

TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

15 ÅR



Bollidrott i Sverige

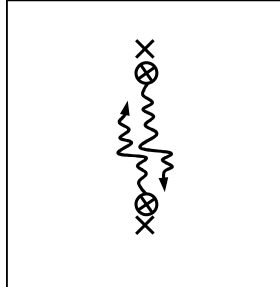
Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



15 år

Tematräning vecka 3-5

Fint-dribbling



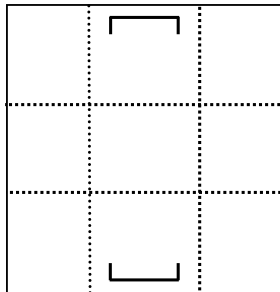
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Utmana, finta, dribbla och gör överlämning till medspelare. Byt håll.

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

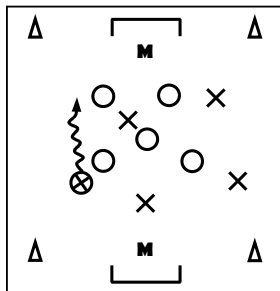


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

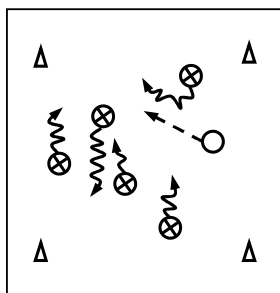


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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 utan boll. Flera planer.

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

Varianter: Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot. 2 jägare.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 3: Inläring

Vecka 4: Tillämpning

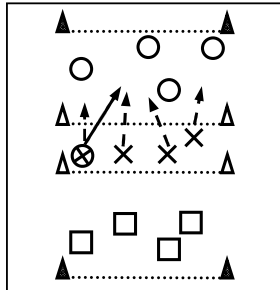
Vecka 5: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 3-5

Försvarssida



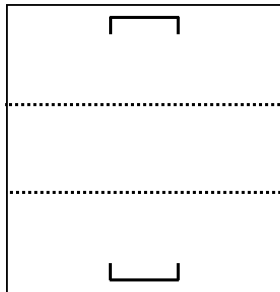
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 4 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 eller 3 mot 3.

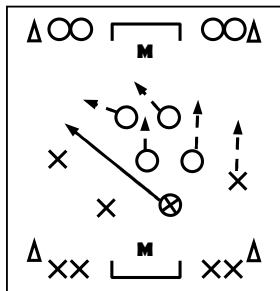


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

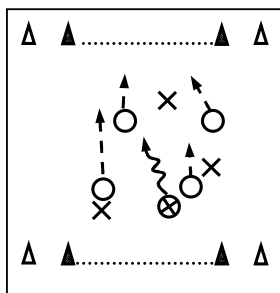


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4 + 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 eller 3 mot 3.



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

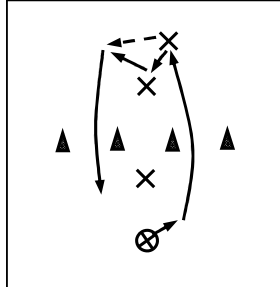
Vecka 5: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 6-8

Skott



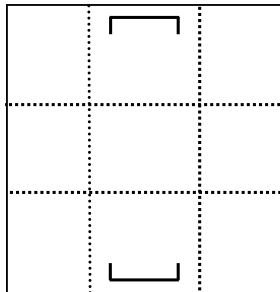
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Vrist-tillslag genom målen. Platsbyte parvis efter väggspel.

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

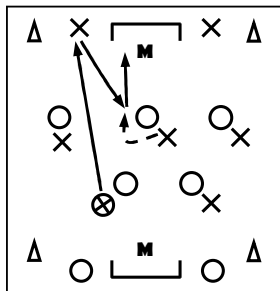


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

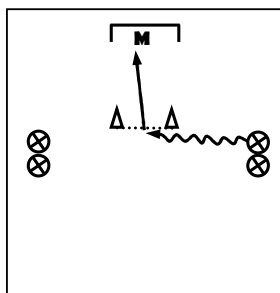


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna skott. Extra poäng för mål med 1 tillslag. Väggspeglare 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. Driv bollen från höger respektive vänster 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

