



Östergötlands
Fotbollförbund

SPELARUTBILDNINGSPLAN

ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND



Östergötlands
Fotbollförbund

RESPEKT I FOTBOLL



FOTBOLLSGLÄDJE

Fotboll för pojkar och flickor
6-7 år



susu
Idrottsutbildarna



Östergötlands
Fotbollförbund





Östergötlands
Fotbollförbund

fotbollsglädje

Fotboll för pojkar och flickor 6-7 år



Östergötlands
Fotbollförbund

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Att vara ledare och förälder	2
Träningens upplägg	2
Spel på träning (yta 1, 3, 5)	3
Övningar dribbla, driva (yta 2)	5
Övningar skott och målvakt (yta 4)	7
Övningar koordination (yta 6)	9



RESPEKT i FOTBOLL



Östergötlands
Fotbollförbund

fotbollsglädje

Fotboll för pojkar och flickor 6-7 år



Östergötlands
Fotbollförbund

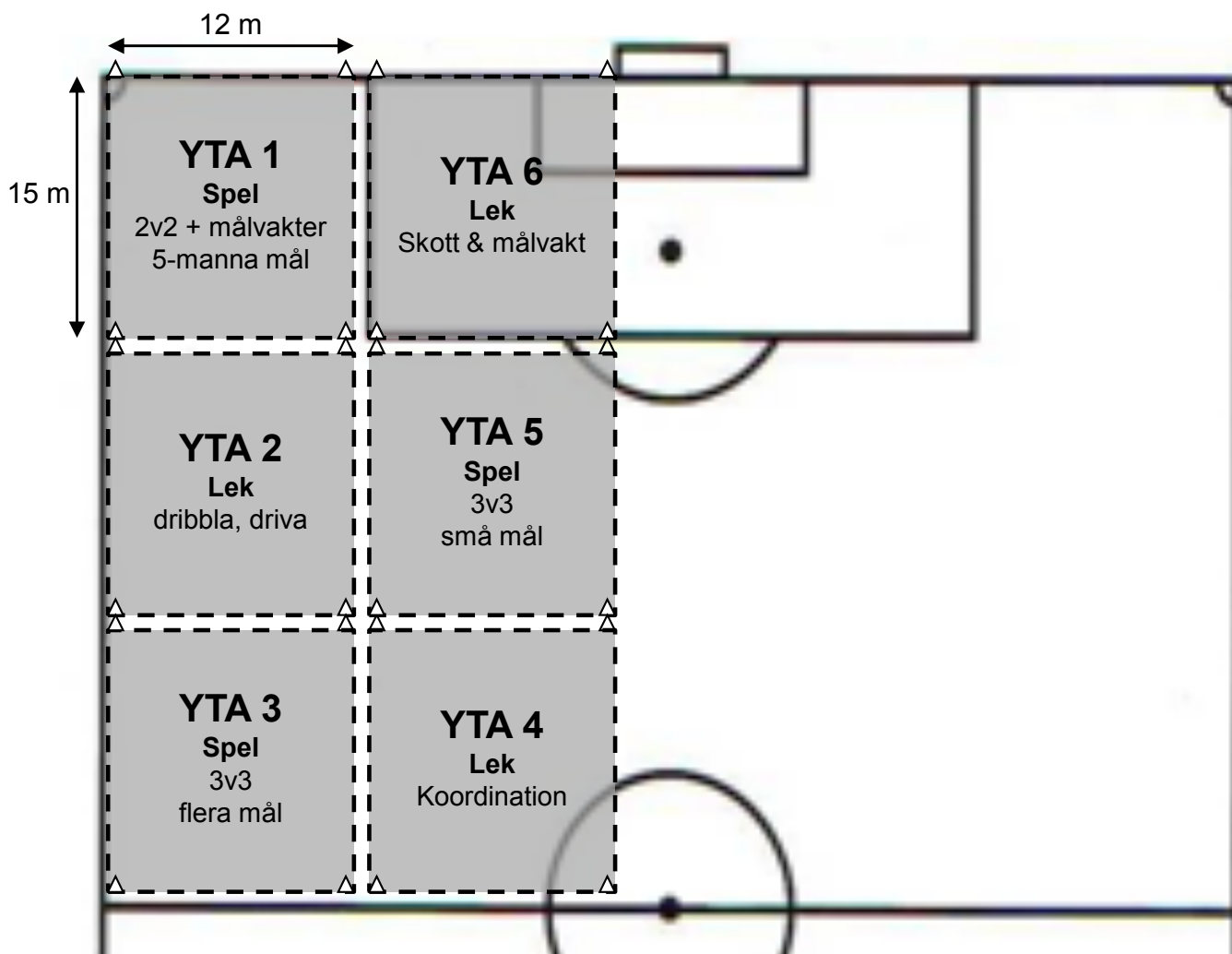
Att vara ledare och förälder

För att barnen som börjar med fotboll ska tycka att det är roligt är följande viktigt att tänka på för dig som förälder och ledare:

- Var positiv och glad i all din kommunikation.
- Ge tips men kritisera inte.
- Ge mycket beröm.
