

# TEMATRÄNINGAR

Utbildningsplan - fotboll

11 ÅR



**Bollidrott i Sverige**

Jonas Nilsson - Thomas Westerberg



# 11 år

## Tematräning vecka 3-5

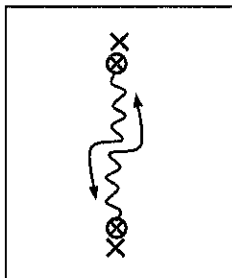
### Fint-dribbling – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingteknik

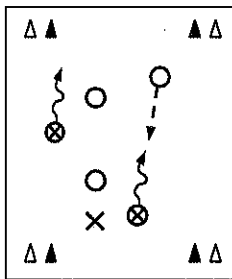
**Organisation:** 2 barn/led. 2 led. Planer tvärs över hallen.

**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

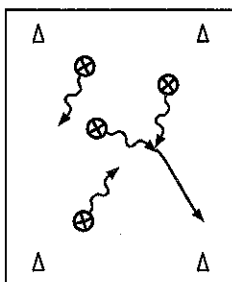
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

**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

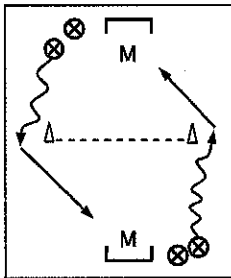
### Skott – spelbredd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

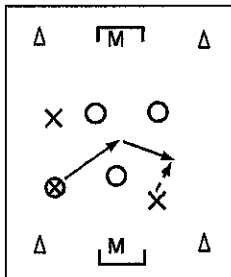
**Organisation:** 1 barn/boll, 2-3 barn/led + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**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

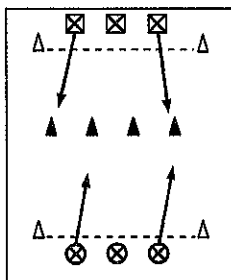
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**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

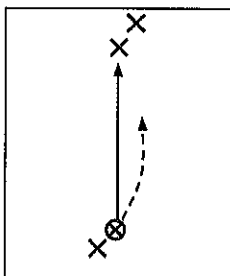
### Passning – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

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

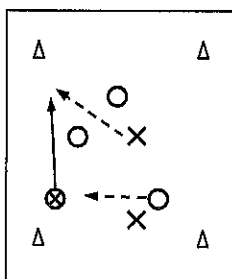
**Utförande:** Träna passning. Platsbyte.

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

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Passningsboll

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

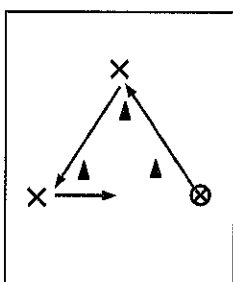
**Utförande:** Träna passning och att vara spelbar. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

**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

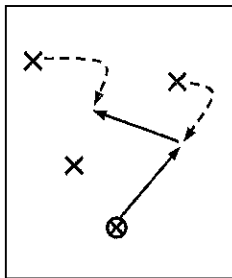
### Passning – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

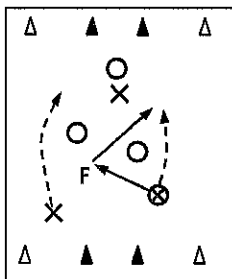
**Organisation:** 2-4 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**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.

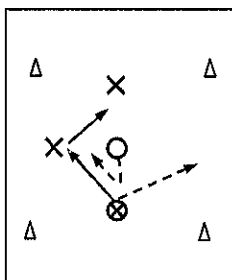
**Utförande:** Träna passning och att vara spelbar. Spel i numerärt överläge.

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

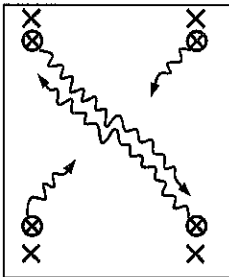
### Fint-dribbling – spelavstånd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

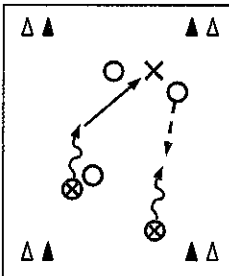
**Organisation:** 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.