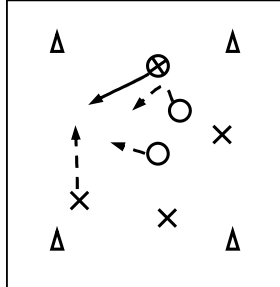
Vecka 8: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 6-8

Spelbar



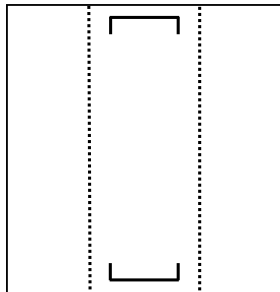
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 2. Flera planer.

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

Variationer: 3 mot 1 eller 4 mot 1. Tillslagsbegränsningar.

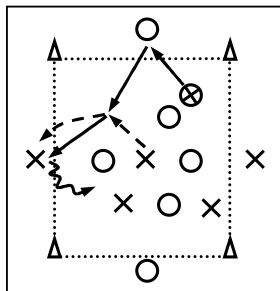


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån gruppens behov.

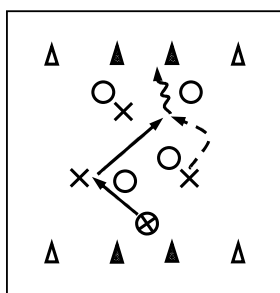


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

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

Variationer: 2 mot 2 eller 3 mot 3. 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.

Variationer: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 6: Inläring

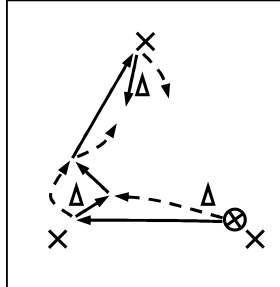
Vecka 7: Tillämpning

Vecka 8: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 9-11 Passning-mottagning



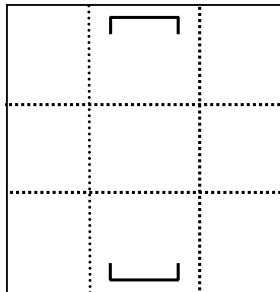
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning. Bollhållaren passar till medspelaren, möter tillbakaspel och passar förbi konen till medspelaren. 2 tillslag. Platsbyte. Byt håll.

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

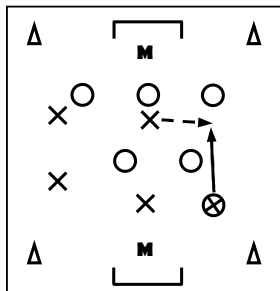


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

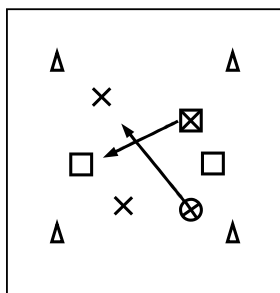


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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: 3 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.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 9: Inläring

Vecka 10: Tillämpning

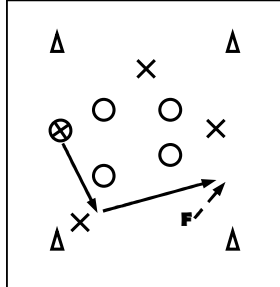
Vecka 11: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 9-11

Spelavstånd



SPELÖVNING (20 min)

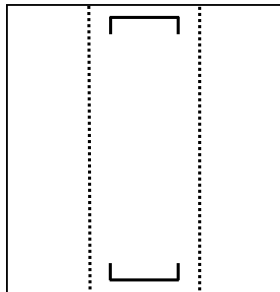
Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 mot 4 + 1 fri spelare. Flera planer.

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

Byt uppgifter.

Variationer: 2 mot 2 eller 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.

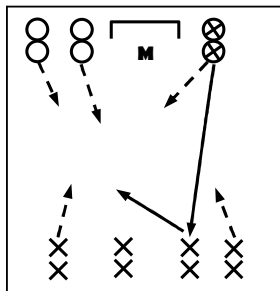


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån gruppens behov.

