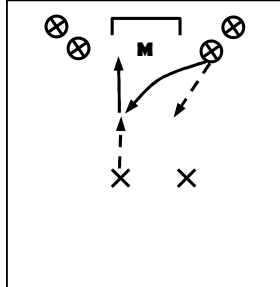




13 år

Tematräning vecka 30-32

Nick



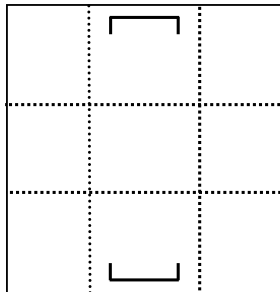
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

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

Varianter: Volleyavslut. Volleypassning eller inlägg istället för inkast.

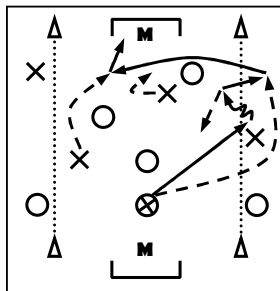


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

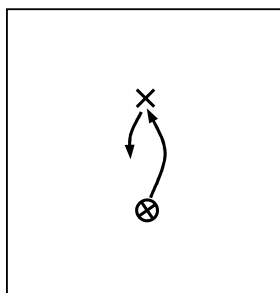


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 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: 2 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: Inläring

Vecka 31: Tillämpning

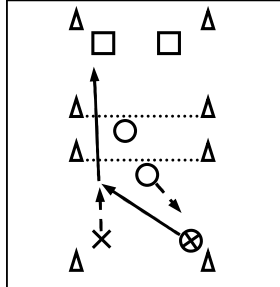
Vecka 32: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 30-32

Speldjup



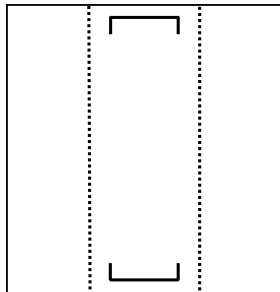
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

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

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

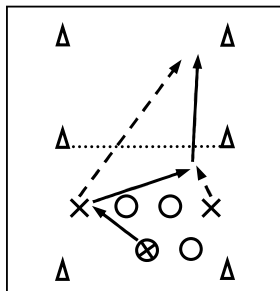


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

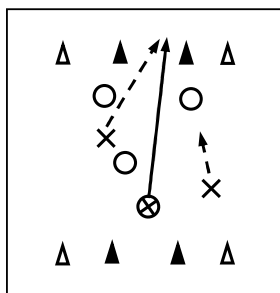


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3. 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: 4 mot 4. 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 egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 30: Inläring

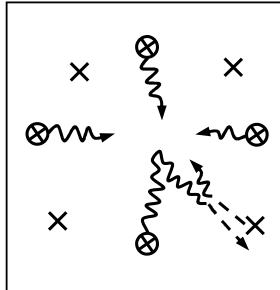
Vecka 31: Tillämpning

Vecka 32: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 33-35 Fint-dribbling



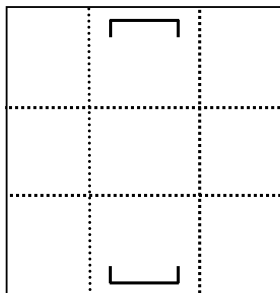
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen mot mitten, utmana, finta, dribbla och gör överlämning till spelare utan boll.

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

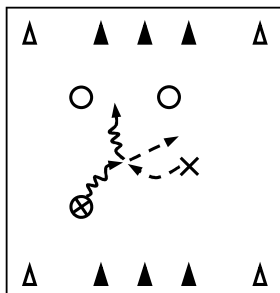


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

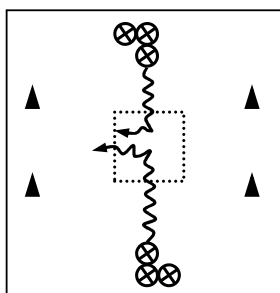


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna fint och dribbling. Endast fint och 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: 1 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv samtidigt in i mittzonen. En av spelarna väljer mål och försöker att driva igenom bollen. Den andra spelaren 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

