

TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

14 ÅR



Bollidrott i Sverige

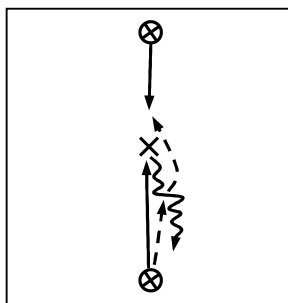
Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



14 år

Tematräning vecka 3-5

Fint-dribbling



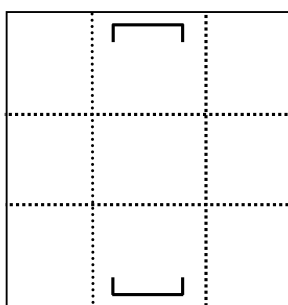
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 spelare/2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Nedre bollhållare passar spelaren i mitten och agerar passiv försvarare. Spelaren i mitten utmanar, fintar, dribblar förbi och byter plats. Övningen vänder.

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

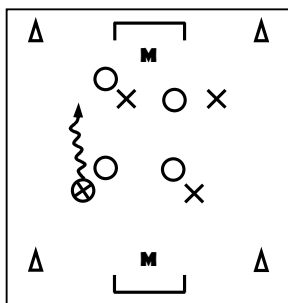


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

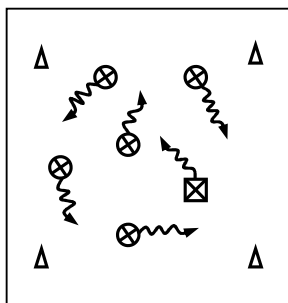


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Minst 3 tillslag.

Varianter: Endast passning bakåt tillåtet. 2 bollar. Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 1 spelare/boll. 1 jägare med boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Jägaren försöker att kulla de övriga spelarna. Kullade spelare bli jägare tills en spelare återstår. Övningen vänder.

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 3: Inlärnin

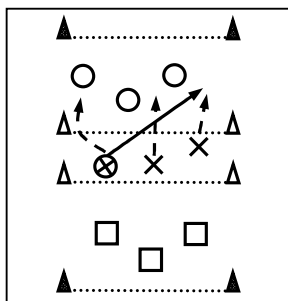
Vecka 4: Tillämpning

Vecka 5: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 3-5 Försvarssida



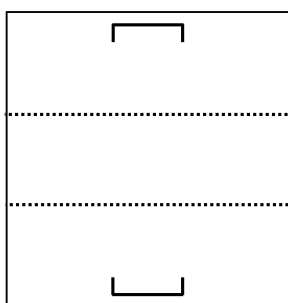
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 mot 3 med 3 lag. Flera planer.

Utförande: Träna försvarssida. Anfallarna försöker driva bollen genom konmålet. Vid brytning ställer anfallarna om till försvarssida och försöker hindra spel till mittzonen. Vid mål eller spel till mittzonen vänder övningen.

Varianter: 2 mot 2.

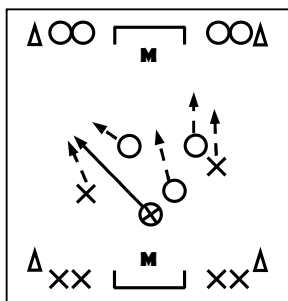


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

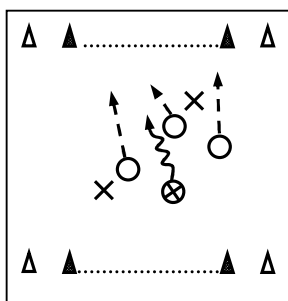


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3 + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna försvarssida. Vid avslutat anfall eller brytning sker omställning till försvar. Varje lag genomför ett anfall och ett försvar innan byte.

Varianter: 2 mot 2.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna försvarssida. Mål görs genom att driva bollen genom konmålet. Korta matcher.

Varianter: Spel med 4 mål eller mål genom att träffa koner.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 3: Inläring

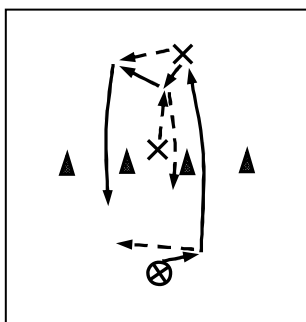
Vecka 4: Tillämpning

Vecka 5: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 6-8 Skott



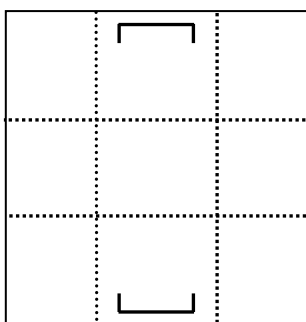
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Vrist-tillslag genom målen. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

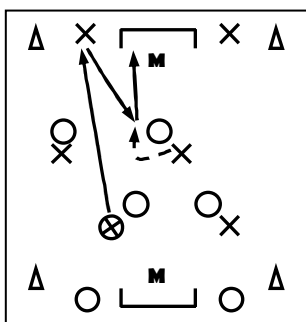


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

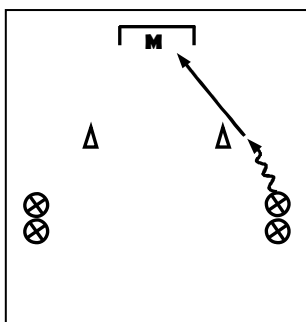


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Extra poäng för mål med 1 tillslag. Väggspeleare på kortsidorna. Byt väggspelare.

Varianter: Extra poäng för mål på distansskott eller mål på retur.



LEK (20 min)

Organisation: 1 spelare/boll + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott ur olika vinklar. Driv bollen och avsluta. Spelarna tävlar mot varandra. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/vrist.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 6: Inläring

Vecka 7: Tillämpning

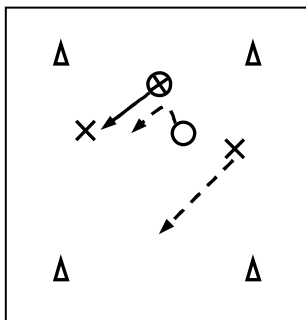
Vecka 8: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 6-8

Spelbar



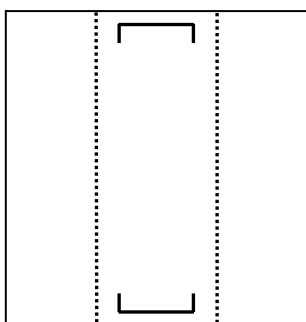
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egenträning/uppvärmning

Organisation: 3 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna spelbar. Byt försvarare vid brytning eller missad passning.

Varianter: 4 mot 1. Tillslagsbegränsningar.

