

TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

9 ÅR



Bollidrott i Sverige

Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



9 år

Tematräning vecka 3-5

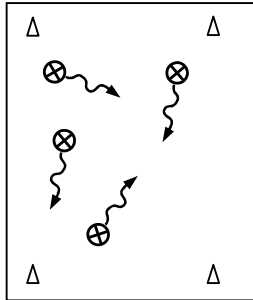
Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

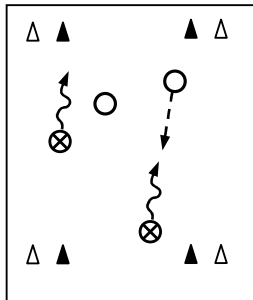
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling.

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

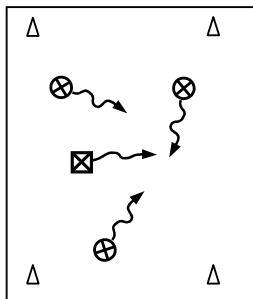
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

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

Utförande: Träna fint och dribbling. 1 jägare med väst i handen. Byt jägare vid beröring på ryggen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 3: Valfritt

Vecka 4: Fotens insida

Vecka 5: Fotens utsida



9 år

Tematräning vecka 6-8

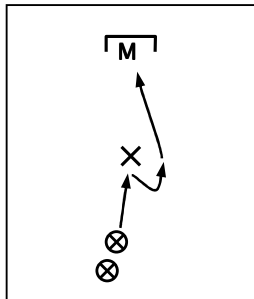
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

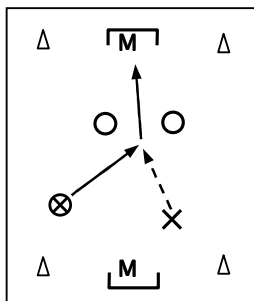
Organisation: 1 barn/boll. 3-4 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

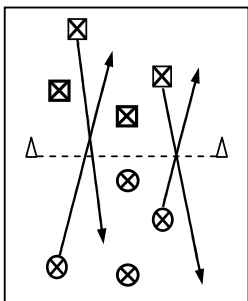
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 6: Fotens insida

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida



9 år

Tematräning vecka 9-11

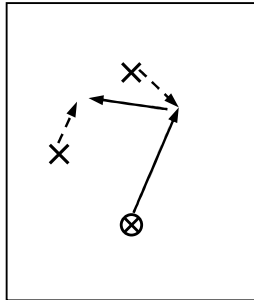
Passning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

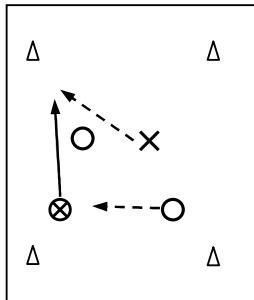
Organisation: 3 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Passning inom gruppen under rörelse.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

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

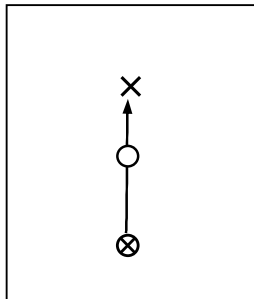
Utförande: Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid.

Byt lag.

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

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

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

Utförande: Träna passning. Passa bollen, mellan benen på spelaren i mitten, till medspelaren på andra sidan. Räkna antal passningar/träffar. Byt uppgifter efter bestämd tid eller efter bestämt antal försök.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



9 år

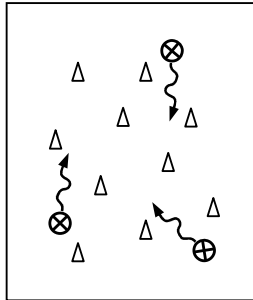
Tematräning vecka 12-14 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

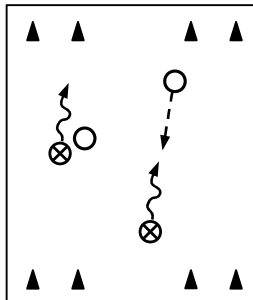
Organisation: 1 barn/boll. Konskog. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster etc. Byt boll med varandra.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

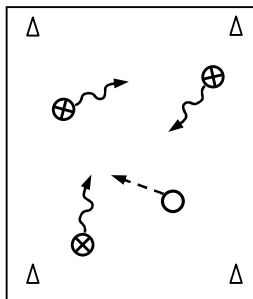
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med 4 mål.