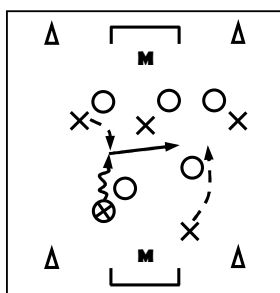


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 3 + målvakt. Flera planer.

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

Variationer: 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2 eller 4 mot 2.



SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

Utförande: Träna spelavstånd.

Variationer: Tillslagsbegränsningar.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 9: Inläring

Vecka 10: Tillämpning

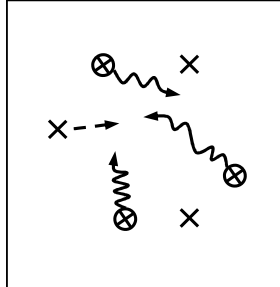
Vecka 11: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 12-14

Fint-dribbling



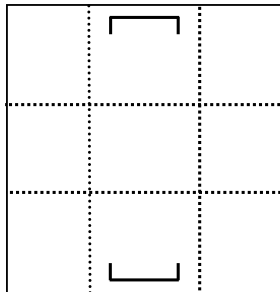
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Utmana, finta och dribbla förbi eller lämna över till spelare utan boll

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

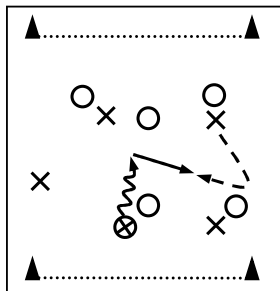


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Variationer: Utifrån spelarnas behov.

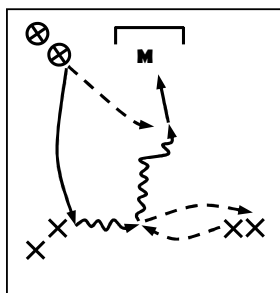


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

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

Variationer: Minst 3 tillslag. 2-4 bollar. Fritt spel.



LEK (20 min)

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

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

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

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 12: Inläring

Vecka 13: Tillämpning

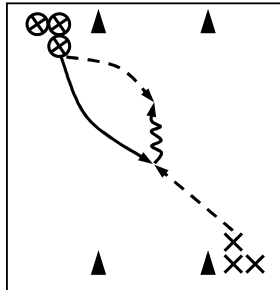
Vecka 14: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 12-14

Press



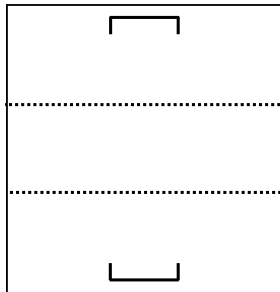
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 1 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna press på rättvänd spelare. Försvararen pressar efter uppspel anfallaren och försöker hindra denne att driva genom konmålet. Omställning vid brytning. Byt uppgifter.

Varianter: Press på felvänd spelare.

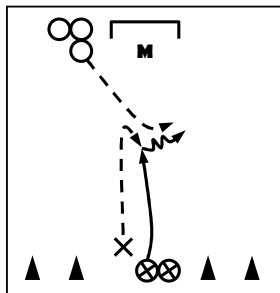


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

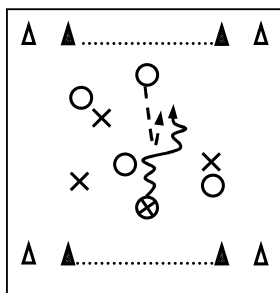


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 1 mot 1 + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna press på felvänd spelare. Försvararen pressar anfallaren och försöker hindra denne att komma till avslut. Omställning mot konmålen vid brytning. 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

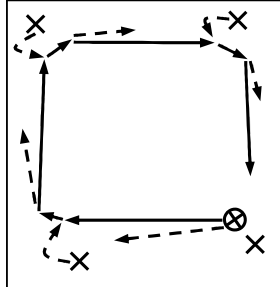
Vecka 13: Tillämpning

Vecka 14: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 15-17 Passning-mottagning



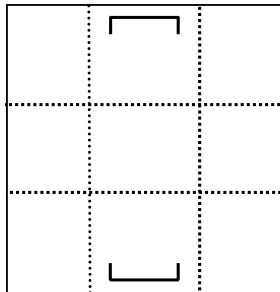
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 5 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.