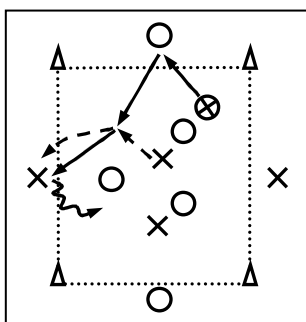


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

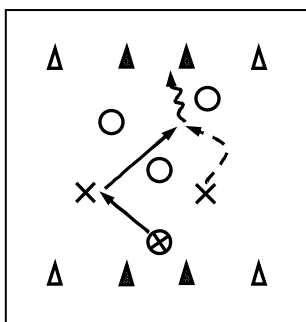


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna spelbar. Spela väggpassning med motspelarnas väggar och byt plats med egna väggspelare efter passning.

Varianter: 2 mot 2. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 2-4 spelare/lag. Flera planer på olika nivåer: Allsvenskan, superettan, division 1 osv.

Utförande: Träna spelbar. Vinnande lag flyttar mot allsvenskan, förlorande lag åt motsatt håll. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Korta matcher.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egenträning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 6: Inläring

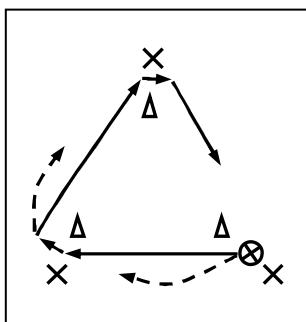
Vecka 7: Tillämpning

Vecka 8: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 9-11 Passning-mottagning



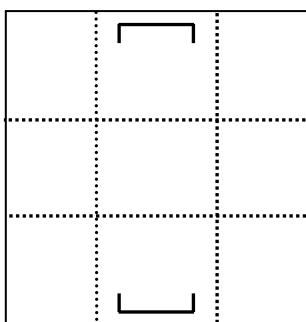
TEKNIK (20 min)

Starta med egeträning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Bollhållaren passar till medspelaren som gör mottagning förbi konen och passar till nästa medspelare. Platsbyte. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Hög passning. Mottagning med fot, lår eller bröst.

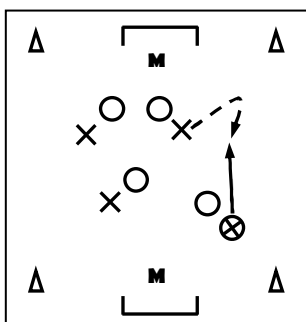


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individinriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

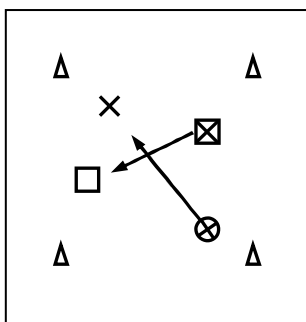


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Mottagningsboll, spel med 2 tillslag.

Varianter: Max 2 tillslag. Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 2 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Träffboll. Passa bollen inom laget. Försök att träffa andra lagets boll med en passning. Räkna träffar lagvis. Byt motståndare.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Stegring för perioden

Vecka 9: Inläring

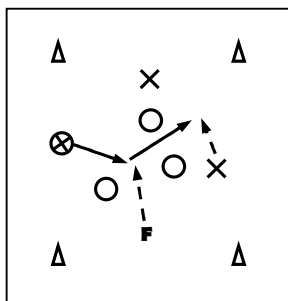
Vecka 10: Tillämpning

Vecka 11: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 9-11 Spelavstånd



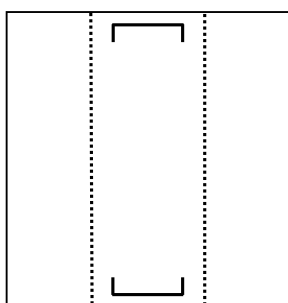
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 mot 3 + 1 fri spelare. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. Den fria spelaren är med anfallande lag. Byt uppgifter.

Varianter: 2 mot 2. Tillslagsbegränsningar.

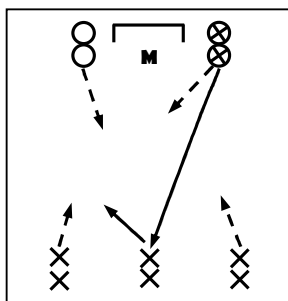


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

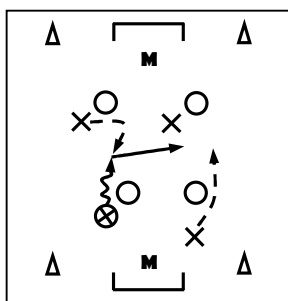


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 2 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. Bollhållande lag gör ett uppspel och agerar därefter försvarare. Byt uppgifter.

Varianter: 2 mot 1 eller 3 mot 1.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 9: Inlärnin

Vecka 10: Tillämpning

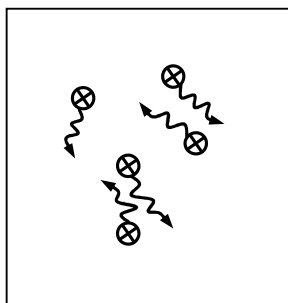
Vecka 11: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 12-14

Fint-dribbling



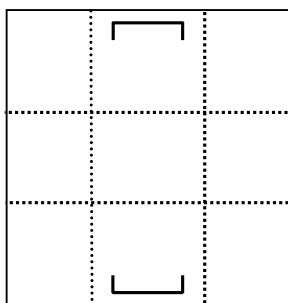
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Utmana, finta och dribbla förbi varandra.

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot. Enbart insida/utsida.

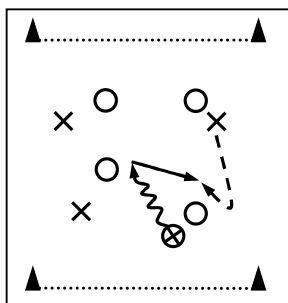


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

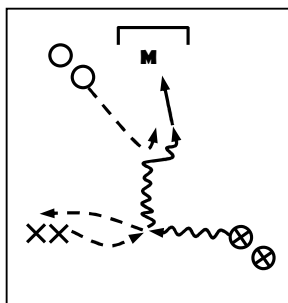


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Endast passning bakåt tillåtet. Mål görs genom att driva bollen över motspelarnas mållinje.

Varianter: Minst 3 tillslag. 2 bollar. Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 1 + 1 mot 1 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Gör överlämning, utmana 1 mot 1 och avsluta. Räkna antal mål. Byt uppgifter medsols. Byt håll.

Varianter: Träna på olika finter. Räkna lyckade finter-dribblingar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 12: Inläring

Vecka 13: Tillämpning

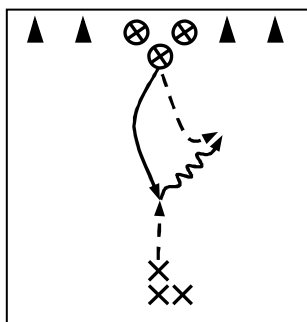
Vecka 14: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 12-14

Press



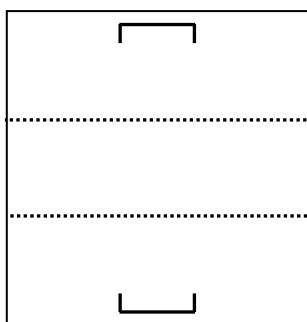
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna press på rättvänd spelare. Försvaren pressar efter uppspel anfallaren och försöker hindra denne att driva genom något av konmålen. Byt uppgifter.