**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

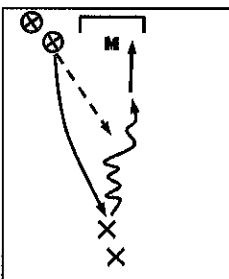
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

**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

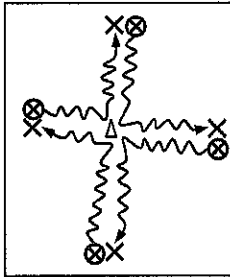
### Fint-dribbling – spelavstånd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

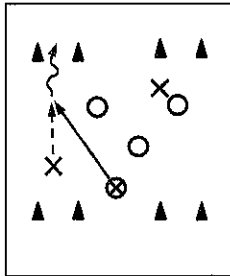
**Organisation:** 2 barn/led. 4 led. Planer tvärs över hallen.

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

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



#### Dribblingsspel

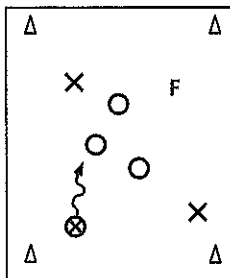
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med flera mål.

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

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

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelavstånd

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

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

**Varianter:** 2 fria spelare.

#### *Stegring för perioden*

*Vecka 12: Valfria finter*

*Vecka 13: Överstegsfint*

*Vecka 14: Passningsfint*



# 11 år

## Tematräning 1 vecka 15-17

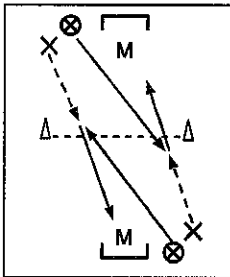
### Skott – speldjup



#### 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

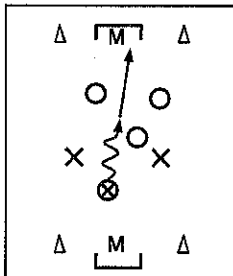
Tid: 25 min

#### Skott-tema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

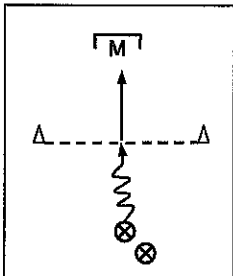
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Smala planer.

**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

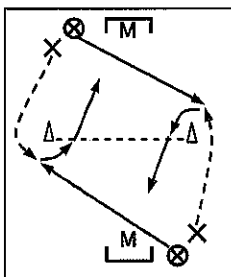
### Skott – speldjup



#### 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

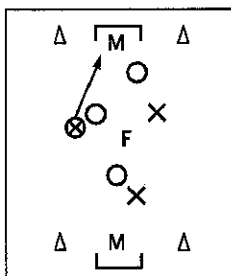
Tid: 25 min

#### 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.

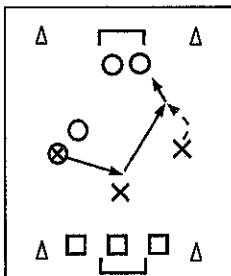
**Utförande:** Träna skott och speldjup. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

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

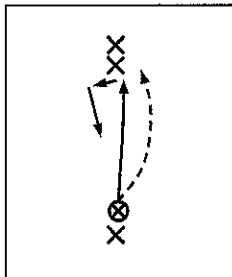
## Träningsprogram 1 vecka 18-20 Passning-mottagning – spelavstånd



### 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

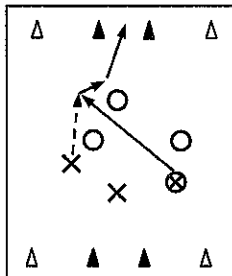
Tid: 25 min

### 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.

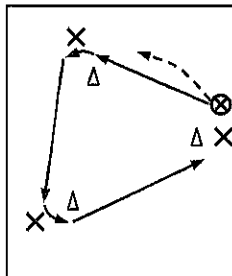
**Utförande:** Träna passning, mottagning och spelavstånd. 3 eller 2 tillslag.