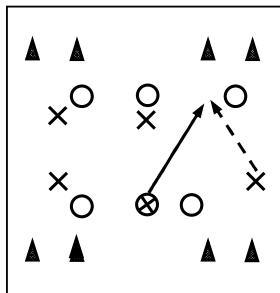


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

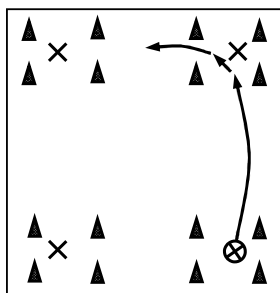


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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: 4 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

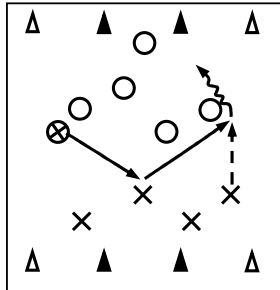
Vecka 17: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 15-17

Spelbredd



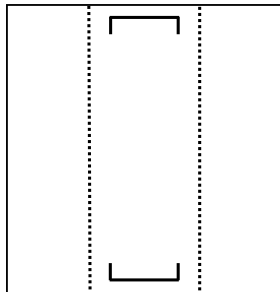
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 5 mot 4 + 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, 4 mot 2 + 2 mv, 4 mot 3 + mv eller 5 mot 3. Tillslagsbegränsningar.

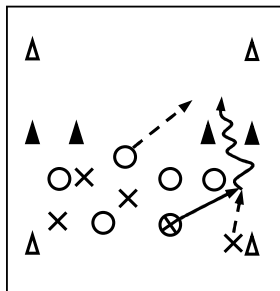


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

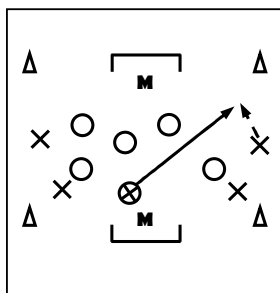


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 5 mot 5. Breda planer.

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

Varianter: 3 mot 3 eller 4 mot 4. 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

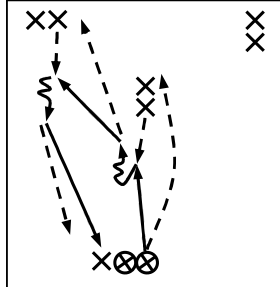
Vecka 17: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 18-20

Passning-mottagning-vändning



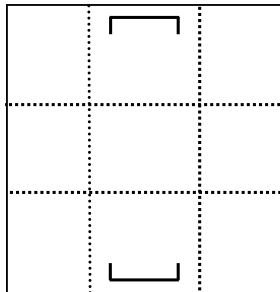
TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. Bollhållaren passar till spelaren i mitten som vänder och passar till nästa spelare som passar bollen till utgångsläget. Vändning växelvis åt höger/vänster. Platsbyte.

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

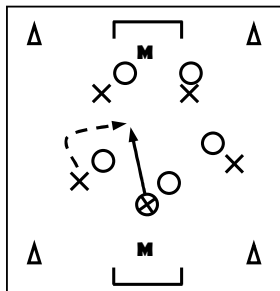


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

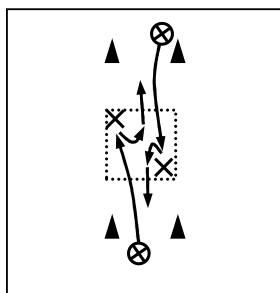


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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 spelare/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning-mottagning-vändning. 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

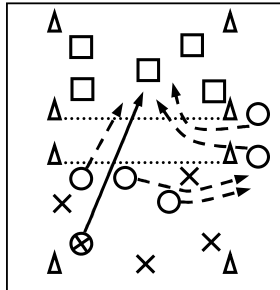
Vecka 20: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 18-20

Speldjup



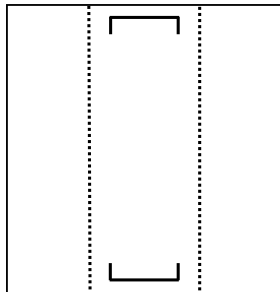
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 5 mot 3 + 2 med 3 lag. Smala planer.

