredd

Organisation: 3 mot 2 + 1. 3 lag. Breda planer.

Utförande: Träna spelbredd. Passa bollen inom laget och genom mittzonen till andra planhalvan. Ett lag agerar försvarare. 2 försvarare får gå in i ytterzonerna. Det lag som förlorar bollen blir försvarare.

Varianter: 3 mot 1 + 2. Tillåtet att bryta passning i mittzonen.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



12 år

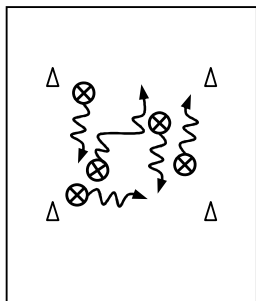
Tematräning vecka 42-44 Fint-dribbling – speldjup



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

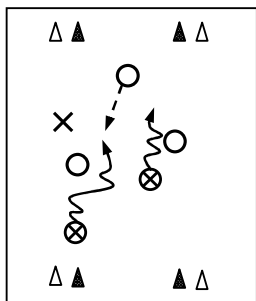
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen, finta och riktningssändra. Gör finter åt höger respektive vänster.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

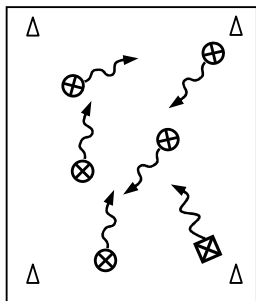
Organisation: 2-4 barn/lag. Smala planer tvärs över hallen med stora mål.

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

Varianter: Extra poäng för lyckad fint. 1 boll.

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 kullad blir jägare och tar på sig väst tills endast 1 spelare återstår. Då blir denne jägare och spelare som blir kullad tar av sig sin väst osv.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 42: Valfria finter

Vecka 43: Överstegsfint

Vecka 44: Passningsfint



12 år

Tematräning vecka 45-47

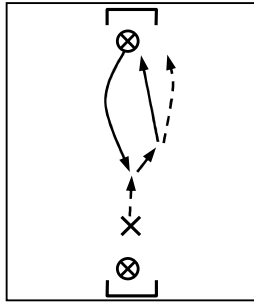
Skott – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

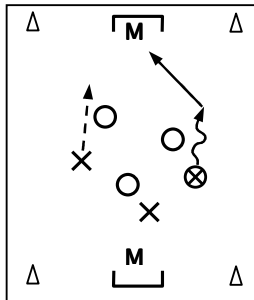
Organisation: 3 barn/2 bollar. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning på inkast från bollhållaren som därefter agerar målvakt. Endast låga skott. Platsbyte efter skott. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

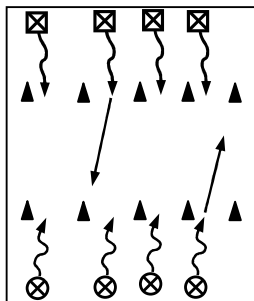
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott och spelavstånd. Mål görs genom låga 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: 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna skott. Driv fram till de egna konerna och försök träffa motspelarnas koner. Räkna antal träffar lagvis.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 45: Fotens insida

Vecka 46: Vrist

Vecka 47: Fotens utsida



12 år

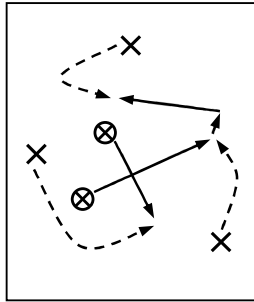
Tematräning vecka 48-50 Mottagning – speldjup



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

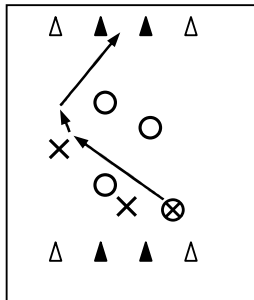
Organisation: 5 barn/2 bollar. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen och passa vidare under rörelse. 2 tillslag

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Kasta bollen till medspelaren som tar emot bollen med fot, lår eller bröst.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

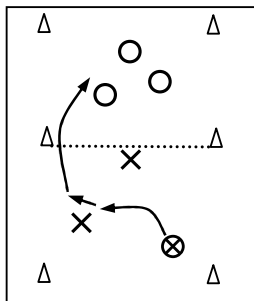
Organisation: 2-4 barn/lag. Smala planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna mottagning och speldjup. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: 2 tillslag.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

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

Utförande: Träna mottagning. Spela fotbollstennis. Använd fot, lår eller bröst. 2 tillslag/spelare. 1 studs. Minst 1 passning inom laget innan bollen spelas över. Håll bollen i spel och räkna antal mottagningar på bestämd tid.

Varianter: Tävla lagvis.

Stegring för perioden

Vecka 48: Valfritt

Vecka 49: Fotens insida

Vecka 50: Fotens utsida