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



# 11 år

## Tematräning 2 vecka 18-20

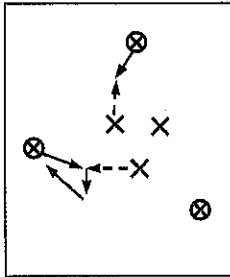
### Passning-mottagning – spelavstånd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Mottagningsteknik

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

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

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

#### TEMA

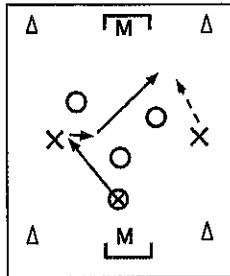
Tid: 25 min

#### Passning-mottagningstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Mottagningsspel

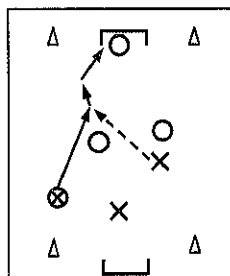
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

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

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelavstånd

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

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

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

#### Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida



11 år

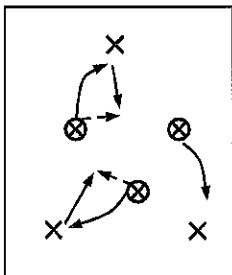
## Tematräning 1 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Nickteknik

**Organisation:** Tekniktriangel med bollar i mitten. Flera planer.

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

**Varianter:** Dubbelnick. Volleypass.

### TEMA

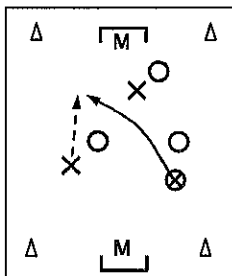
Tid: 25 min

### Nick-målvaktstema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Nickspel

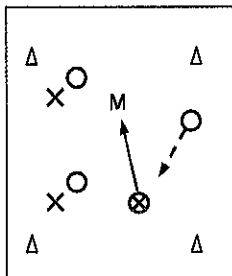
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

**Varianter:** Smålagsspel med målvakter.

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



### Spelbar

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

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

**Varianter:** Poäng då målvakten lyckas fånga bollen i luften efter hög passning.

### Stegring för perioden

Vecka 21: Nick utan upphopp

Vecka 22: Nick med upphopp

Vecka 23: Nick med upphopp och ansats



# 11 år

## Tematräning 2 vecka 21-23

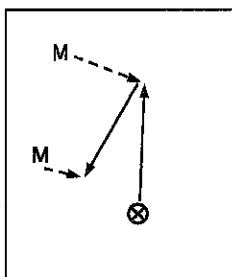
### Nick & Mv – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Målvaktsteknik

**Organisation:** 3 barn/boll. Flera planer.

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

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

#### TEMA

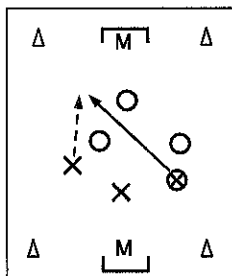
Tid: 25 min

#### Nick-målvaktstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Målvaktsboll

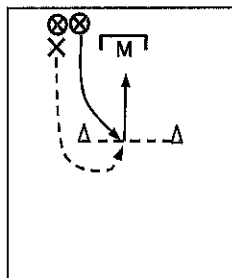
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

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

#### LEK

Tid: 15 min



#### Nicklek

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

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

**Varianter:** Nick efter kast från sidan av medspelare.

#### Stegring för perioden

Vecka 21: Avlevereringar

Vecka 22: Grepp teknik

Vecka 23: Fall teknik



# 11 år

## Tematräning 1 vecka 24-26

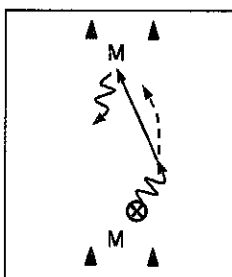
### Skott & Mv



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

**Organisation:** 3 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott och målvaktsteknik. Bollhållaren driver bollen och avslutar. Efter mål eller räddning blir målvakten ny bollhållare. Övningen vänder.