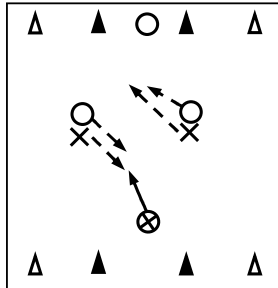
Vecka 35: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 33-35

Markering



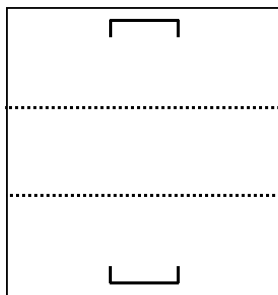
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

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

Variationer: 1 + 3 mot 3 + mv.

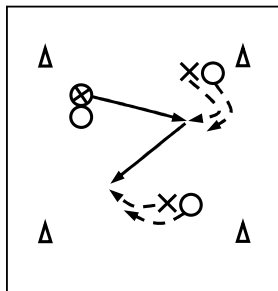


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån gruppens behov.



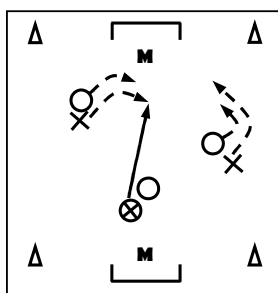
SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3. Flera planer.

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

Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Tillräcklig återhämtning!

Variationer: 2 mot 2.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

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

Variationer: Spel med 4 mål eller mål genom att driva genom konnmål.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 33: Inläring

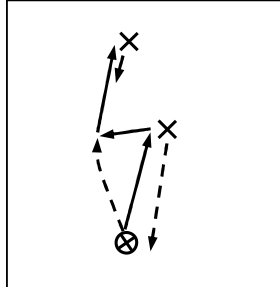
Vecka 34: Tillämpning

Vecka 35: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 36-38 Passning-mottagning



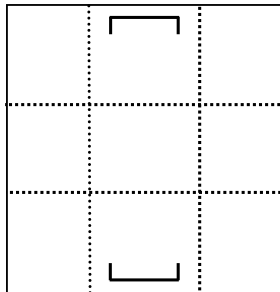
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Bollhållaren passar till spelaren i mitten som passar tillbaka bollen i vinkel. Därefter passning till övre spelaren. Övningen vänder.

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

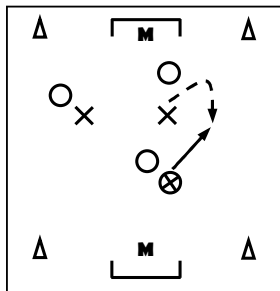


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

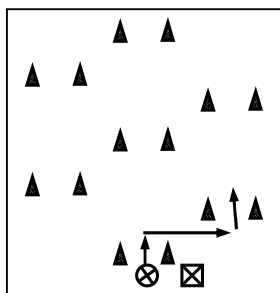


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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: 1 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

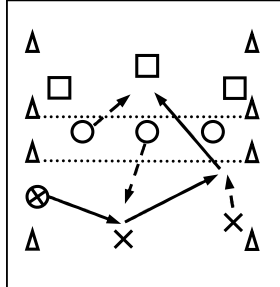
Vecka 38: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 36-38

Spelbredd



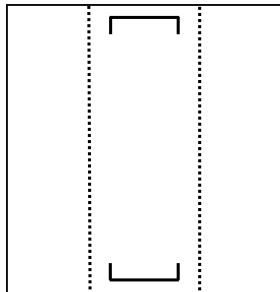
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

Utförande: Träna spelbredd. 3 zoner. Anfallande lag försöker genom spelvändning passera försvararna i mittzonen. 1 spelare försvarar i anfallszonen och 2 spelare i mittzonen. Byt försvarande lag vid brytning eller missad passning.

Varianter: 3 mot 2 + 1. Tillslagsbegränsningar.