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

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

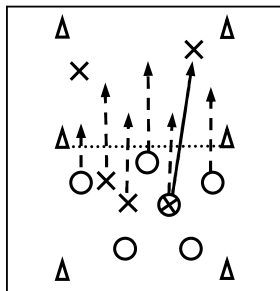


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

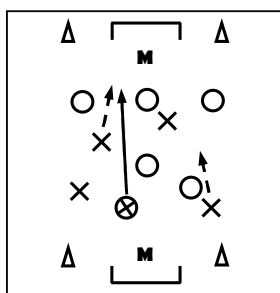


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 5 mot 3 + 2. Smala planer.

Utförande: Träna speldjup. Vid brytning spelas bollen i djupled över mittlinjen till medspelarna på andra planhalvan. 3 spelare försvarar. Tillräcklig återhämtning!

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

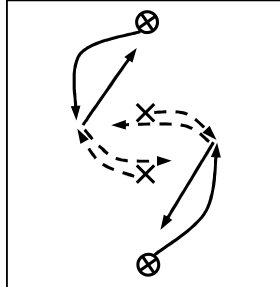
Vecka 20: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 21-23

Nick



TEKNIK (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

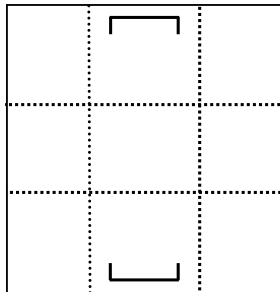
Organisation: 4 spelare/2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Bollhållarna kastar växelvis höger/vänster.

Spelarna i mitten sidledsflyttar och nickar tillbaka bollen.

Byt uppgift.

Variationer: Nick med ansats och/eller upphopp. Variera volleypassning och nick. Nickpassningar inom gruppen.

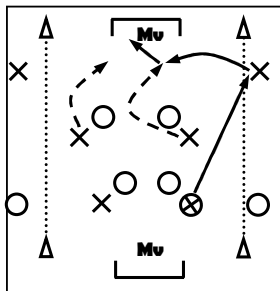


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Variationer: Utifrån spelarnas behov.

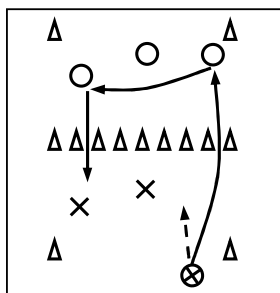


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

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

Variationer: Extra poäng för nick- eller volleymål.



LEK (20 min)

Organisation: 3 spelare/lag. Flera planer.

Utförande: Träna nick och volley. Fotbollstennis 3 mot 3. Korta matcher. Byt motspelare.

Variationer: 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

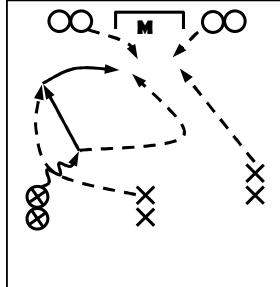
Vecka 23: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 21-23

Spelbredd



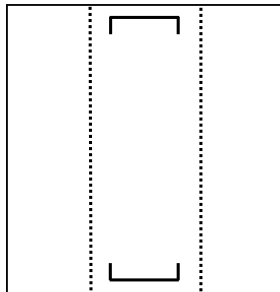
SPELÖVNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 mot 2 + målvakt. Flera planer.

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

Varianter: Kort/lång spelvändning. Tidigt/sent inlägg.

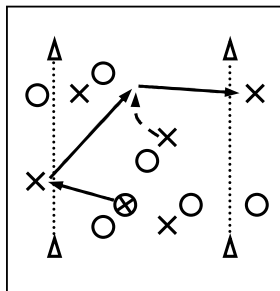


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån gruppens behov.