Varianter: Press på felvänd spelare.

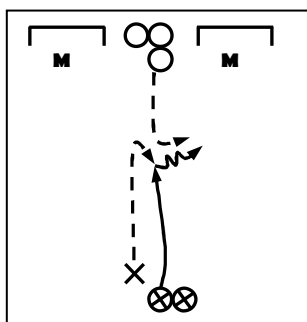


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

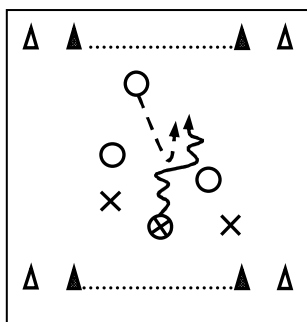


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 1 mot 1 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna press på felvänd spelare. Försvaren pressar anfallaren och försöker hindra denne att komma till avslut mot något av målen. Byt uppgifter.

Varianter: Press på rättvänd spelare.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna press. Mål görs genom att driva bollen genom konmålet. Korta matcher.

Varianter: Spel med 4 mål eller mål genom att träffa koner.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 12: Inläring

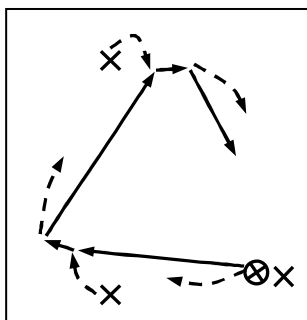
Vecka 13: Tillämpning

Vecka 14: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 15-17 Passning-mottagning



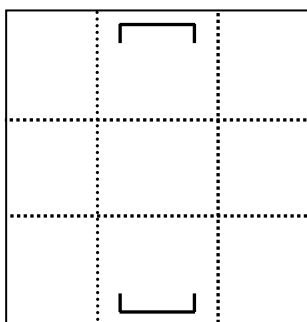
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Platsbyte efter passning. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Hög passning. Mottagning med fot, lår eller bröst.

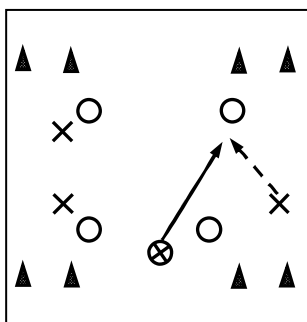


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individinriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

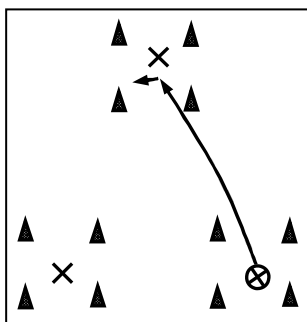


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag. Flera planer med 4 mål.

Utförande: Träna passning-mottagning. Max 2 tillslag.

Varianter: 2 tillslag eller fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Hög passning. Räkna lyckade passningar och mottagningar inom kvadraten. Spelarna tävlar med eller mot varandra. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/vrist.

Mottagning med fot, lår eller bröst. Låg passning.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 15: Inläring

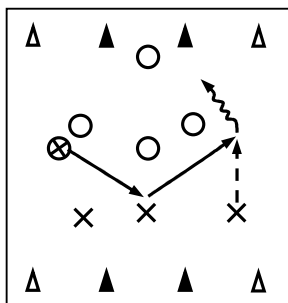
Vecka 16: Tillämpning

Vecka 17: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 15-17 Spelbredd



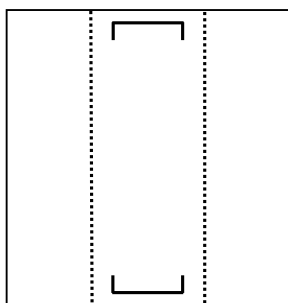
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 3 + målvakt. Breda planer.

Utförande: Träna spelbredd. Övningen vänder efter avslutat anfall eller brytning. Byt uppgifter.

Varianter: 3 mot 1 + 2 mv, 3 mot 2 + mv eller 4 mot 2 + 2 mv.
Tillslagsbegränsningar.

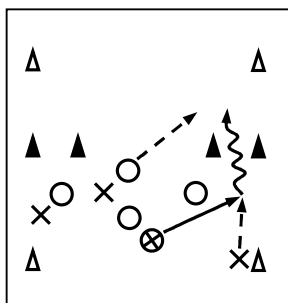


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

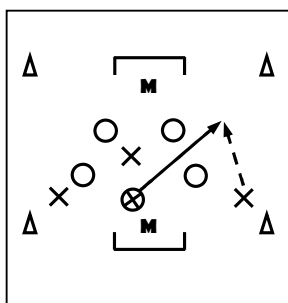


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4. Breda planer.

Utförande: Träna spelbredd. Mål görs genom att driva bollen genom något av målen.

Varianter: 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Breda planer.

Utförande: Träna spelbredd.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 15: Inläring

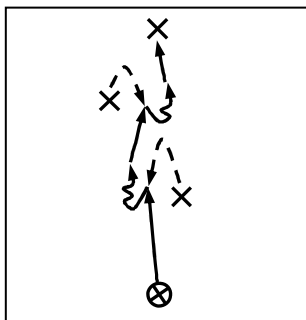
Vecka 16: Tillämpning

Vecka 17: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 18-20 Passning-mottagning-vändning



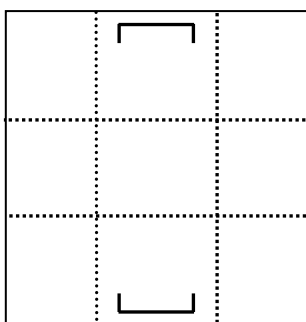
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. Bollhållaren passar till spelaren i mitten som vänder och passar till nästa spelare i mitten. Denne vänder och passar till övre spelaren. Övningen vänder. Byt uppgifter.

Varianter: Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

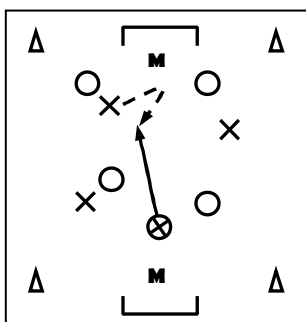


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individinriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

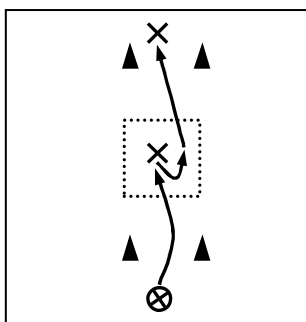


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. 3 tillslag.

Varianter: 2 tillslag eller fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning på höga kast. Ta emot, vänd inom kvadraten och passa genom konmålet. Spelarna tävlar med eller mot varandra. Byt uppgifter.