- Den viktigaste uppgiften är att stimulera barnen så mycket att de vill komma tillbaka till nästa träning.

Träningens upplägg

- Dela planen i flera ytor på 15x12 m enligt skiss. Använd konor för att markera ytorna.
- Det är lagom med 6 spelare och 1-2 föräldrar i varje yta. Anpassa antalet ytor efter antalet spelare.
- Låt spelarna byta yta efter 8 min. Spelarna i yta 1 går till yta 2 som går till yta 3 o.s.v.
- Varannan yta är ett smålagsspel och varannan yta en lekfull övning.
- Börja eller avsluta eventuellt träningen med en gemensam lek med alla spelare.
- En ansvarig ledare ansvarar för att ytorna ställs ut, att materialet tas fram och att det finns föräldrar i varje yta. Under träningen sköter ansvarig ledare byten av ytor och stöttar de föräldrar som behöver hjälp i sina ytor.
- På nästkommande sidor finns förslag på spel och lekar till de olika ytorna. Välj en av övningarna per yta och träning.



YTA 1, 3, 5 – SPEL

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

YTA 1

2v2 + MÅLVAKTER

MATERIAL

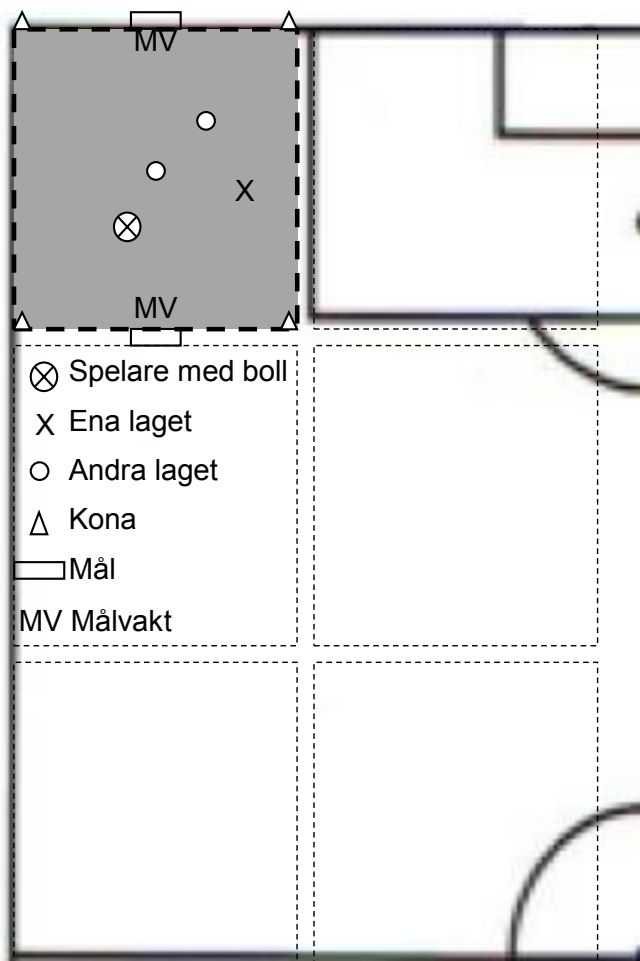
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, 2 färger västar,
2 st 5-manna mål.