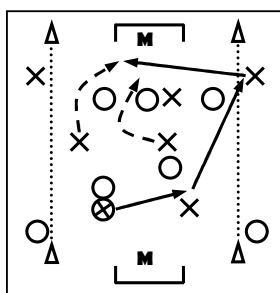


SPELÖVNING (20 min)

Organisation: 4 mot 4 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

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

Varianter: 2 mot 2 eller 3 mot 3. 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

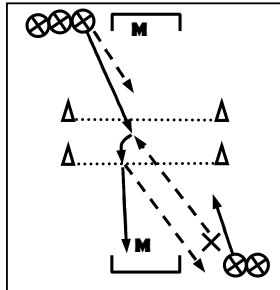
Vecka 23: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 24-26

Skott



TEKNIK (20 min)

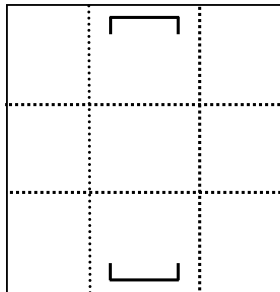
Starta med egen träning/uppvärmning

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

Utförande: Träna skott. Avsluta efter mottagning och vändning.

Passning från motsatt led. Övningen vänder. Byt håll.

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

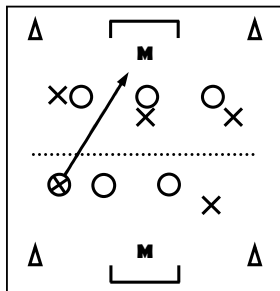


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

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

Varianter: Utifrån spelarnas behov.

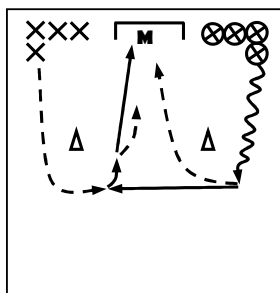


SMÅLAGSSPEL (25 min)

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: 2 spelare/boll + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Driv bollen runt konen, passa medspelaren som tar emot och avslutar. Retur. Byt uppgifter. Räkna antal mål parvis/lagvis. Byt håll.

Varianter: Enbart fotens insida/vrist. Avslut på 1 tillslag.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 24: Inläring

Vecka 25: Tillämpning

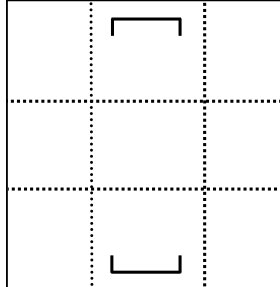
Vecka 26: Utveckling



15 år

Tematräning vecka 24-26

Specialträning



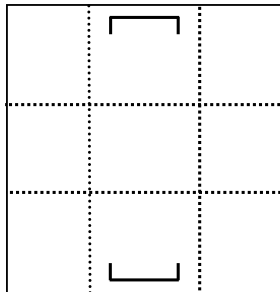
SPECIALTRÄNING (20 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån spelarnas behov.

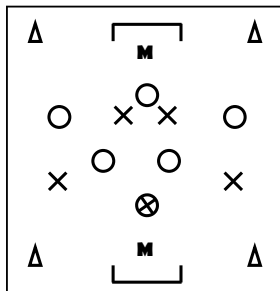


SPECIALTRÄNING (25 min)

Organisation: Explosiv specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar explosiva övningar med boll.

Variationer: Start, stopp, riktningssändring, tempoväxling eller hopp.

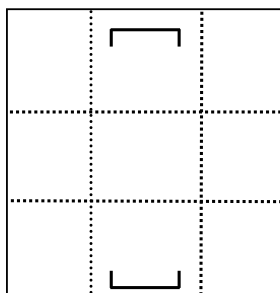


SMÅLAGSSPEL (25 min)

Organisation: 3-5 spelare/lag + målvakter.

Utförande: Spelarna väljer spelform.

Variationer: Spelarna väljer spelform.



SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i små grupper.

Utförande: Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån spelarnas behov.

Avsluta med egen träning/nedvarvning

Stegring för perioden

Vecka 24: Teknik

Vecka 25: Anfall

Vecka 26: Försvar