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

#### TEMA

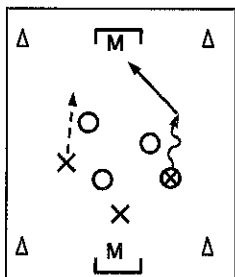
Tid: 25 min

#### Skott-målvaktstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

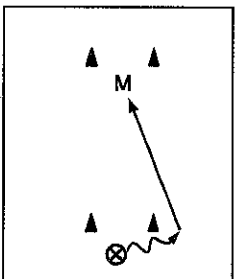
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

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

#### LEK

Tid: 15 min



#### Skottlek

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott och målvaktsteknik. Driv bollen framåt, åt höger eller åt vänster innan skott. Räkna antal mål eller räddningar. Byt uppgift.

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

#### Stegring för perioden

Vecka 24: Fotens insida

Vecka 25: Vrist

Vecka 26: Fotens utsida



11 år

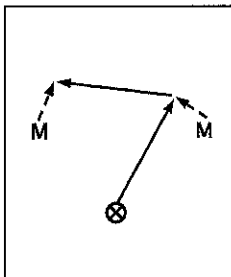
## Tematräning 2 vecka 24-26 Skott & Mv – specialträning



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Målvaktsteknik

**Organisation:** 3 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna målvaktsteknik. Kasta/sparka vid sidan om målvakten som fångar bollen och kastar/sparkar till nästa målvakt. Platsbyte.

**Varianter:** Markbollar/höjdbollar.

### TEMA

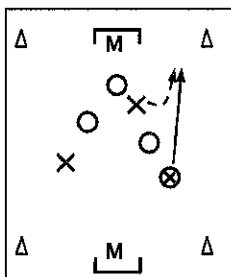
Tid: 25 min

### Skott-målvaktstema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Målvaktsboll

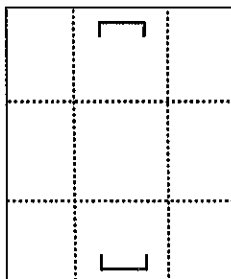
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

**Varianter:** Högt utkast. Utspark istället för utkast. Smålagsspel med målvakter.

### SPECIALTRÄNING

Tid: 15 min



### Teknik/Spel/Lek

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

### Stegring för perioden

Vecka 24: Avlevereringar

Vecka 25: Grepp teknik

Vecka 26: Fall teknik



11 år

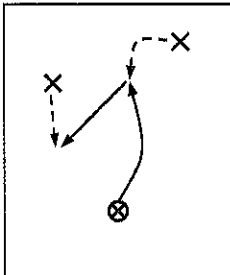
## Tematräning 1 vecka 30-32 Nick & Mv – spelavstånd



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Nickteknik

**Organisation:** 3 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick och målvaktsteknik. Kasta-nicka-fånga under rörelse.

**Varianter:** Håll bollen i luften med 1 eller 2 tillslag.

---

### TEMA

Tid: 25 min

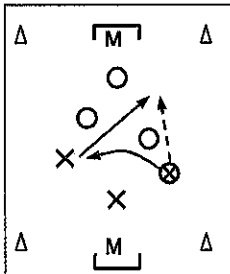
### Nick-målvaktstema

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

---

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Nickspel

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

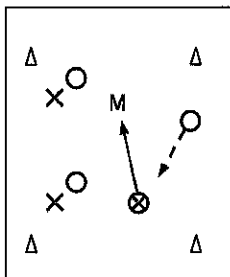
**Utförande:** Träna nick, målvaktsteknik och spelavstånd. Kasta-nicka-fånga. Mål görs genom nick. Endast brytning med nick. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Smålagsspel med målvakter.

