

TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

11 ÅR



Bollidrott i Sverige

Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



11 år

Tematräning vecka 3-5

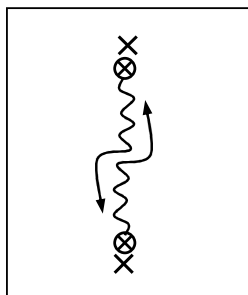
Fint-dribbling – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

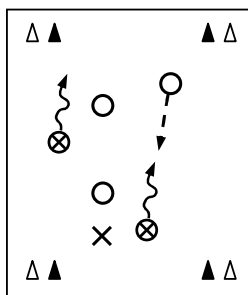
Organisation: 2 barn/led. 2 led. Planer tvärs över hallen.

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

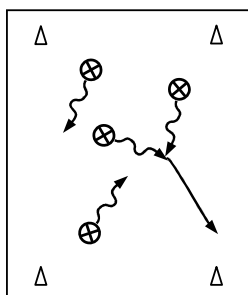
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

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

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen och försök sparka ut övriga spelares bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka bollen och återgår i övningen. Spelarna räknar antal bollar de sparkar ut och hur många gånger den egna blir utsparkad.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 3: Valfria finter

Vecka 4: Kroppsfint

Vecka 5: Skottfint



11 år

Tematräning vecka 6-8

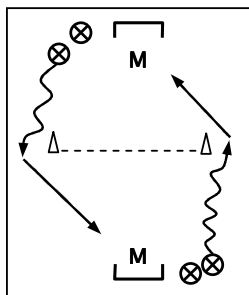
Skott – spelbredd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

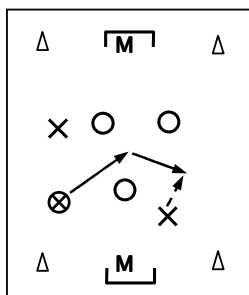
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Driv bollen och skjut från utsidan av konen. 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

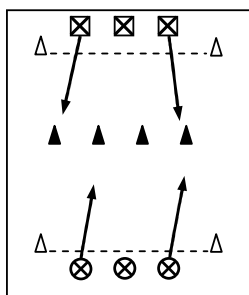
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott och spelbredd. 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



11 år

Tematräning 1 vecka 9-11

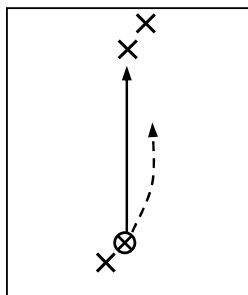
Passning – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

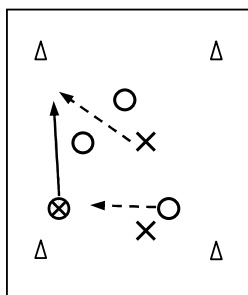
Organisation: 3-4 barn/boll. 2 led. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Platsbyte.

Varianter: Enbart höger/vänster Tillslagsbegränsningar.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

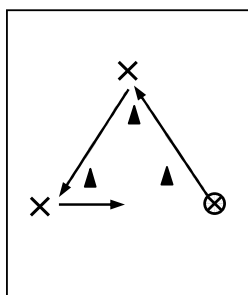
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen utan mål.

Utförande: Träna passning och att vara spelbar. 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 utanför konerna. Räkna antal passningar på bestämd tid. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



11 år

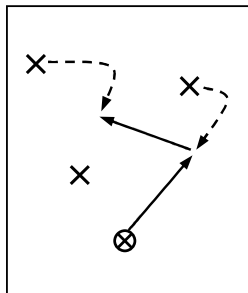
Tematräning 2 vecka 9-11 Passning – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

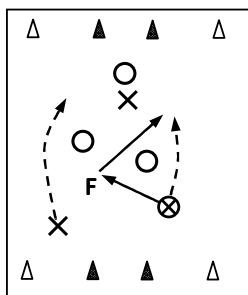
Organisation: 2-4 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



Passningsspel

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

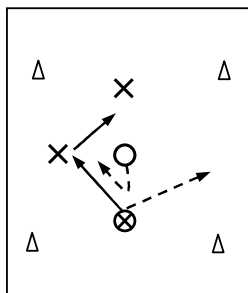
Utförande: Träna passning och att vara spelbar. Spel i numerärt överläge.

Låt spelarna turas om att vara fri spelare. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbar

Organisation: 3 mot 1. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar. 4 mot 1.

Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



11 år

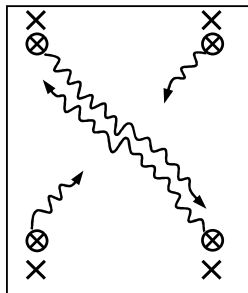
Tematräning 1 vecka 12-14 Fint-dribbling – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

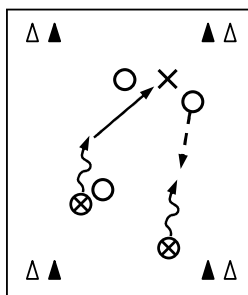
Organisation: 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.

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

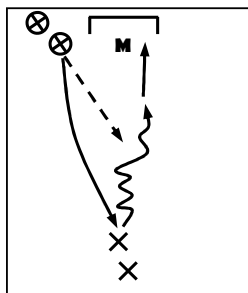
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

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

Utförande: Träna fint och dribbling. Anfallaren tar emot passning, utmanar, fintar, dribblar mot försvararen 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



11 år

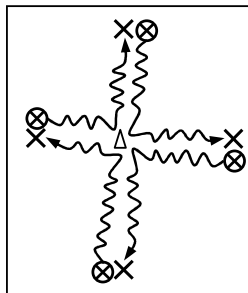
Tematräning 2 vecka 12-14 Fint-dribbling – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

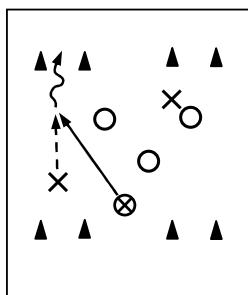
Organisation: 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



Dribblingsspel

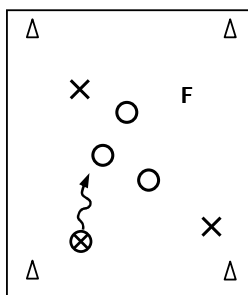
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med flera mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och spelavstånd. Minst 3 tillslag. Mål görs genom att driva bollen genom något av målen. Kort speltid. Byt lag

Varianter: Mål görs genom passning genom målen. 2 bollar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelavstånd

Organisation: 3 mot 3 + 1 fri spelare. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna spelavstånd. Låt spelarna turas om att vara fri spelare. Kort speltid.

Varianter: 2 fria spelare.

Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria fintar

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint



11 år

Tematräning 1 vecka 15-17

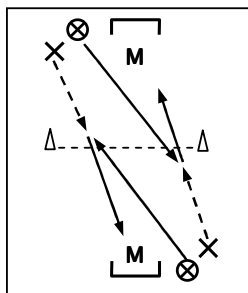
Skott – speldjup



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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

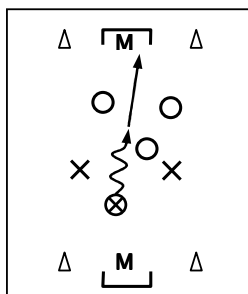
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

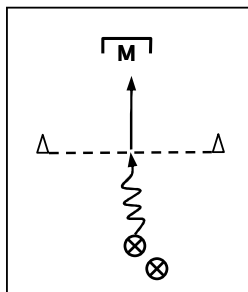
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Smala planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 15 min



Skottlek

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

Utförande: Träna skott. Driv fram och skjut vid linjen. 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



11 år

Tematräning 2 vecka 15-17

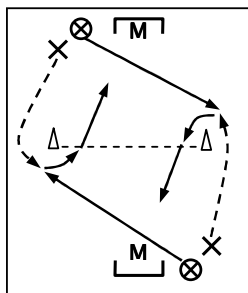
Skott – speldjup



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 skjut. Passning från motsatt led. Återgå till eget led efter skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

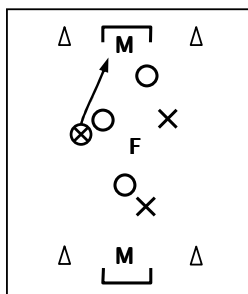
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottspel

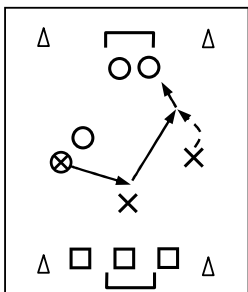
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. 1 fri spelare. Smala planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Speldjup

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

Utförande: Träna speldjup. 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



11 år

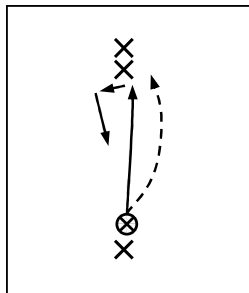
Träningsprogram 1 vecka 18-20 Passning-mottagning – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning och mottagning. Ta emot och passa tillbaka. Platsbyte.