Varianter: Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 18: Inläring

Vecka 19: Tillämpning

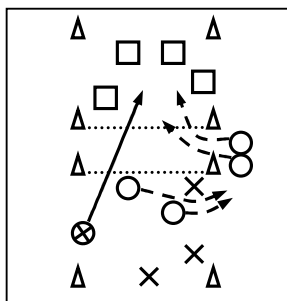
Vecka 20: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 18-20

Speldjup



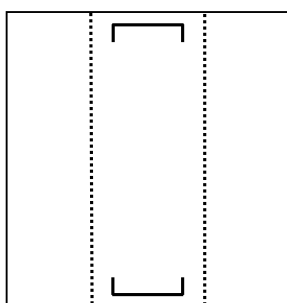
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 2 + 2 med 3 lag. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. 3 zoner. Anfallande lag försöker att spela genom mittzonen utan att försvararen bryter. 2 spelare försvarar i anfallszonen. Vid brytning eller missad passning byter försvarande lag med det lag som förlorat bollen.

Varianter: 3 mot 1 + 2 eller 3 mot 2 + 1. Tillslagsbegränsningar.

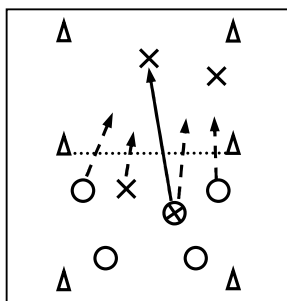


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

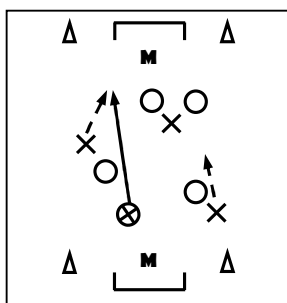


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 2 + 2. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. Vid brytning spelas bollen i djupled över mittlinjen till medspelarna på andra planhalvan. 2 spelare försvarar. Tillräcklig återhämtning!

Varianter: 3 mot 1 + 2 eller 3 mot 2 + 1. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 18: Inläring

Vecka 19: Tillämpning

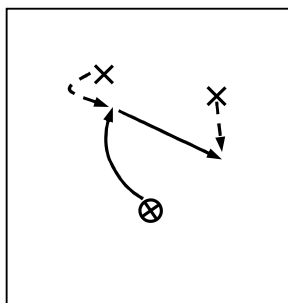
Vecka 20: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 21-23

Nick



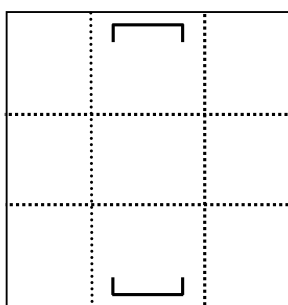
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Kasta inkast och nickpassa till tredje spelare. Kasta-nicka-fånga.

Varianter: Nick med ansats och/eller upphopp. Volleypassning istället för inkast. Nickpassningar inom gruppen.

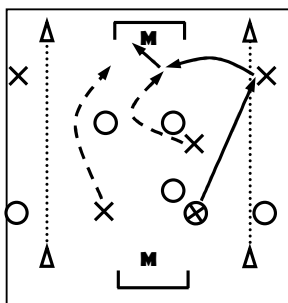


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

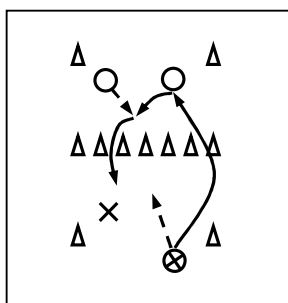


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna nick. Numerärt överläge med 2 inläggsspelare i anfallszon. Byt inläggsspelare.

Varianter: Extra poäng för nick- eller volleymål.



LEK (20 min)

Organisation: 2 spelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna nick och volley. Fotbollstennis 2 mot 2. Räkna tillslag. Byt motspelare.

Varianter: Max 1 tillslag. Max 1 studs. Max 1 serve/spelare. Minst 1 passning.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 21: Inläring

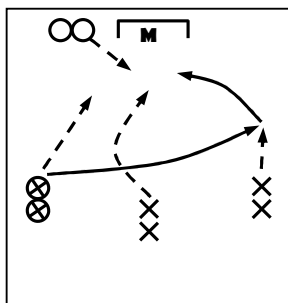
Vecka 22: Tillämpning

Vecka 23: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 21-23 Spelbredd



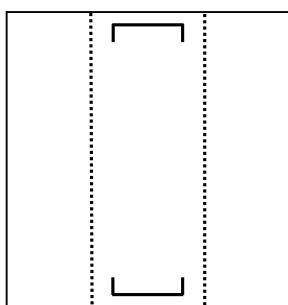
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 mot 1 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna spelbredd. Spelvändning-inlägg-avslut. Byt uppgifter medsols. Byt håll.

Varianter: Kort spelvändning. Tidigt/sent inlägg.

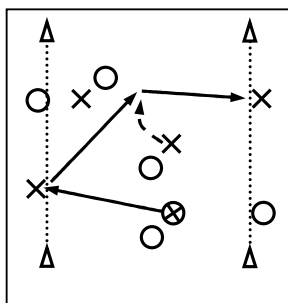


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

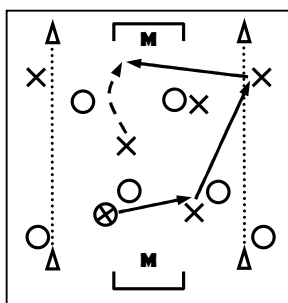


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna spelbredd. Spelvändning genom väggpassning till medspelare. Byt väggspelare.

Varianter: 2 mot 2. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 inläggsspelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna spelbredd. Numerärt överläge med 2 inläggsspelare i anfallszon. Byt inläggsspelare.

Varianter: Extra poäng för inläggsmål.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 21: Inläring

Vecka 22: Tillämpning

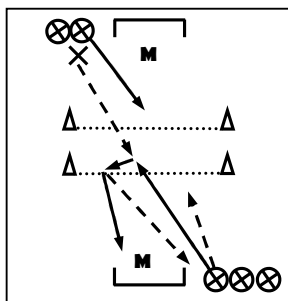
Vecka 23: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 24-26

Skott



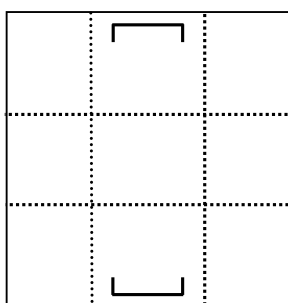
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 spelare/boll + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Avsluta efter passning från motsatt led. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/vrist.

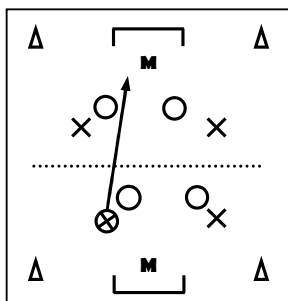


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

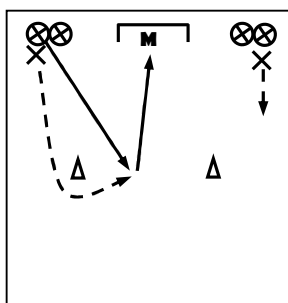


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Extra poäng för mål på distansskott.