---

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



### Spelavstånd

**Organisation:** 3 barn/lag + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelavstånd. Doppboll. Poäng görs genom att nickpassa till målvakten som fångar bollen. Efter poäng så kastar målvakten ut bollen till andra laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

**Varianter:** Kasta-nicka-fånga

---

### Stegring för perioden

Vecka 30: Nick utan upphopp

Vecka 31: Nick med upphopp

Vecka 32: Nick med upphopp och ansats





# 11 år

## Tematräning 2 vecka 30-32

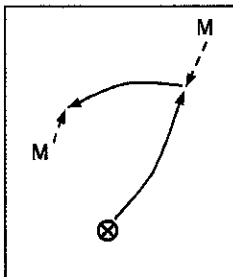
### Nick & Mv – spelavstånd



#### EKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Målvaktsteknik

**Organisation:** 3 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna målvaktsteknik. Utspark till målvakt som fångar bollen och passar vidare..

**Varianter:** Markbollar/höjdbollar. Utkast istället för utspark.

---

#### TEMA

Tid: 25 min

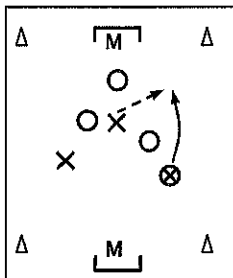
#### Nick-målvaktstema

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

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Målvaktsboll

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

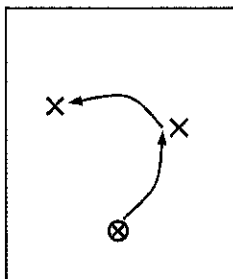
**Utförande:** Träna målvaktsteknik och att vara spelbar. Utspark till medspelaren som fångar bollen och passar vidare. Ej tillåtet att springa med bollen. Mål görs genom spark/kast. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Markbollar/höjdbollar. Utkast istället för utspark. Smålagsspel med målvakter.

---

#### LEK

Tid: 15 min



#### Nicklek

**Organisation:** 3 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick. Håll bollen i luften med nickpassningar. Räkna antal nickpassningar.

**Varianter:** Dubbelnick.

---

#### Stegring för perioden

Vecka 30: Avlevereringar

Vecka 31: Grepptechnik

Vecka 32: Fallteknik



11 år

## Tematräning 1 vecka 33-35

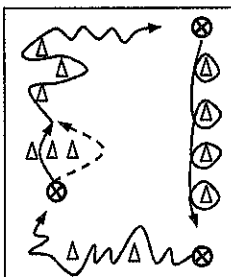
### Fint-dribbling – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

**Utförande:** Träna fint och dribbling.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Variera banans svårighetsgrad.

#### TEMA

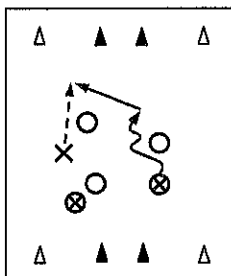
Tid: 25 min

#### Fint-dribblingstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Dribblingsboll

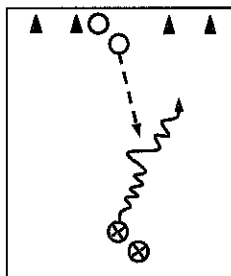
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Flera planer.

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

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

#### LEK

Tid: 15 min



#### Dribblingslek

**Organisation:** 1 mot 1. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Bollhållaren utmanar, fintar, dribblar motspelaren och försöker driva bollen genom något av målen. Räkna antal lyckade fintar och mål. Byt uppgifter.