ÖVNING

Fritt spel. Två utespelare och en målvakt i varje lag.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

- Hur kan jag göra mål? (skjuta)
- Hur kan jag komma till skottläge? (genom att springa med bollen mot mål)
- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare? (genom att finta, dribbla, riktningsförändra och tempoväxla)



8 min

YTA 3

3v3 MOT FLERA MÅL (YTA 3)

MATERIAL

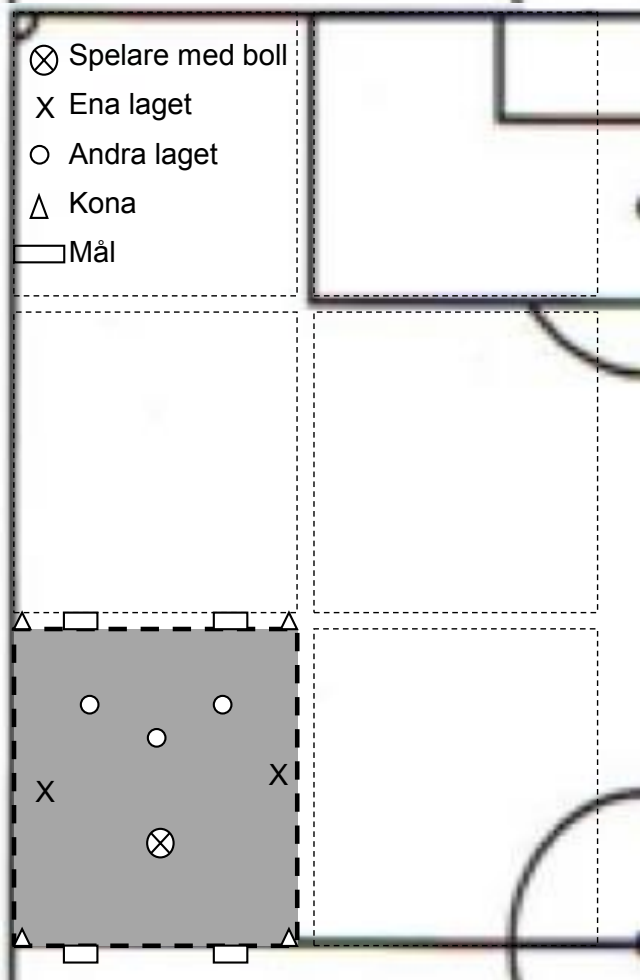
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, 2 färger västar, 4 st små mål.
OBS! Gör mål av konor om ni saknar små mål.

ÖVNING

Fritt spel. Tre utespelare i varje lag. Lagen gör mål i två mål var.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

- Hur kan jag göra mål? (skjuta)
- Hur kan jag komma till skottläge? (genom att springa med bollen mot mål)
- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare? (genom att finta, dribbla, riktningsförändra och tempoväxla)



8 min

YTA 1, 3, 5 – SPEL

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

YTA 5

3v3 SMÅ MÅL (YTA 5)

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, 2 färger västar, 2 st små mål.

OBS! Gör mål av konor om ni inte har små mål.

ÖVNING

Fritt spel med två st små mål. Tre utespelare i varje lag.