Varianter: Extra poäng för mål på retur eller mål på 1 tillslag.



LEK (20 min)

Organisation: 1 spelare/boll + 2 avslutare + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Löp runt konen och avsluta på 1 tillslag efter passning från eget led. Räkna antal mål parvis/lagvis. Byt håll.

Varianter: Enbart fotens insida/vrist. Avslut efter mottagning.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 24: Inläring

Vecka 25: Tillämpning

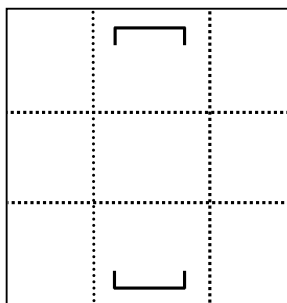
Vecka 26: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 24-26

Specialträning



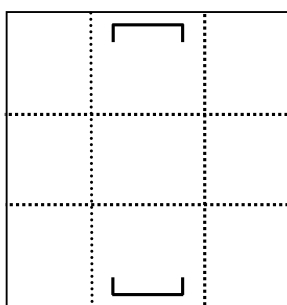
SPECIALTRÄNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

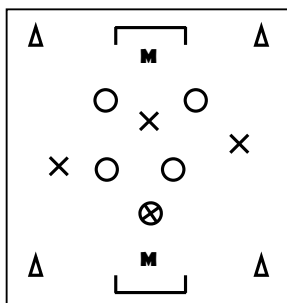


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Explosiv specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar explosiva övningar med boll.

Varianter: Start, stopp, riktningsändring, tempoväxling eller hopp.

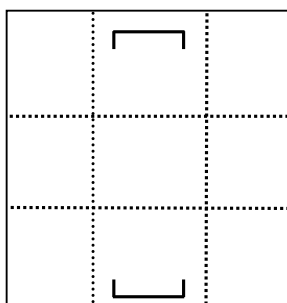


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter.

Utförande: Spelarna väljer tema.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.



SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 24: Teknik

Vecka 25: Anfall

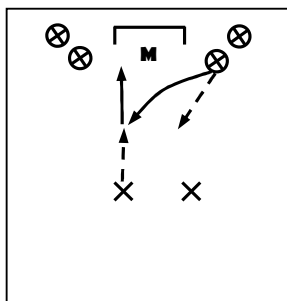
Vecka 26: Försvar



14 år

Tematräning vecka 30-32

Nick



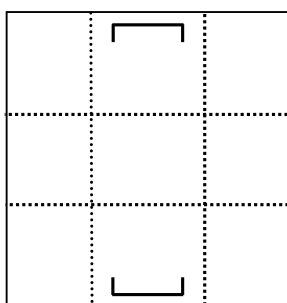
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 spelare/boll + 2 avslutare. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Avslut efter volleyspassning från motsatt led. Platsbyte. Byt håll.

Varianter: Volleyavslut. Inlägg eller inkast istället för volleyspassning.

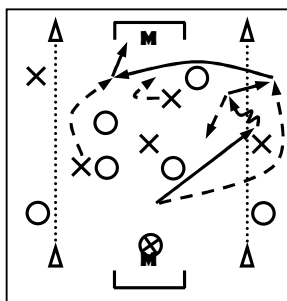


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

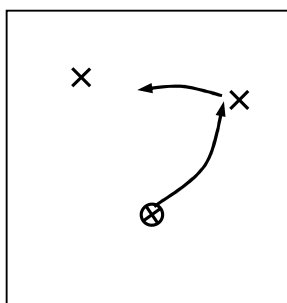


SMÄLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 inläggsspelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Överlappning efter passning till inläggsspelaren. Extra poäng för nick- eller volleymål.

Varianter: Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Nickpassa till varandra med 1 tillslag. Räkna antal nickar.

Varianter: Nick och volley. 2 tillslag.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 30: Inlärnin

Vecka 31: Tillämpning

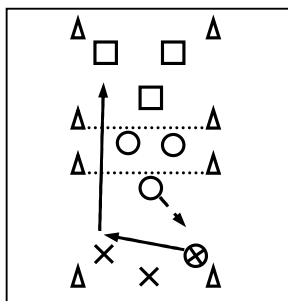
Vecka 32: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 30-32

Speldjup



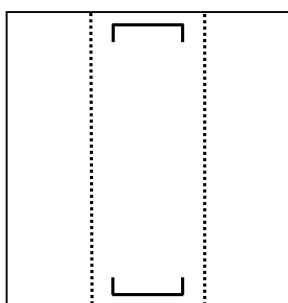
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egenträning/uppvärmning

Organisation: 3 mot 1 + 2 med 3 lag. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. 3 zoner. Anfallande lag försöker att spela genom mittzonen utan att försvararna bryter. 2 spelare försvarar i anfallszonen och 1 i mittzonen. Vid brytning eller missad passning byter försvarande lag med det lag som förlorat bollen.

Varianter: 2 mot 1 +1. Minst 1 passning innan djupledspass.

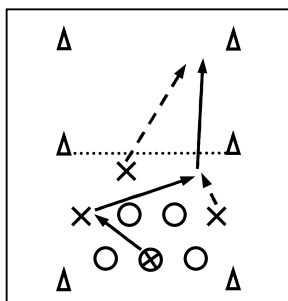


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

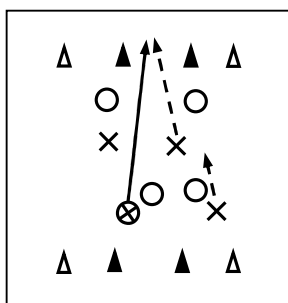


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. Efter ett antal passningar inom laget passas bollen i djupled till medspelare som löper över på andra planhalvan. Båda lagen förflyttar sig till andra planhalvan. Övningen vänder. Tillräcklig återhämtning!

Varianter: 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. Mål görs genom att ta emot djupledspassning bakom målet.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egenträning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 30: Inläring

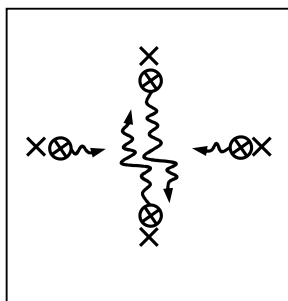
Vecka 31: Tillämpning

Vecka 32: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 33-35 Fint-dribbling



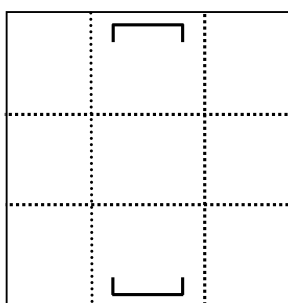
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Utmana, finta, dribbla och gör överlämning till motsatt spelare. Finta åt höger, passera förbi åt vänster. Byt håll.