**Varianter:** 1 mål.

#### Stegring för perioden

Vecka 33: Valfria fintar

Vecka 34: Kroppsfint

Vecka 35: Skottfint



11 år

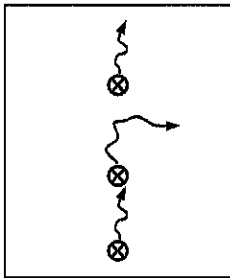
## Tematräning 2 vecka 33-35 Fint-dribbling – spelbar



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Följ varandra. Spelaren närmast efter ledaren kan vika av och bli ny ledare när den vill, den tidigare ledaren blir då sist i ledet.

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

### TEMA

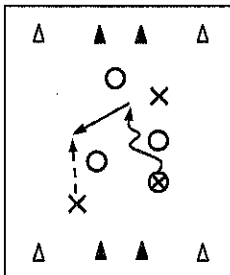
Tid: 25 min

### Fint-dribblingstema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Dribblingsspel

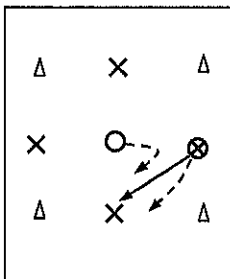
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint, dribbling och att vara spelbar. Endast passning bakåt tillåten. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Räkna lyckade finter.

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



### Spelbar

**Organisation:** 4 mot 1. Flera planer.

**Utförande:** Träna att vara spelbar. Platsbyte efter passning. Byt försvarare.

**Varianter:** Dribbling genom kvadraten med överlämning.

### Stegring för perioden

Vecka 33: Valfria finter

Vecka 34: Kroppsfint

Vecka 35: Skottfint



# 11 år

## Tematräning 1 vecka 36-38

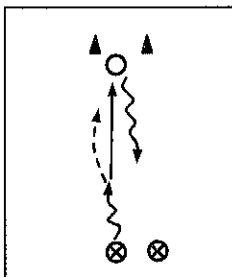
### Skott – spelbredd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

**Organisation:** 3 barn/plan. 2 bollar. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Driv framåt och avsluta. Efter skott byter avslutaren med målvakten som driver bollen till utgångsläget.

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

#### TEMA

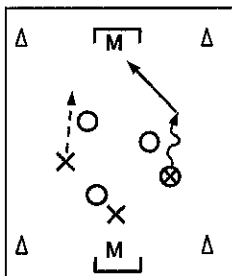
Tid: 25 min

#### Skott-tema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

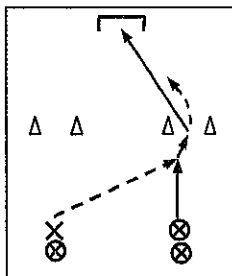
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Breda planer.

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

**Varianter:** Extra poäng för mål med 1 tillslag.

#### LEK

Tid: 15 min



#### Skottlek

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

**Utförande:** Träna skott. Skott efter mottagning på passning från motsatt led. Räkna antal mål. Driv bollen till motsatt led efter skott.

**Varianter:** 1 tillslag. Målvakt.

#### Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida



# 11 år

## Tematräning 2 vecka 36-38

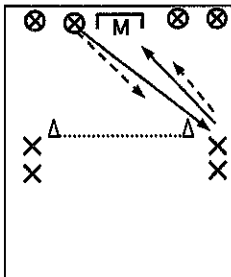
### Skott – spelbredd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

**Organisation:** 2 barn/led, 4 led. 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. Skott efter mottagning.

#### TEMA

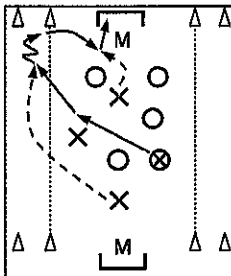
Tid: 25 min

#### Skott-tema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottspel

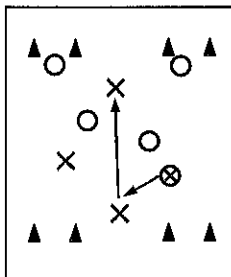
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Breda planer med 2 frizoner.