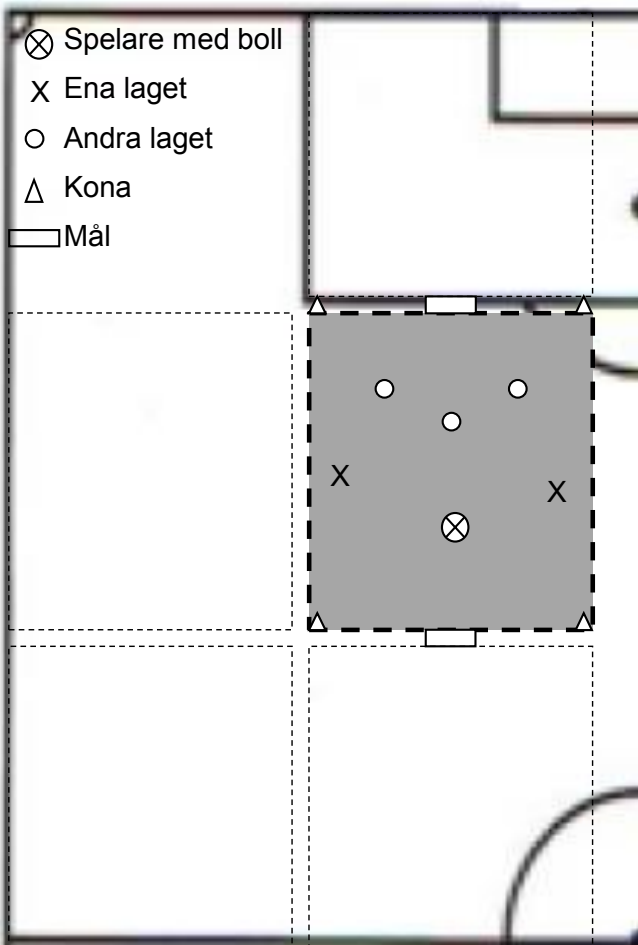
FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag göra mål? (skjuta)

-Hur kan jag komma till skottläge? (genom att springa med bollen mot mål)

-Hur kan jag ta mig förbi en motståndare? (genom att finta, dribbla, riktningsförändra och tempoväxla)

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål



8 min

VARIATION TILL YTA 3 & 5

1v1

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, 6 st små mål.

OBS! Gör mål av konor om ni inte har små mål.

ÖVNING

3 planer, 2 spelare och 1 boll på varje plan. Fritt spel 1 mot 1 på varje plan. Byt motståndare efter viss tid.

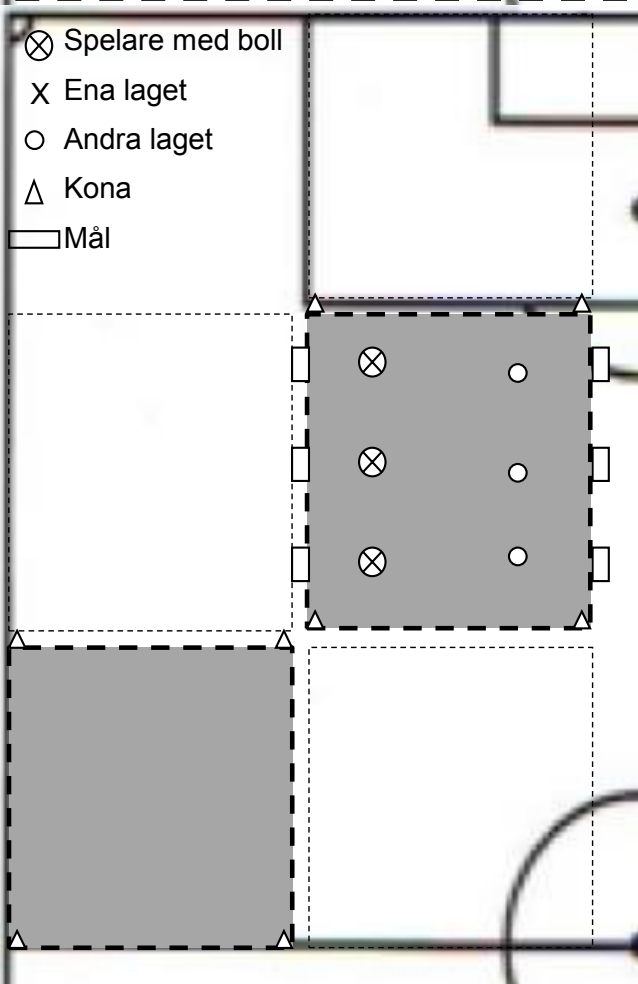
FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag göra mål? (skjuta)

-Hur kan jag komma till skottläge? (genom att springa med bollen mot mål)