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

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

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

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

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 12: Fotens insida

Vecka 13: Fotens utsida

Vecka 14: Valfria finter



9 år

Tematräning vecka 15-17

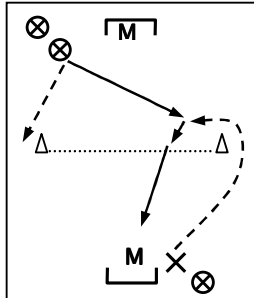
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

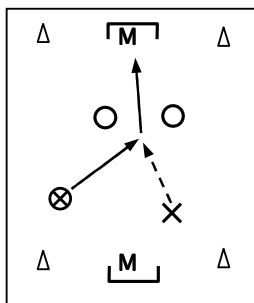
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

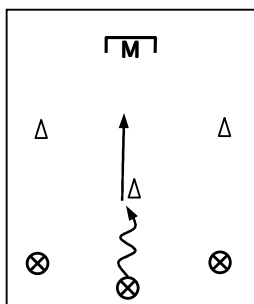
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida



9 år

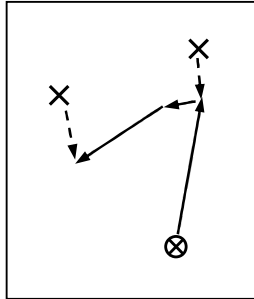
Tematräning vecka 18-20 Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

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

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

TEMA

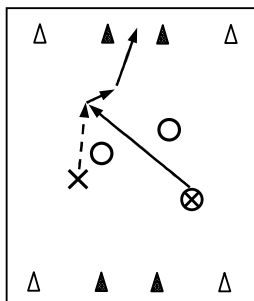
Tid: 25 min

Mottagningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Mottagningsboll

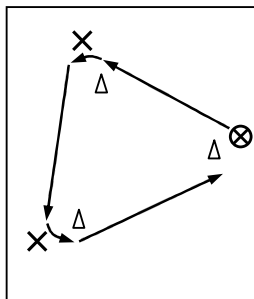
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

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

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

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



9 år

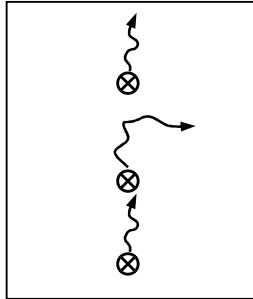
Tematräning vecka 21-23 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Följ varandra. Spelaren närmast efter ledaren kan vika av och bli ny ledare när den vill, den tidigare ledaren blir då sist i ledet.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

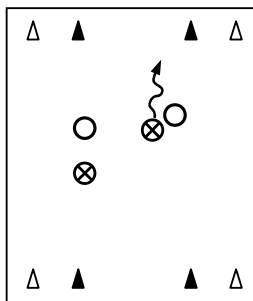
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

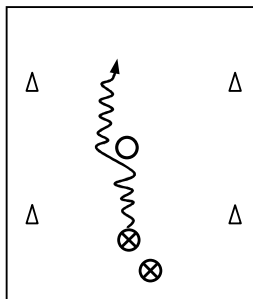
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med stora mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. 1 jägare utan boll. Driv över till andra sidan, utan att jägaren tar bollen. Vid brytning så byter jägaren med den som förlorat bollen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 21: Fotens insida

Vecka 22: Fotens utsida

Vecka 23: Valfria finter



9 år

Tematräning vecka 30-32

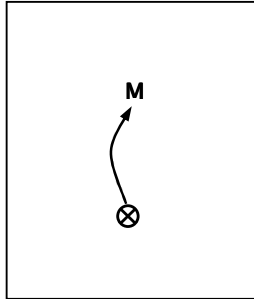
Skott & Mv



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Målvaktsteknik

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Kasta bollen i luften till medspelaren som agerar målvakt. Byt uppgift.