Varianter: Mottagning och passning med samma fot. Mottagning med ena foten, passning med andra.

TEMA

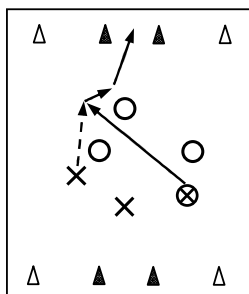
Tid: 25 min

Passning-mottagningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

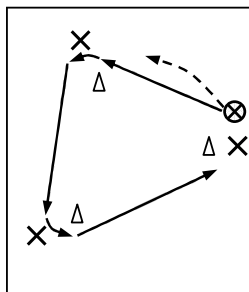
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 15 min



Mottagningslek

Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning och mottagning. Ta emot bollen förbi konen, passa vidare. Platsbyte. Byt håll. Räkna antal mottagningar eller passningar.

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

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



11 år

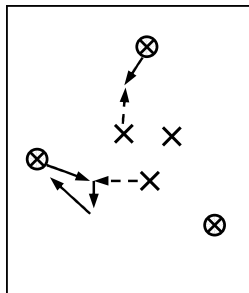
Tematräning 2 vecka 18-20 Passning-mottagning – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

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

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

TEMA

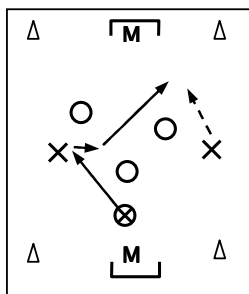
Tid: 25 min

Passning-mottagningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsspel

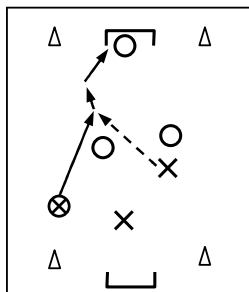
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelavstånd

Organisation: 3 mot 2 + 1. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. 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



11 år

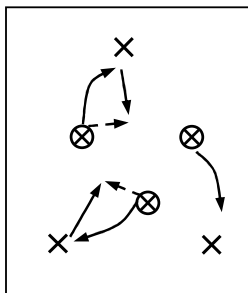
Tematräning 1 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Nickteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i mitten. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Kasta till spelare i ytterkant som nickar tillbaka. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

Varianter: Dubbelnick. Volleypass.

TEMA

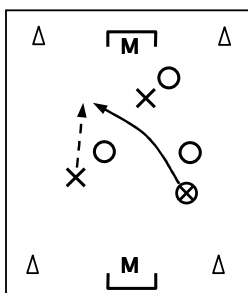
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Nickspel

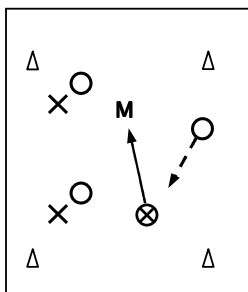
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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 en 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 i luften efter hög passning.

Stegring för perioden

Vecka 21: Nick utan upphopp

Vecka 22: Nick med upphopp

Vecka 23: Nick med upphopp och ansats



11 år

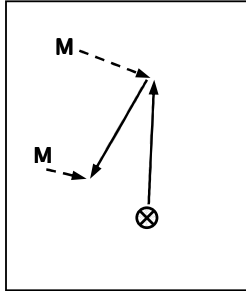
Tematräning 2 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Målvaktsteknik

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

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

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utspark istället för utkast.

TEMA

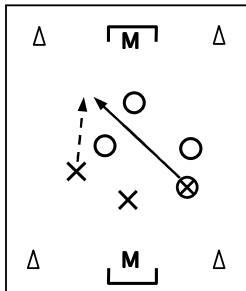
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Målvaktsboll

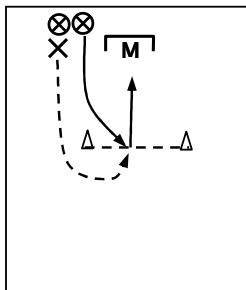
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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/plan + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Nick efter kast från eget 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 sidan av medspelare.

Stegring för perioden

Vecka 21: Avlevereringar

Vecka 22: Grepp teknik

Vecka 23: Fall teknik