-Hur kan jag ta mig förbi en motståndare? (genom att finta, dribbla, riktningsförändra och tempoväxla)

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål



8 min

YTA 2 – DRIBBLA & DRIVA

Välj 1 av de 4 övningarna för dribbla & driva per träning

1. STAFETT

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Två lag med tre spelare i varje. Lagen ställer upp i varsitt led där den första spelaren har boll. På signal dribblar den första spelaren i båda lagen bollen mellan konorna, rundar den sista konan och springer sedan tillbaka med bollen vid fötterna. Spelare 2 i ledet tar sedan över bollen och gör samma sak tills alla i laget har dribblat en gång. Det gäller att komma i mål först.

Variationer

1. Alla i samma lag. Alla spelare driver en gång och det gäller att den totala tiden blir så kort som möjligt. Försök att slå föregående tid. Ledaren tar tiden.

2. Spring banan utan boll.

3. Studsa bollen mellan konorna.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag dribbla snabbt mellan konorna? (använda båda fötterna och ha bollen nära fötterna)

-Hur kan jag springa snabbt rakt fram med bollen? (använda utsidan och vristen av foten, titta på bollen när du nuddar den och titta upp emellan tillslagen)

8 min

2. SVANSLEKEN

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor, västar.

ÖVNING

Varje spelare får en boll och en väst. Västen stoppar man i byxan som en svans. Spelarna försöker ta varandras svansar och samtidigt ha kontroll på sin boll. Om man blir av med sin svans försöker man ta svansen från någon annan. Om man har flera svansar så håller man alla utom en i handen.

Variationer

1. Genomför övningen utan bollar.

2. Två lag. På samma sätt men man tar bara svansar från motståndarna och samlar till egna laget.

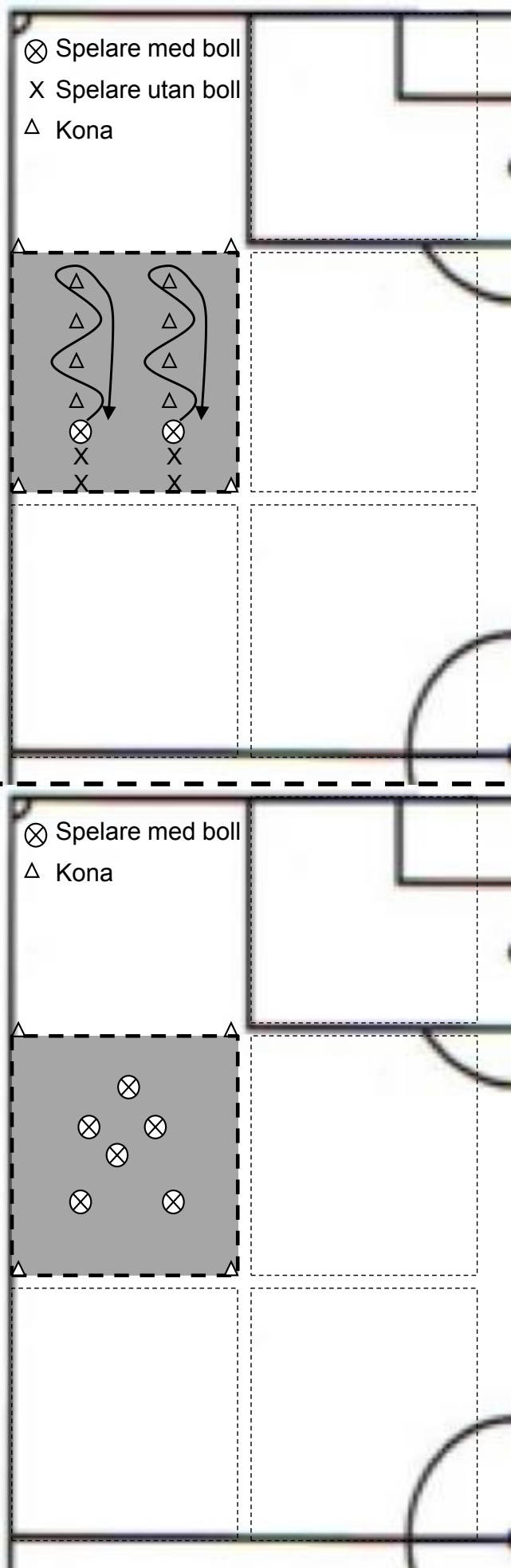
FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag skydda min svans? (titta åt alla håll när du driver (även bakåt), spring snabbt åt ett annat håll när en spelare försöker ta din svans)