Varianter: Kast med höger/vänster hand. Skott med höger/vänster fot.

TEMA

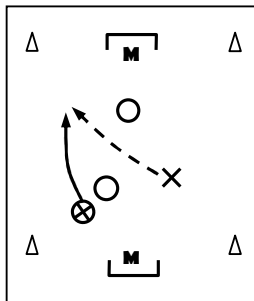
Tid: 25 min

Skott-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Målvaktsboll

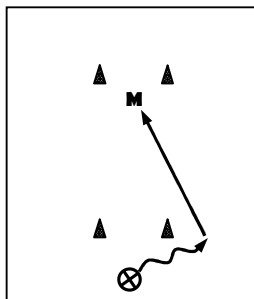
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Kasta bollen i luften till medspelaren som fångar 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: Smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 30: Fotens insida

Vecka 31: Vrist

Vecka 32: Fotens utsida



9 år

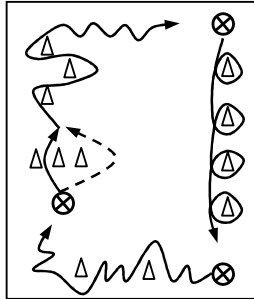
Tematräning vecka 33-35 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

Utförande: Träna fint och dribbling.

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

TEMA

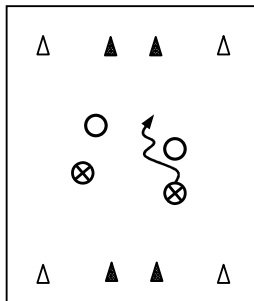
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

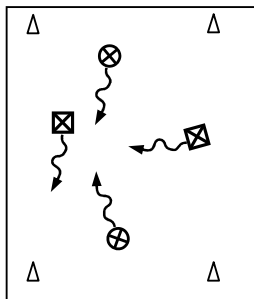
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

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

Utförande: Träna fint och dribbling. Försök att sparka ut andra lagets bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka och återgår i övningen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfritt

Vecka 34: Fotens insida

Vecka 35: Fotens utsida



9 år

Tematräning vecka 36-38

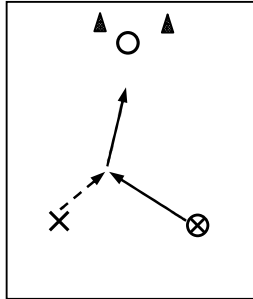
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

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

Utförande: Träna skott. Skott efter passning från sidan. Byt uppgifter. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

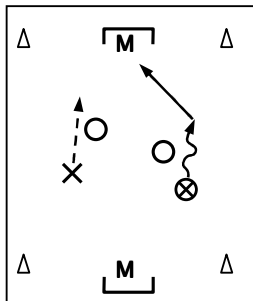
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Skottboll

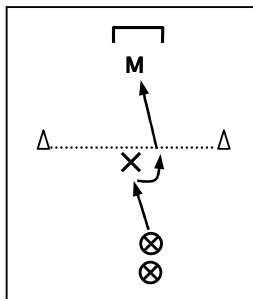
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Extra poäng för mål med 1 tillslag.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning och vändning på passning från eget led. Vid mål så ställer sig avslutaren sist i ledet. Vid målvaktsräddning eller skott utanför så byter avslutaren med målvakten. Räkna antal mål.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida



9 år

Tematräning vecka 39-41

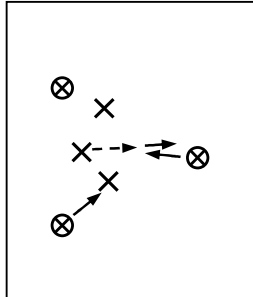
Passning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

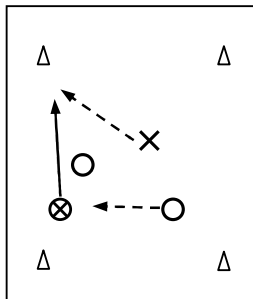
Tid: 25 min

Passningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Passningsboll

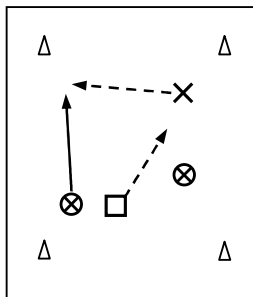
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer utan mål.

