

# TEMATRÄNINGAR

**Utbildningsplan - fotboll**

**12 ÅR**



**Bollidrott i Sverige**

**Jonas Nilsson – Thomas Westerberg**



# 12 år

## Tematräning vecka 3-5

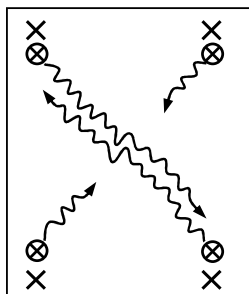
### Fint-dribbling – spelbredd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

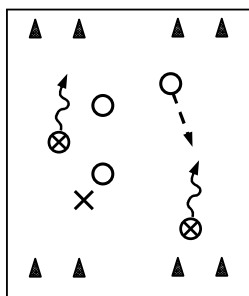
**Organisation:** 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Dribblingsboll

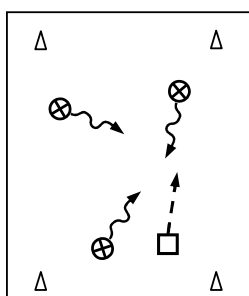
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med 4 mål.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Dribblingslek

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

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 3: Valfria finter

Vecka 4: Kroppsfint

Vecka 5: Skottfint



# 12 år

## Tematräning vecka 6-8

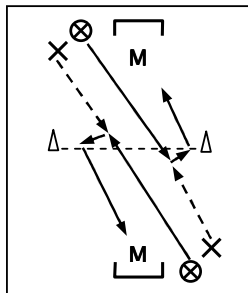
### Skott – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

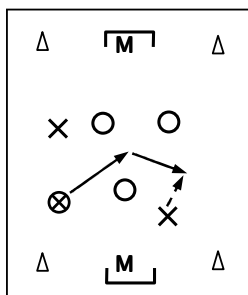
**Organisation:** 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

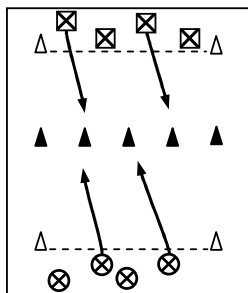
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen. Koner i mitten.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 6: Fotens insida

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida



# 12 år

## Tematräning 1 vecka 9-11

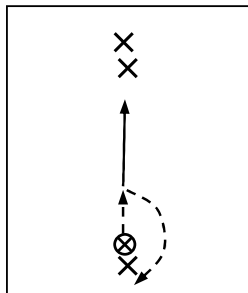
### Passning – spelbredd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

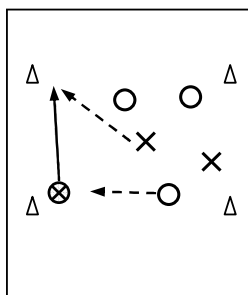
**Organisation:** 3-4 barn/boll. 2 led. Planer tvärs över hallen.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Passningsboll

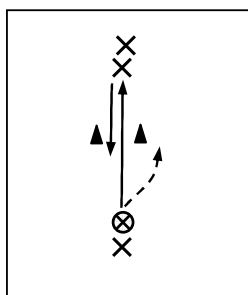
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Breda planer tvärs över hallen utan mål.

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

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

#### LEK

Tid: 10 min



#### Passningslek

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

**Utförande:** Träna passning. Passa bollen mellan konerna. Platsbyte. Räkna antal passningar på bestämd tid.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



# 12 år

## Tematräning 2 vecka 9-11

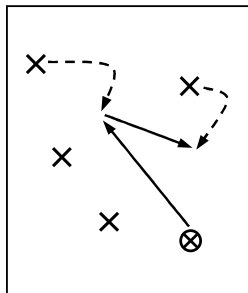
### Passning – spelbredd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

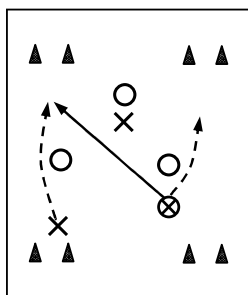
**Organisation:** 2-5 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

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

**Varianteer:** Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar. 2 bollar.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



#### Passningsspel

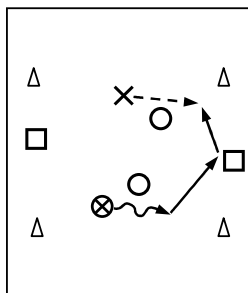
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Breda planer tvärs över hallen med 4 mål.