-Hur kan jag hitta spelare att ta svansen ifrån? (titta upp och leta efter spelare som tittar åt ett annat håll)

-Hur kan jag hålla kontroll på bollen och samtidigt titta efter de andra spelarna? (titta på bollen när du nuddar den och titta upp emellan tillslagen)

8 min



YTA 2 – DRIBBLA & DRIVA

Välj 1 av de 4 övningarna för dribbla & driva per träning

3. KONSKOG

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Ställ ut konor i ytan. Låt spelarna ge varje sidlinje ett namn, t.ex. Zlatan, Messi, Samuelsson och Blackstenius. Spelarna driver varsin boll i ytan utan att krocka och utan att nudda konorna. Tränaren säger sedan ett av namnen och spelarna driver då bollen till den linjen så snabbt de kan. Vid linjen gör spelarna vändning tillbaka in i ytan och fortsätter att driva.

Variationer

1. Lämna bollen när du springer till linjen och försök komma tillbaka till din boll så fort du kan.
2. Låt spelarna runda så många konor de kan på 1 min.
3. Låt spelarna driva bollen på särskilt sätt enligt ledarens kommando. T.ex. bara höger fot, bara vänster fot, bara insidan av foten, bara utsidan av foten.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

- Hur kan jag undvika att krocka med spelare eller konor? (titta upp mellan tillslagen och driv mot fria ytor)
- Hur kan jag snabbt komma till linjen på ledarens kommando? (bollen nära foten för att direkt kunna börja springa, spring mot linjen på en fri yta så att inte andra spelare blir i vägen)

8 min

4. RÄVEN I HÖNSGÅRDEN

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Alla spelare utom en har en boll. Spelaren som inte har boll är räven och dom andra är hönor. Räven försöker ta hönsens bollar. Om man blir av med sin boll blir man räven och försöker ta en annan boll. Man får inte ta bollen från samma spelare som tog ens egen boll.