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

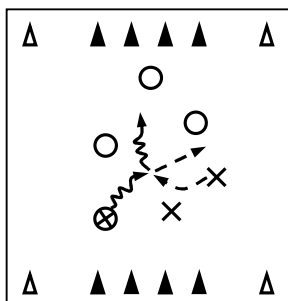


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

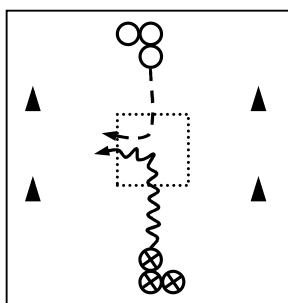


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna fint och dribbling. Endast fint, dribbling och överlämning tillåtet. Mål görs genom att driva och träffa motspelarnas koner. Räkna antal träffar.

Varianter: Minst 3 tillslag. Endast passning bakåt tillåtet. 2 bollar. Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv/löp samtidigt in i mittzonen. Spelaren med boll väljer mål och försöker att driva igenom bollen. Spelaren utan boll försöker hinna före. Byt uppgifter. Starta efter tillräcklig återhämtning.

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 33: Inläring

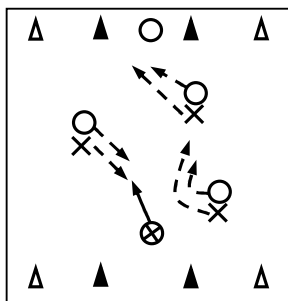
Vecka 34: Tillämpning

Vecka 35: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 33-35 Markering



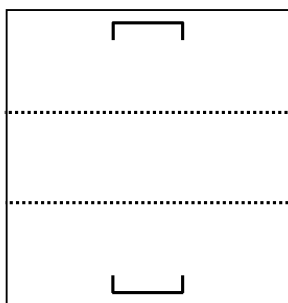
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 + 3 mot 3 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna markering. Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Övningen vänder. Byt uppgifter. Tillräcklig återhämtning!

Varianter: 1 + 2 mot 2 + mv.

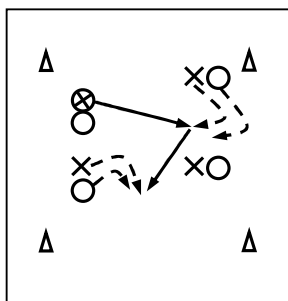


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.



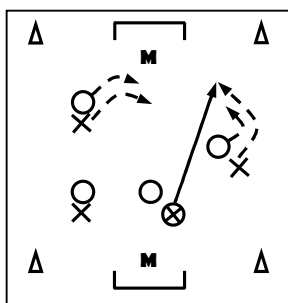
SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4. Flera planer.

Utförande: Träna markering. Spel på begränsad yta utan mål.

Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Tillräcklig återhämtning!

Varianter: 2 mot 2 eller 3 mot 3.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna markering. Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Korta matcher.

Varianter: 4 mål eller mål genom att driva genom konmål.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 33: Inläring

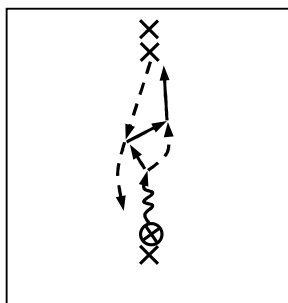
Vecka 34: Tillämpning

Vecka 35: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 36-38 Passning-mottagning



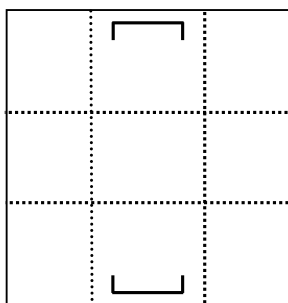
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Passa till spelare från motsatt led som möter och spelar tillbaka i vinkel. Därefter passning till motsatt led. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

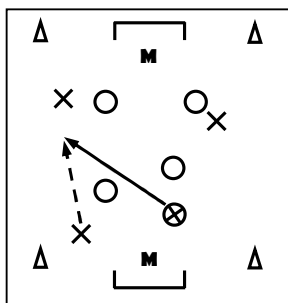


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

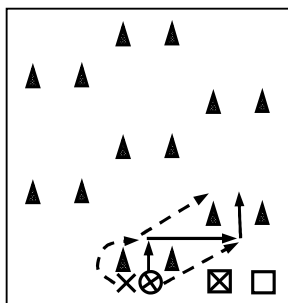


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. 2 tillslag.

Varianter: Max 2 tillslag eller fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 2 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Fotbollsgolf. Passa genom banan med så få tillslag som möjligt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 36: Inläring

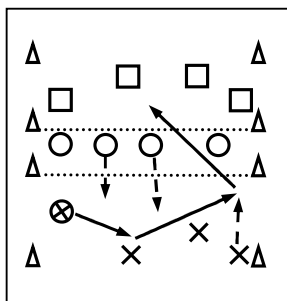
Vecka 37: Tillämpning

Vecka 38: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 36-38 Spelbredd



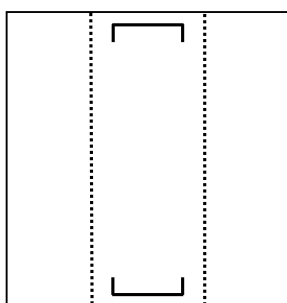
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egenträning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 2 + 2 med 3 lag. Breda planer.

Utförande: Träna spelbredd. 3 zoner. Anfallande lag försöker genom spelvändning passera försvararna i mittzonen. 2 spelare försvarar i anfallszonen och 2 spelare i mittzonen. Byt försvarande lag vid brytning eller missad passning.

Varianter: 3 mot 1 + 2 eller 3 mot 2 + 1. Tillslagsbegränsningar.

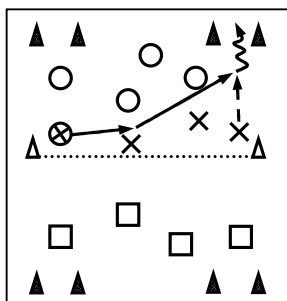


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

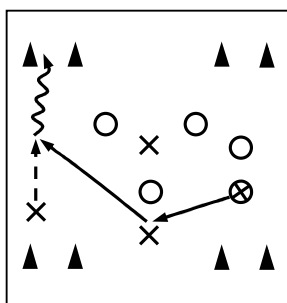


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4 med 3 lag. Breda planer med 4 mål.

Utförande: Träna spelbredd. Anfallande lag försöker genom spelvändning, driva bollen genom något av konmålen. Därefter fortsätter de anfalla mot det tredje laget. Vid missad passning eller om försvararna bryter anfaller de mot det tredje laget.

Varianter: 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag. Breda planer med 4 mål.

Utförande: Träna spelbredd. Mål görs genom att driva bollen genom något av målen.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egenträning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 36: Inläring

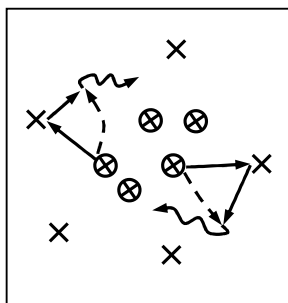
Vecka 37: Tillämpning

Vecka 38: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 39-41 Passning-mottagning-vändning



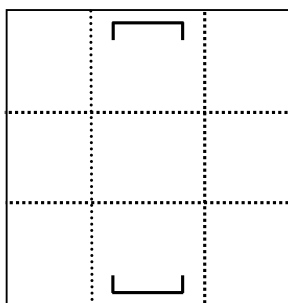
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Teknikcirkel med bollar i ringen. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. Bollhållaren passar till spelare i ytterring som passar tillbaka. Ta emot, vänd och passa till ny spelare i ytterring.