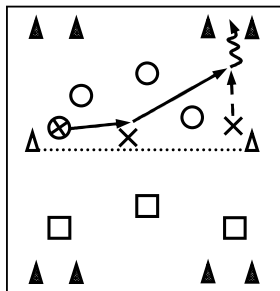


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

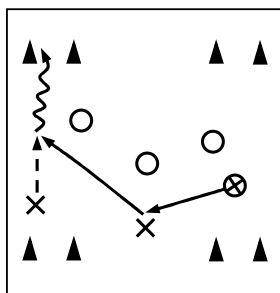


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 3 mot 3 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: 4 mot 4. 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 egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 36: Inläring

Vecka 37: Tillämpning

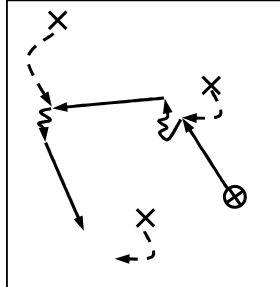
Vecka 38: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 39-41

Passning-mottagning-vändning



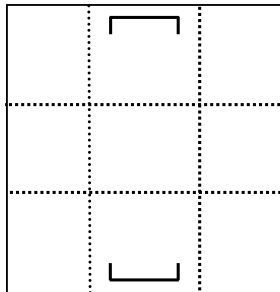
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. Nummerboll. Passa bollen, under rörelse, inom gruppen i bestämd ordning. Spelaren möter, tar emot, vänder och passar till nästa spelare.

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

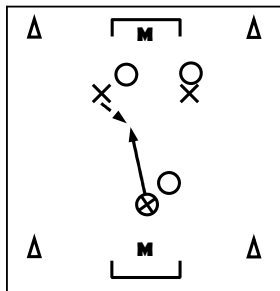


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

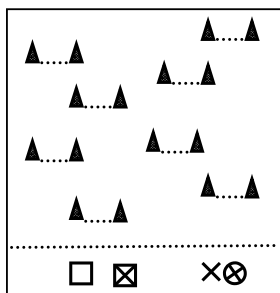


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

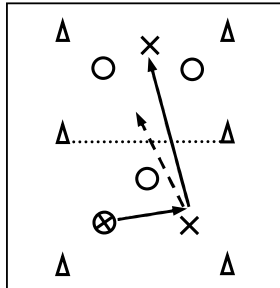
Vecka 41: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 39-41

Speldjup



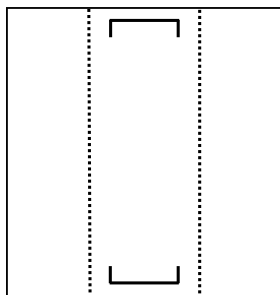
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

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

Varianter: 3 mot 1 + 1 mot 3 för spel 3 mot 3.

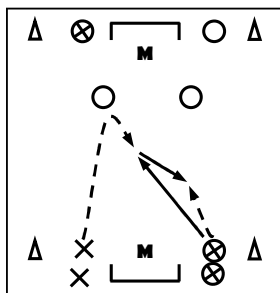


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

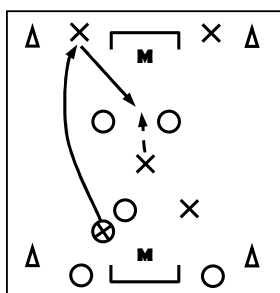


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 2 mot 2 + målvakter. Smala planer.

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

Varianter: 3 mot 3.



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

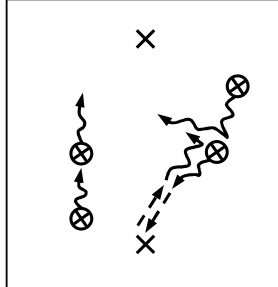
Vecka 41: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 42-44

Fint-dribbling



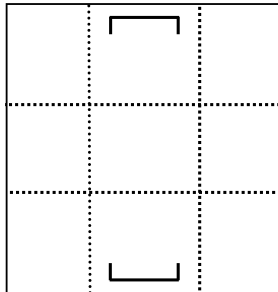
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

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

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

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

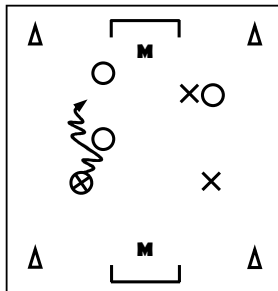


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

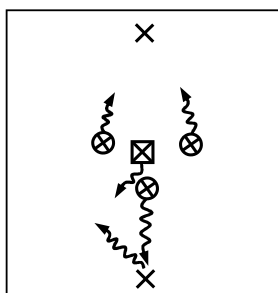


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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. Spel med 2 bollar. Fritt spel.