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

**Varianteer:** Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelbredd

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

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

**Varianteer:** Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

#### Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida



12 år

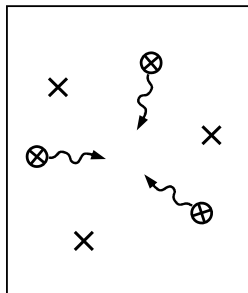
## Tematräning 1 vecka 12-14 Fint-dribbling – speldjup



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

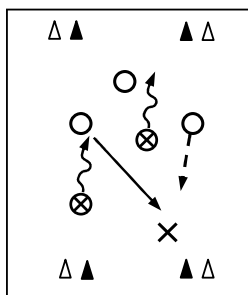
**Organisation:** 2 barn/boll. Dribblingscirkel. Planer tvärs över hallen.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Dribblingsboll

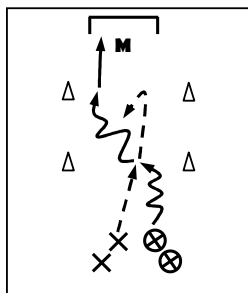
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Smala planer tvärs över hallen med stora mål.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

### LEK

Tid: 10 min



#### Dribblingslek

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

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

**Varianter:** Försvararen får avsluta vid brytning.

#### Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria finter

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint



12 år

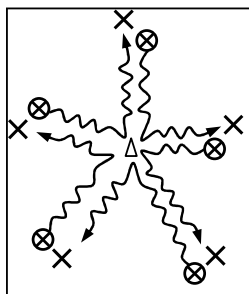
## Tematräning 2 vecka 12-14 Fint-dribbling – speldjup



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

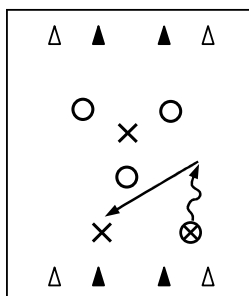
**Organisation:** 2 barn/led. 5 led. Planer tvärs över hallen.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



### Dribblingsspel

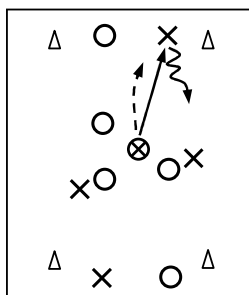
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Smala planer tvärs över hallen med stora mål.

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

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

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



### Speldjup

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

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

**Varianter:** Överlämning till målspelare och platsbyte.

### Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria fintar

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint



12 år

## Tematräning 1 vecka 15-17

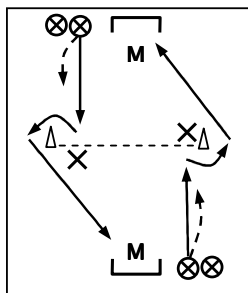
### Skott – spelavstånd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

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

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### TEMA

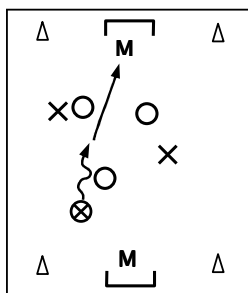
Tid: 25 min

#### Skott-tema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

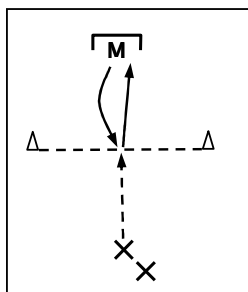
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### LEK

Tid: 15 min



#### Skottlek

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

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida





# 12 år

## Tematräning 2 vecka 15-17

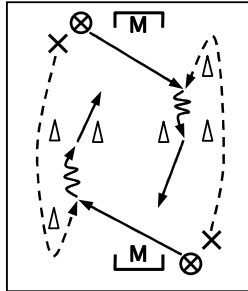
### Skott – spelavstånd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

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

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

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

#### TEMA

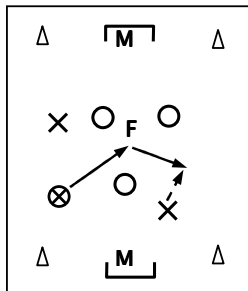
Tid: 25 min

#### Skott-tema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottspel

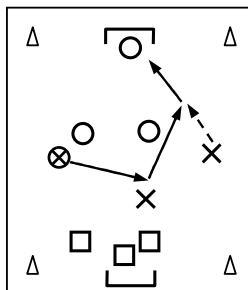
**Organisation:** 2-3 barn/lag + målvakter. 1 fri spelare. Flera planer.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelavstånd

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

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida



12 år

## Tematräning 1 vecka 18-20

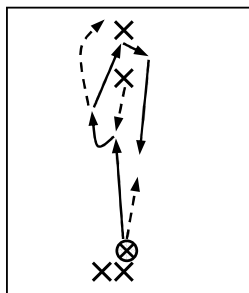
### Passning-mottagning-vändning – speldjup