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

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

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 3 barn/plan + 1 jägare utan boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning. 2 bollar. Spelare som blir tagna av jägaren blir förstenade tills någon passar bollen till dem. Endast spelare utan boll kan bli tagna av jägaren. Byt jägare.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



9 år

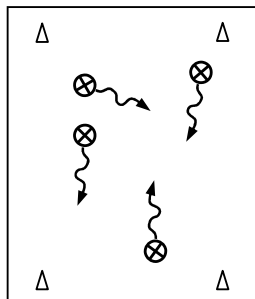
Tematräning vecka 42-44 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

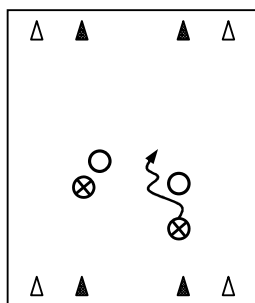
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

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

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

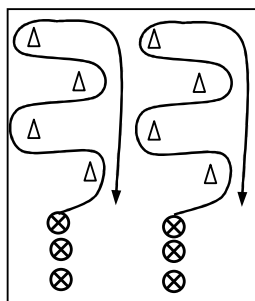
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

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

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

Stegring för perioden

Vecka 42: Fotens insida

Vecka 43: Fotens utsida

Vecka 44: Valfria finter



9 år

Tematräning vecka 45-47

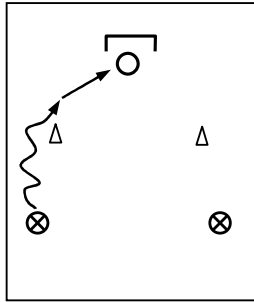
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

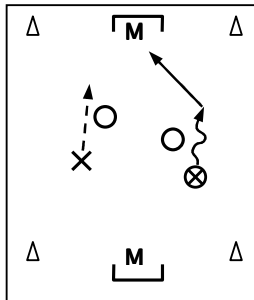
Organisation: 2-3 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

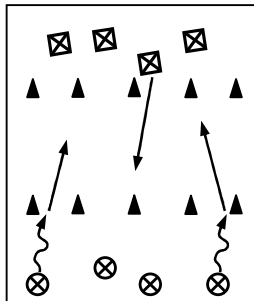
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Extra poäng för mål på distansskott.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

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

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

Stegring för perioden

Vecka 45: Fotens insida

Vecka 46: Vrist

Vecka 47: Fotens utsida



9 år

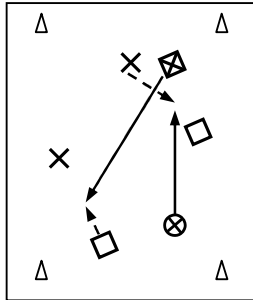
Tematräning vecka 48-50 Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

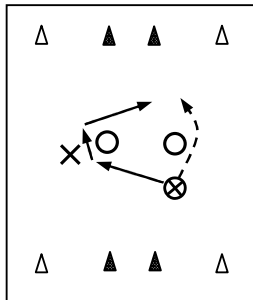
Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Spelarna passar bollen inom gruppen under rörelse. 2 tillslag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

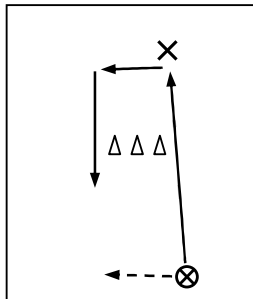
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

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

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen och passa tillbaka bredvid konerna. Räkna antalet mottagningar. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag.

Stegring för perioden

Vecka 48: Valfritt

Vecka 49: Fotens insida

Vecka 50: Fotens utsida