LEK (20 min)

Organisation: 1 spelare/boll + 2 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: Inläring

Vecka 43: Tillämpning

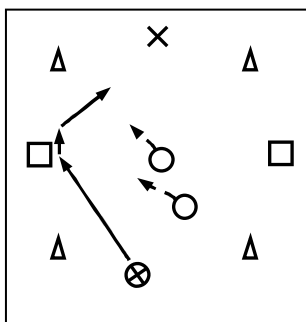
Vecka 44: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 42-44

Täckning



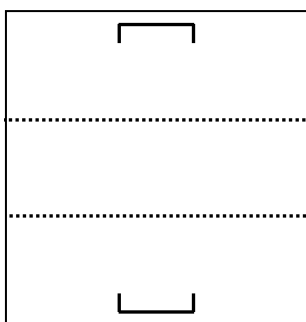
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egeträning/uppvärmning

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

Utförande: Träna täckning. Endast passning till motsatt färg tillåten. Anfallande lag har 2 tillslag och ska befinna sig utanför kvadraten. Byt försvarande lag vid brytning eller missad passning.

Varianter: Minst 2 tillslag.

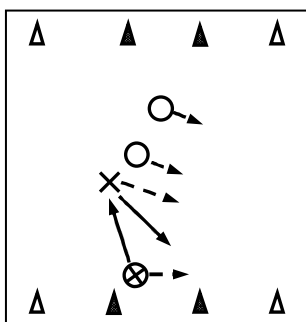


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

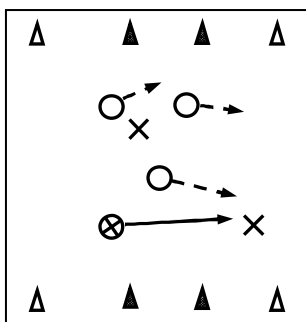


SPELÖVNING (20 min)

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

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

Varianter: 1 + 2 mot 2 + 1.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna täckning. Mål görs genom att driva bollen genom konmålet.

Varianter: 4 konmål.

Avsluta med egeträning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 42: Inläring

Vecka 43: Tillämpning

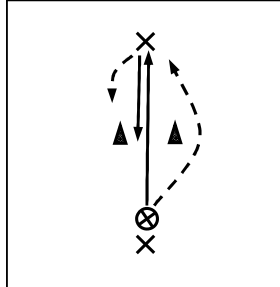
Vecka 44: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 45-47

Skott



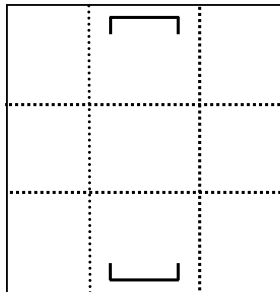
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Vrist-tillslag genom målet. Platsbyte.

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

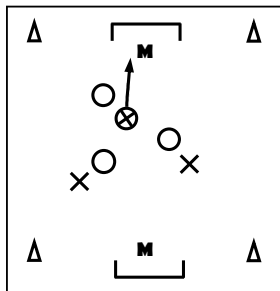


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

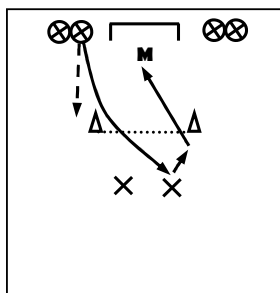


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna 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 efter mottagning av passning från motsatt led. Räkna antal mål individuellt. Platsbyte. Byt håll.

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

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 45: Inläring

Vecka 46: Tillämpning

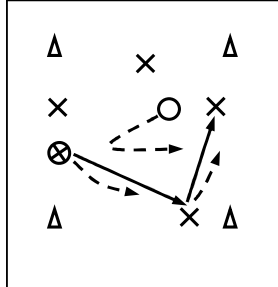
Vecka 47: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 45-47

Spelbar



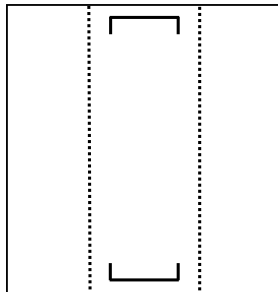
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egenträning/uppvärmning

Organisation: 5 mot 1. Flera planer.