Varianter: Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

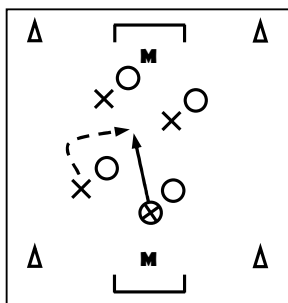


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

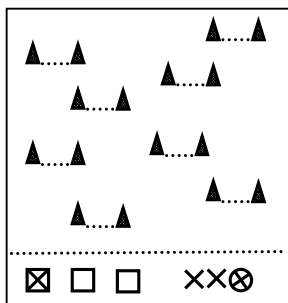


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. 3 tillslag.

Varianter: 2 tillslag eller fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 2-4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. Passa igenom samtliga mål så snabbt som möjligt. Lagen startar samtidigt bakom linjen.

Varianter: Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar.

Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 39: Inläring

Vecka 40: Tillämpning

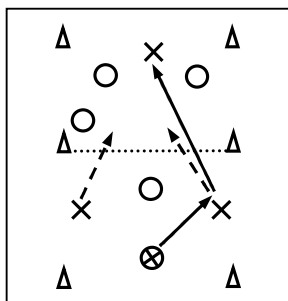
Vecka 41: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 39-41

Speldjup



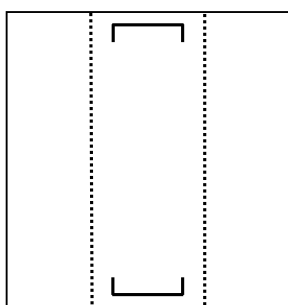
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

Utförande: Träna speldjup. Anfallande lag passar i djupled till medspelare på andra planhalvan. 2 spelare flyttar över för spel 3 mot 3. Vid brytning eller missad passning vänder övningen. Byt uppgifter.

Varianter: 2 mot 1 + 1 mot 2 för spel 2 mot 2.

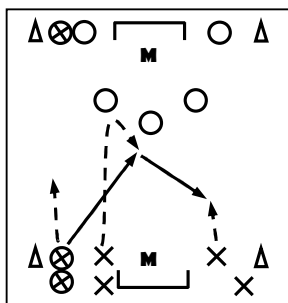


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

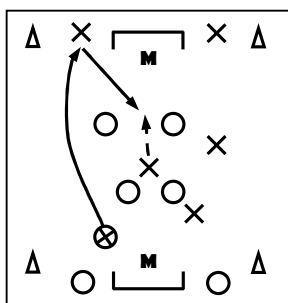


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3 + målvakter. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. Varje lag genomför ett anfall och ett försvar innan de byter. Omställning i djupled.

Varianter: 2 mot 2.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 väggspelare/lag. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. Väggspele på motspelarnas kortsida. Byt väggspelare.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 39: Inläring

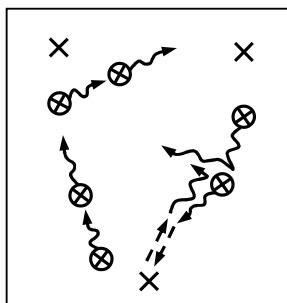
Vecka 40: Tillämpning

Vecka 41: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 42-44 Fint-dribbling



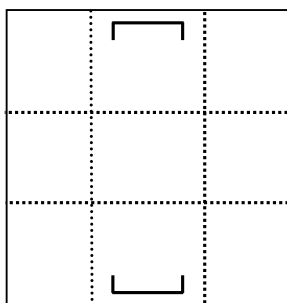
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 spelare/boll + 3 spelare utan boll. Flera planer.

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

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

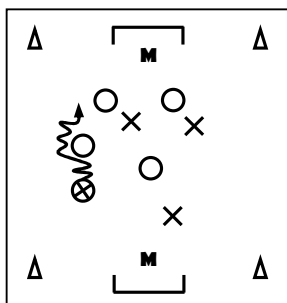


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

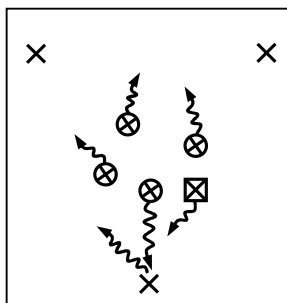


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Extra poäng för lyckad dribbling.

Varianter: Minst 3 tillslag. Endast passning bakåt tillåtet. 2 bollar. Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 1 spelare/boll + 3 medhjälpare utan boll. 1 jägare med boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Jägaren försöker kulla spelare med boll som kan rädda sig genom att göra en överlämning till någon av medhjälparna. Kullad spelare blir jägare.

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 42: Inlärnin

Vecka 43: Tillämpning

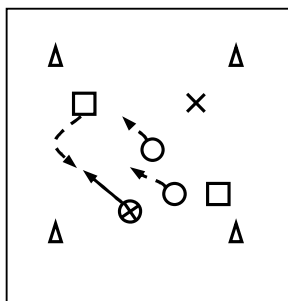
Vecka 44: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 42-44

Täckning



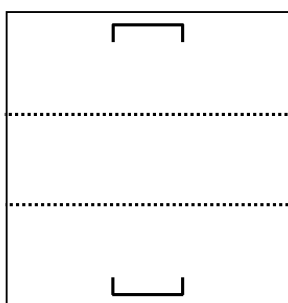
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

Utförande: Träna täckning. Minst 2 tillslag. Byt försvarande lag vid brytning eller missad passning.

Varianter: 2 tillslag.

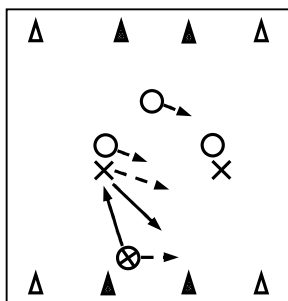


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

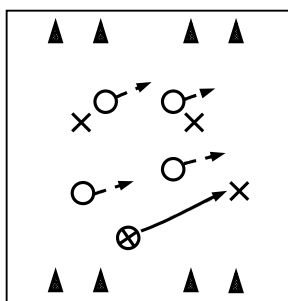


SPELÖVNING (20 min)

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

Utförande: Träna täckning. Den fria försvararen täcker bakom de markerande försvararna. Övningen vänder vid brytning eller avslutat anfall.

Varianter: 1 + 1 mot 1 + 1.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag. Flera planer med 4 konmål.

Utförande: Träna täckning. Mål görs genom att driva bollen genom något av motspelarnas konmål.