**Utförande:** Träna skott och spelbredd. Extra poäng för mål efter inspel från frizonen. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Extra poäng för mål med 1 tillslag.

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelbredd

**Organisation:** 4 mot 2 + 2. 4 mål. Breda planer med 4 mål.

**Utförande:** Träna spelbredd. 2 spelare i försvarande lag agerar målvakter. Spel i numerärt överläge. Låt spelarna turas om att vara målvakter. Efter avslutat anfall vänder övningen.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

#### Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida



# 11 år

## Tematräning 1 vecka 39-41

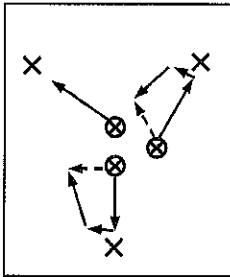
### Passning-mottagning – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

**Organisation:** Tekniktriangel med bollar i mitten. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning och mottagning. Bollhållaren passar spelare utan boll som tar emot och passar tillbaka. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

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

#### TEMA

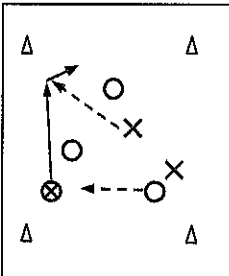
Tid: 25 min

#### Passning-mottagningstema

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Passningsboll

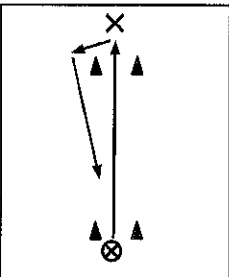
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Flera planer utan mål.

**Utförande:** Träna passning, mottagning och att vara spelbar. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag

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

#### LEK

Tid: 15 min



#### Passningslek

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning och mottagning. 2 tillslag. Ta emot och passa mellan konerna. Räkna antal passningar eller mottagningar på bestämd tid.

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

#### Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



# 11 år

## Tematräning 2 vecka 39-41

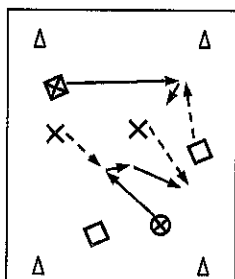
### Passning-mottagning – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

**Organisation:** 3 barn/boll. 2 grupper/plan. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning och mottagning. Spelarna tar emot och passar bollen inom gruppen utan att kollidera.

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

---

#### EGEN ÖVNING

Tid: 25 min

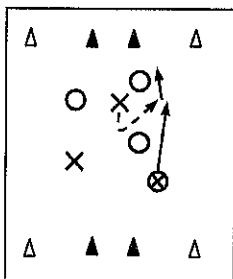
#### Passning-mottagningstema

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

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Passningsspel

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

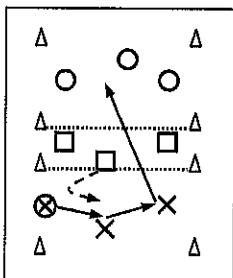
**Utförande:** Träna passning, mottagning och att vara spelbar. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

---

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelbar

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

**Utförande:** Träna att vara spelbar. Passa bollen inom laget och genom mittzonen till andra planhalvan. Ett lag agerar försvarare. 1 försvarare får gå in i ytterzonerna. Det lag som förlorar bollen blir försvarare.

**Varianter:** Tillåtet att bryta passning i mittzonen.

---

#### Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida



# 11 år

## Tematräning vecka 42-44

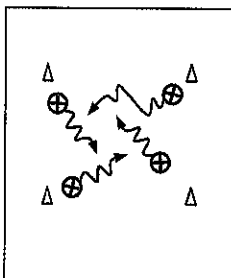
### Fint-dribbling – spelavstånd



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

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

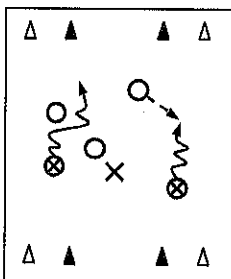
**Utförande:** Träna fint och dribbling. Driv bollen, finta och riktningssäkra. Gör finter åt höger respektive vänster.