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

Variationer: 4 mot 1. Tillslagsbegränsningar.

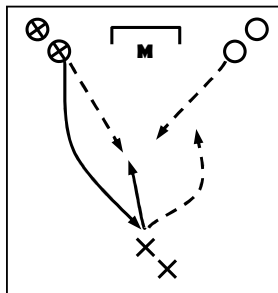


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån gruppens behov.

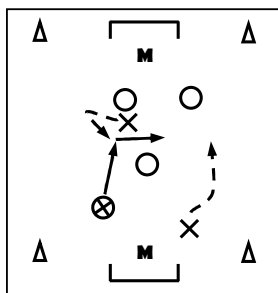


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 2 mot 1 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna spelbar. Byt uppgifter medsols.

Variationer: 3 mot 1 eller 3 mot 2.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna spelbar.

Variationer: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egenträning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 45: Inläring

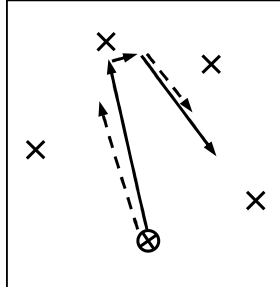
Vecka 46: Tillämpning

Vecka 47: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 48-50 Passning-mottagning



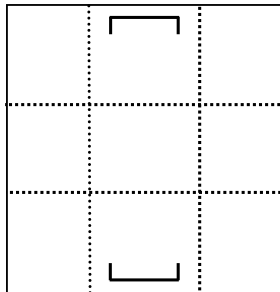
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 5 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Platsbyte efter passning.

Variationer: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Hög passning. Mottagning med fot, lår eller bröst. 2 bollar.

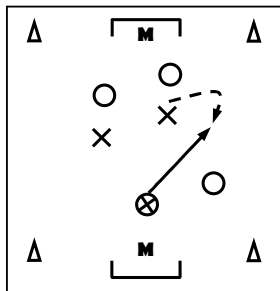


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Variationer: Utifrån spelarnas behov.

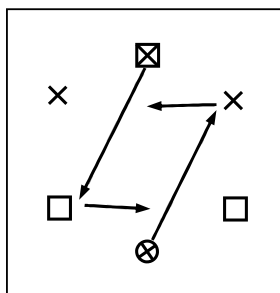


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna passning-mottagning. Max 2 tillslag.

Variationer: 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.

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

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 48: Inläring

Vecka 49: Tillämpning

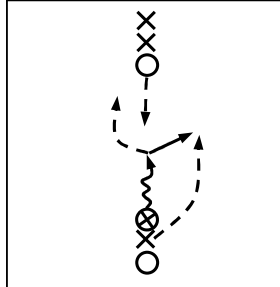
Vecka 50: Utveckling



13 år

Tematräning vecka 48-50

Spelavstånd



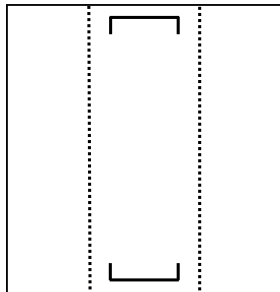
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 2 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. Överlappning/passningsfint med överlämning till motsatt led. Övningen vänder. Byt uppgifter.

Varianter: Väggspele/passningsfint med medspelare från motsatt led.

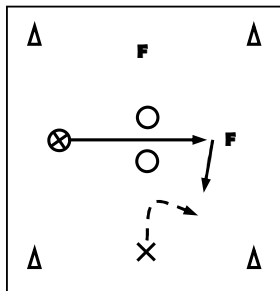


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

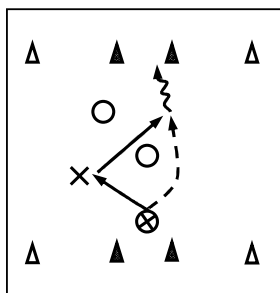


SPELÖVNING (20 min)

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

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

Varianter: 3 mot 3. 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