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Mottagningsteknik

**Organisation:** 5 barn/boll. Flera planer.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Olika vändningar.

#### TEMA

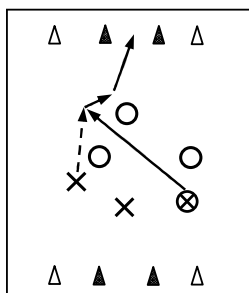
Tid: 25 min

#### Passning-mottagning-vändningstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Mottagningsboll

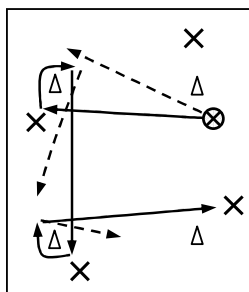
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Smala planer.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### LEK

Tid: 15 min



#### Mottagningslek

**Organisation:** 5 barn/boll.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



12 år

## Tematräning 2 vecka 18-20

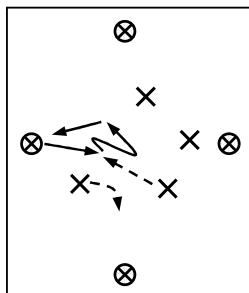
### Passning-mottagning-vändning – speldjup



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Mottagningsteknik

**Organisation:** Teknikkvadrat med bollar i ytterkant. Flera planer.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Olika vändningar.

#### TEMA

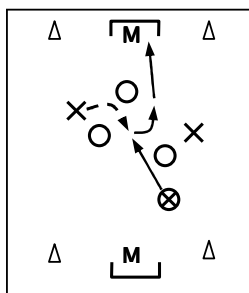
Tid: 25 min

#### Passning-mottagning-vändningstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Mottagningsspel

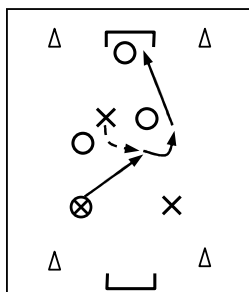
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Smala planer.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Speldjup

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

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

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

#### Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



12 år

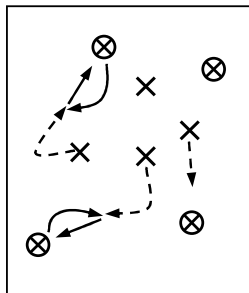
## Tematräning 1 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Nickteknik

**Organisation:** Teknikkvadrat med bollar i ytterkant. Flera planer.

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

**Varianter:** Dubbelnick. Volleypass.

---

### TEMA

Tid: 25 min

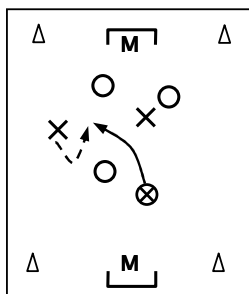
#### Nick-målvaktstema

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

---

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Nickspel

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

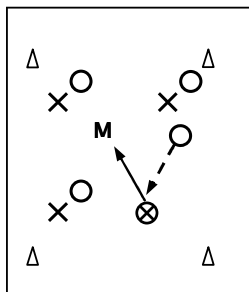
**Utförande:** Träna nick, målvaktsteknik och att vara spelbar. Doppboll. Mål görs genom nickavslut. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Smålagsspel med målvakter.

---

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelbar

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

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

**Varianter:** Poäng då målvakten lyckas fånga bollen efter nickpassning.

---

#### Stegring för perioden

Vecka 21: Nick utan upphopp

Vecka 22: Nick med upphopp

Vecka 23: Nick med upphopp och ansats



12 år

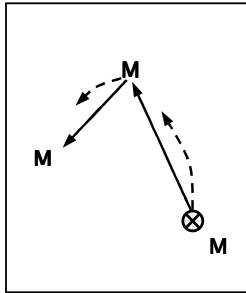
## Tematräning 2 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Målvaktsteknik

**Organisation:** 4 barn/boll. Flera planer.

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

**Varianter:** Markbollar/höjdbollar. Utspark istället för utkast.

### TEMA

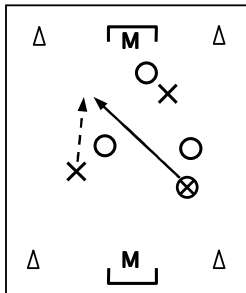
Tid: 25 min

### Nick-målvaktstema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Målvaktsboll

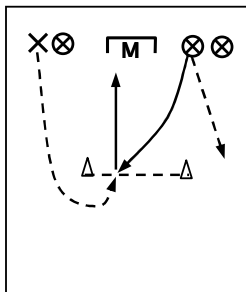
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

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

### LEK

Tid: 15 min



### Nicklek

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

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

**Varianter:** Nick efter kast från eget led.

### Stegring för perioden

Vecka 21: Avlevereringar

Vecka 22: Grepp teknik

Vecka 23: Fall teknik