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

---

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Dribblingsboll

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

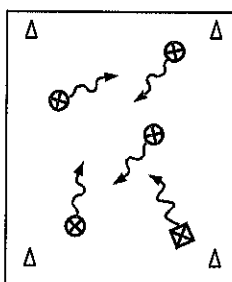
**Utförande:** Träna fint, dribbling och spelavstånd. 2 bollar. Mål görs genom att stoppa bollen på motspelarnas mållinje. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Extra poäng för lyckad fint. 1 boll.

---

#### LEK

Tid: 10 min



#### Dribblingslek

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

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 1 jägare med väst. Spelare som blir kullad blir jägare och tar på sig väst tills endast 1 spelare återstår. Då blir denne jägare och spelare som blir kullad tar av sig sin väst osv.

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

---

#### Stegring för perioden

Vecka 42: Valfria finter

Vecka 43: Överstegsfint

Vecka 44: Passningsfint





# 11 år

## Tematräning vecka 45-47

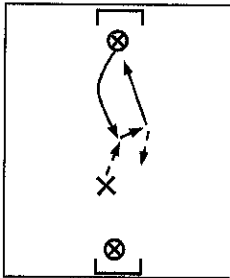
### Skott – speldjup



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

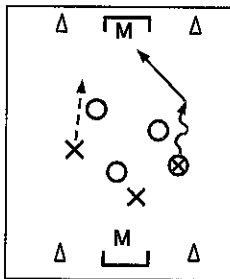
**Organisation:** 3 barn/2 bollar. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Skott efter mottagning på inkast från bollhållaren som därefter agerar målvakt. Endast låga skott. Övningen vänder. Byt uppgift.

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

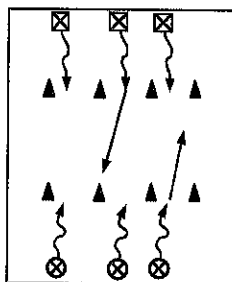
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Smala planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

**Varianter:** Extra poäng för mål med 1 tillslag.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

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

**Utförande:** Träna skott. Driv fram till de egna konerna och försök träffa motspelarnas koner. Räkna antal träffar lagvis.

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

#### Stegring för perioden

Vecka 45: Fotens insida

Vecka 46: Vrist

Vecka 47: Fotens utsida



11 år

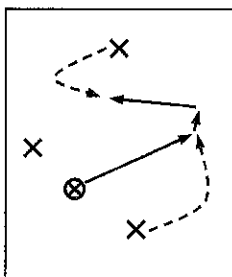
## Tematräning vecka 48-50 Mottagning – spelavstånd



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Mottagningsteknik

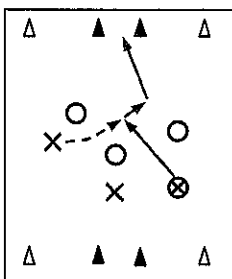
**Organisation:** 4 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning. Ta emot bollen och passa vidare under rörelse. 2 tillslag

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Kasta bollen till medspelaren som tar emot bollen med fot, lår eller bröst.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Mottagningsboll

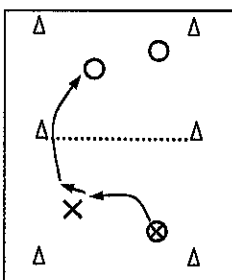
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning och spelavstånd. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** 2 tillslag.

### LEK

Tid: 10 min



### Mottagningslek

**Organisation:** 2 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning. Spela fotbollstennis. Använd fot, lår eller bröst. 2 tillslag/spelare. 1 studs. Minst 1 passning inom laget innan bollen spelas över. Håll bollen i spel och räkna antal mottagningar på bestämd tid.

**Varianter:** Tävla lagvis.

### Stegring för perioden

Vecka 48: Valfritt

Vecka 49: Fotens insida

Vecka 50: Fotens utsida