TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

11 ÅR

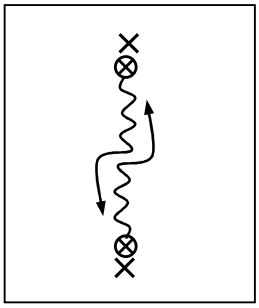
Bollidrott i Sverige

Jonas Nilsson – Thomas Westerberg

11 år
Tematräning vecka 3-5
Fint-dribbling – spelbar

TEKNIK
Tid: 20 min

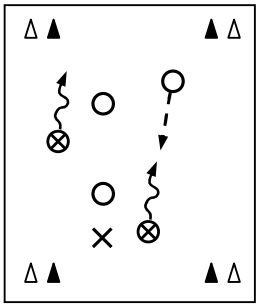
Starta med fri lek med boll



Dribblingteknik

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.

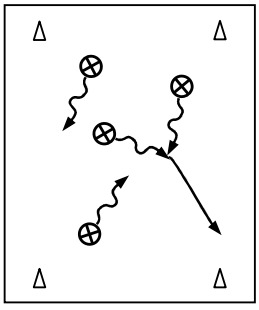
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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

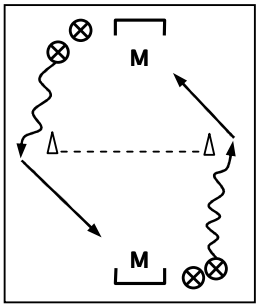
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.
Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen och försök sparka ut övriga spelares bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka bollen och återgår i övningen. Spelarna räknar antal bollar de sparkar ut och hur många gånger den egna 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

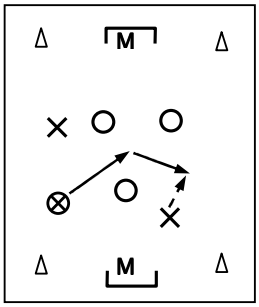
Starta med fri lek med boll



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.

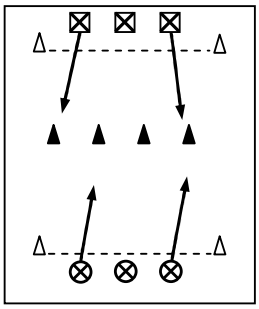
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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

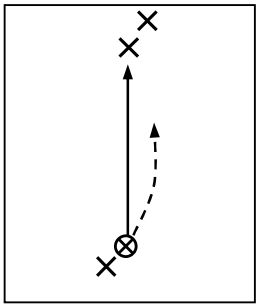
Organisation: 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen. Koner i mitten.
Utförande: Träna skott. Försök träffa konerna. Endast låga skott. Spelarna får hämta bollar på egen planhalva men bara skjuta från egen linje. Vid träff så ställer spelaren upp konen igen. Räkna antal träffar lagvis.
Varianter: 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

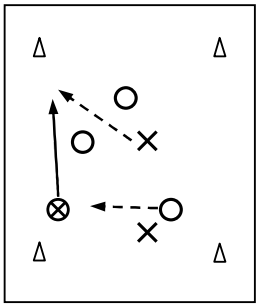
Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: 3-4 barn/boll. 2 led. Planer tvärs över hallen.
Utförande: Träna passning. Platsbyte.
Varianter: Enbart höger/vänster Tillslagsbegränsningar.

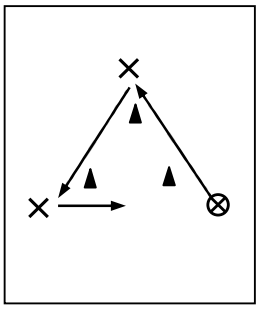
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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

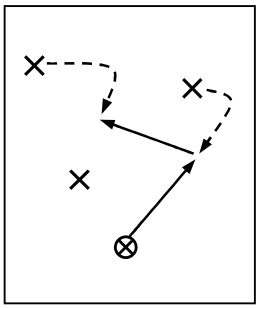
Organisation: 3 barn/boll. Planer tvärs över hallen.
Utförande: Träna passning. Passa bollen utanför konerna. Räkna antal passningar på bestämd tid. Byt håll.
Varianter: Enbart höger/vänster fot.