Varianter: 2 konmål.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 42: Inläring

Vecka 43: Tillämpning

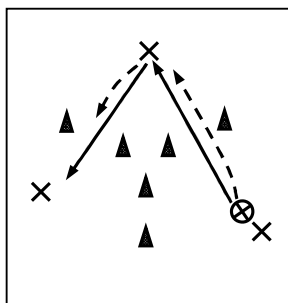
Vecka 44: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 45-47

Skott



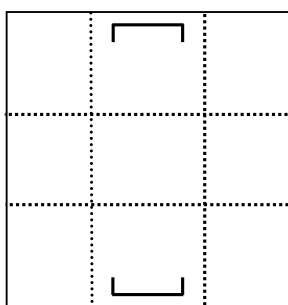
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Vrist-tillslag genom målen. Platsbyte. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

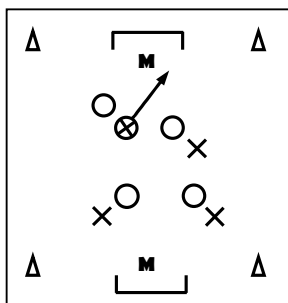


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

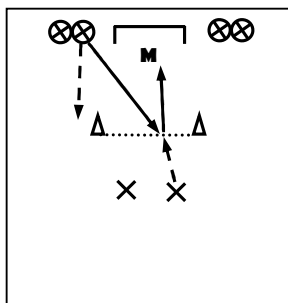


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Extra poäng för mål på retur.

Varianter: Extra poäng för mål med 1 tillslag eller för mål på distansskott.



LEK (20 min)

Organisation: 1 spelare/boll + 2 avslutare + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Avsluta med 1 tillslag efter passning från motsatt led. Räkna antal mål individuellt. Platsbyte. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Avslut efter mottagning.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 45: Inläring

Vecka 46: Tillämpning

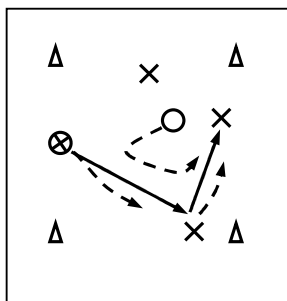
Vecka 47: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 45-47

Spelbar



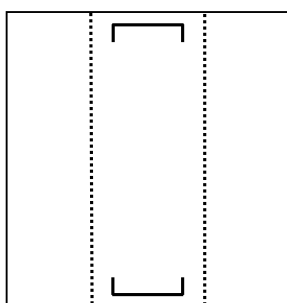
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna spelbar. Platsbyte efter passning. Byt försvarare vid brytning eller missad passning

Varianter: 5 mot 1. Tillslagsbegränsningar.

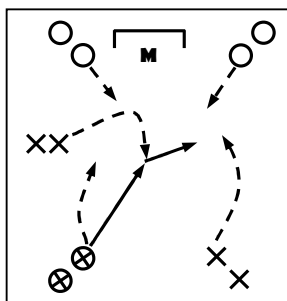


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

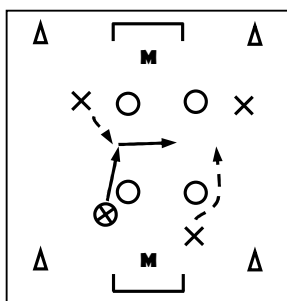


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 2 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna spelbar. Byt uppgifter.

Varianter: 3 mot 1 eller 2 mot 1.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna spelbar.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 45: Inlärnning

Vecka 46: Tillämpning

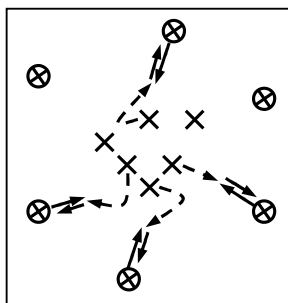
Vecka 47: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 48-50

Passning-mottagning



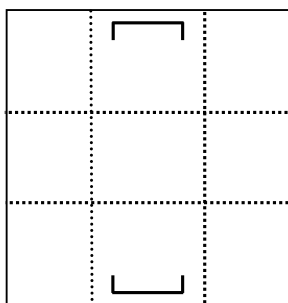
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Teknikcirkel med bollar i ytterring. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Möt bollen, ta emot och passa tillbaka. Sök upp ny bollhållare. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Mottagning med fot, lår eller bröst efter kast.

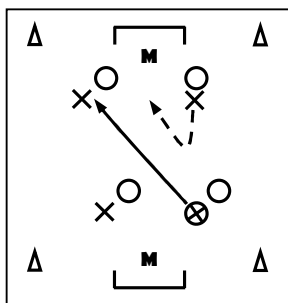


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

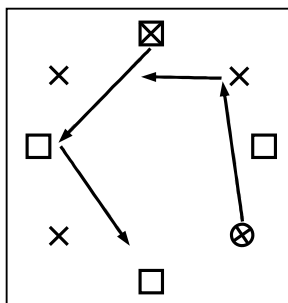


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Max 2 tillslag.

Varianter: 2 tillslag eller fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag. 1 boll/lag. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Passa bollen inom laget med 2 tillslag. Lagen tävlar mot varandra. Räkna antal passningsvarv på tid. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 48: Inlärnning

Vecka 49: Tillämpning

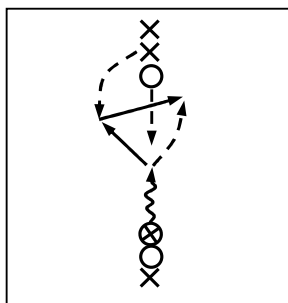
Vecka 50: Utveckling



14 år

Tematräning vecka 48-50

Spelavstånd



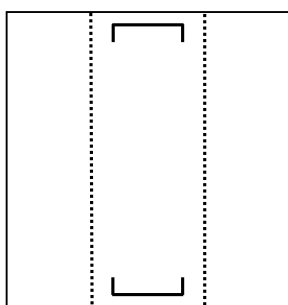
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 2 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. Väggspe/passningsfint med mötande spelare från motsatt led. Överlämning till motsatt led. Övningen vänder. Byt uppgifter.

Varianter: Överlappning/passningsfint med medspelare från eget led.

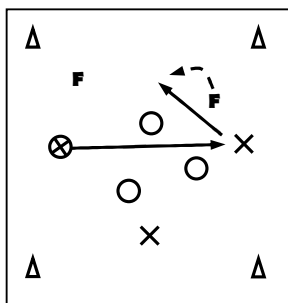


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

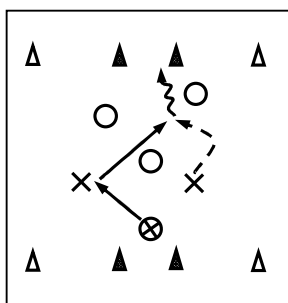


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3 + 2 fria spelare. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. De fria spelarna är med anfallande lag. Byt uppgifter.

Varianter: 2 mot 2. Tillslagsbegränsningar.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 2-4 spelare/lag. Flera planer på olika nivåer: Allsvenskan, superettan, division 1 osv.

Utförande: Träna spelavstånd. Vinnande lag flyttar mot allsvenskan, förlorande lag åt motsatt håll. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Korta matcher.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 48: Inläring

Vecka 49: Tillämpning

Vecka 50: Utveckling