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

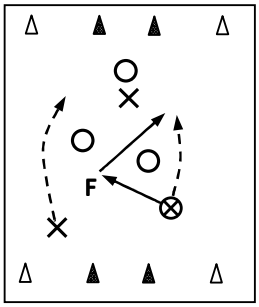
Starta med fri lek med boll



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.

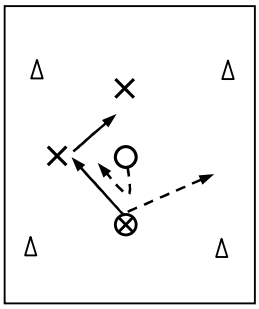
SMÅLAGSSPEL
Tid: 25 min



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

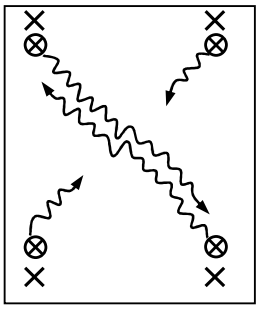
Organisation: 3 mot 1. Planer tvärs över hallen.
Utförande: Träna att vara spelbar. Byt försvarare vid brytning eller missad passning.
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar. 4 mot 1.

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

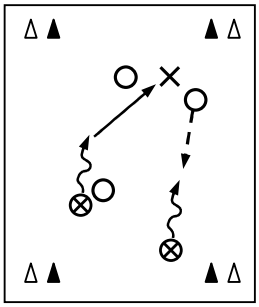
Starta med fri lek med boll



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.

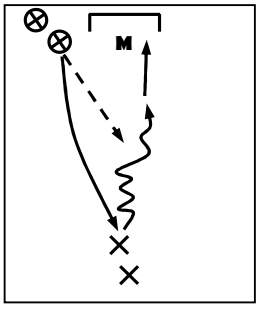
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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

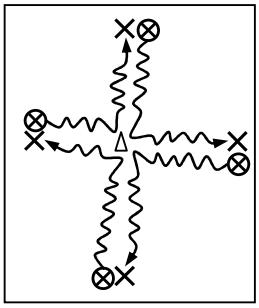
Organisation: 1 mot 1. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.
Utförande: Träna fint och dribbling. Anfallaren tar emot passning, utmanar, fintar, dribblar mot försvararen och avslutar. Räkna antal lyckade finter och mål. Byt uppgifter. Låt spelarna turas om att vara målvakt.
Varianter: Försvararen 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

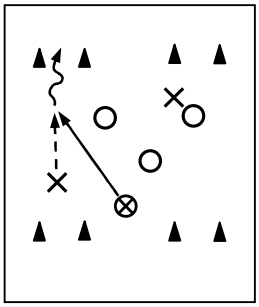
Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

Organisation: 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.
Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållarna startar samtidigt, fintar, riktningsändrar och lämnar över till nästa spelare. Byt håll.
Varianter: Enbart höger/vänster fot.

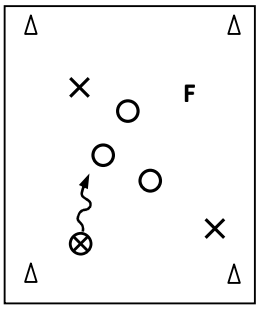
SMÅLAGSSPEL
Tid: 25 min



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

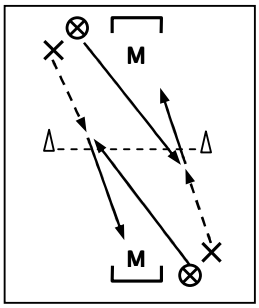
Organisation: 3 mot 3 + 1 fri spelare. Planer tvärs över hallen.
Utförande: Träna spelavstånd. Låt spelarna turas om att vara fri spelare. Kort speltid.
Varianter: 2 fria spelare.

Stegring för perioden
Vecka 12: Valfria finter
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

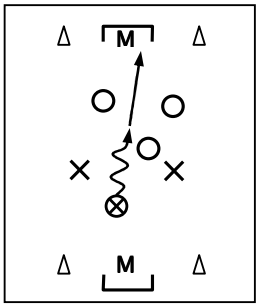
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Flera planer.
Utförande: Träna skott. Skott efter passning från motsatt led. Byt led efter skott. Byt håll. Låt spelarna turas om att vara målvakt.
Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA
Tid: 25 min

Skott-tema

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

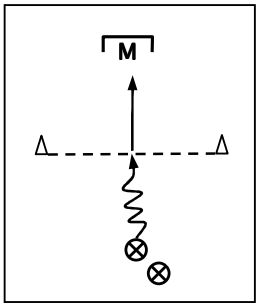
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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

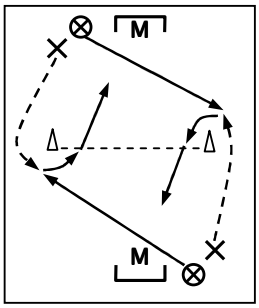
Organisation: 2-3 barn/plan + målvakt. Flera planer.
Utförande: Träna skott. Driv fram och skjut vid linjen. Vid mål ställer sig avslutaren sist, vid målvaktsräddning eller skott utanför byter avslutaren med målvakten. Räkna antal mål.
Varianter: Enbart höger/vänster fot.

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

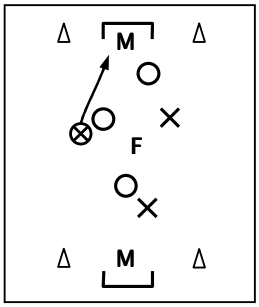
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Flera planer.
Utförande: Träna skott. Ta emot, vänd och skjut. Passning från motsatt led. Återgå till eget led efter skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt.
Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA
Tid: 25 min

Skott-tema

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

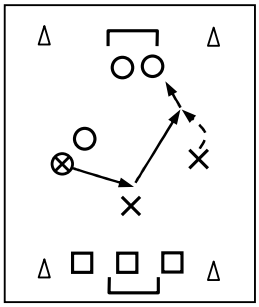
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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

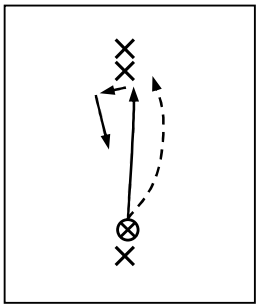
Organisation: 3 mot 1 + 2. 3 lag. Smala planer.
Utförande: Träna speldjup. Efter avslutat anfall blir försvarande lag anfallare mot tredje laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.
Varianter: Enbart höger/vänster fot.

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

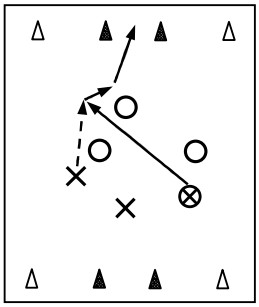
Organisation: 4 barn/boll. Flera planer.
Utförande: Träna passning och mottagning. Ta emot och passa tillbaka. Platsbyte.
Varianter: Mottagning och passning med samma fot. Mottagning med ena foten, passning med andra.

TEMA
Tid: 25 min

Passning-mottagningstema

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

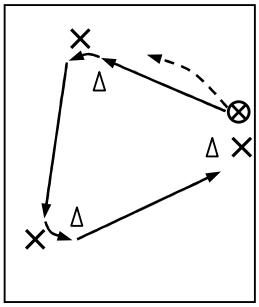
SMÅLAGSSPEL
Tid: 30 min



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