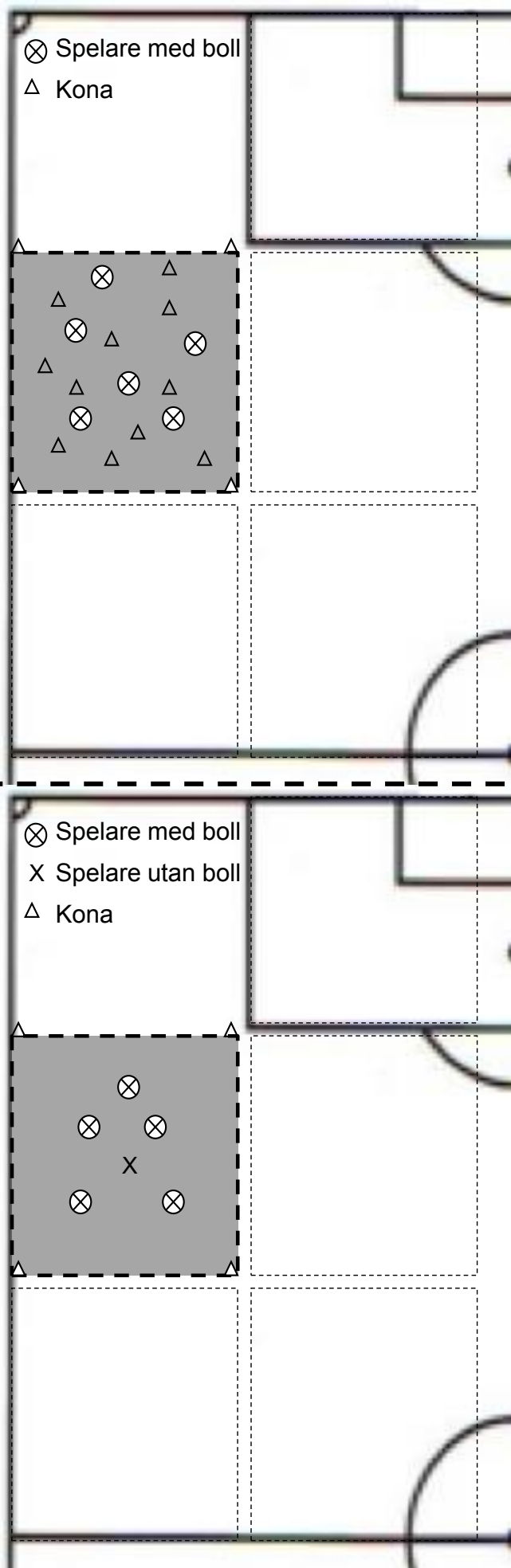
Variationer

1. Räven fortsätter att vara räven när hen tar en boll. Fortsätt tills alla har blivit av med sin boll.
2. Ställ spelarna med boll (hönorna) på ett led på ena kortsidan. Räven står i mitten, på signal ska hönorna försöka springa över till andra kortsidan med sina bollar utan att bli tagna av räven. Om man blir tagen blir man räven.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

- Hur kan jag se om räven kommer? (titta upp och leta efter fria ytor där räven inte är)
- Hur kan jag hålla kontroll på bollen och samtidigt titta efter räven? (titta på bollen när du nuddar den och titta upp emellan tillslagen)
- Hur kan jag skydda bollen om räven kommer? (spring snabbt åt ett annat håll, vända, finta, dribbla)

8 min



YTA 4 – KOORDINATION

Välj 1 av de 4 övningarna för koordination per träning

1. FÅNGA BOLLEN

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

ÖVNING

Spelarna rör sig fritt i ytan. En spelare har boll som ska kastas till en annan spelare som fångar den i luften. När man får bollen gäller det snabbt att hitta en ny spelare att kasta bollen till. Man får inte kasta till samma spelare som man fick bollen ifrån.

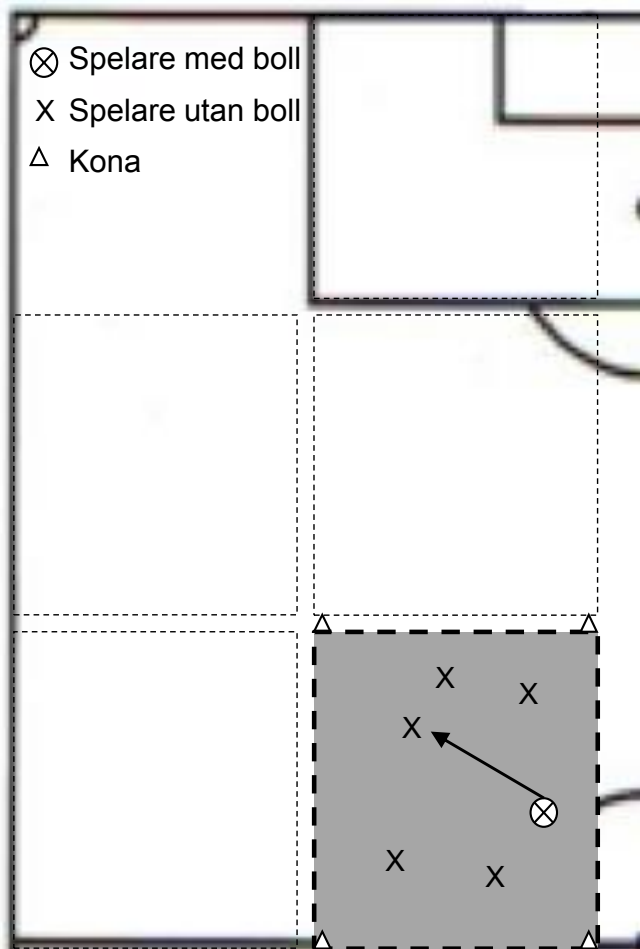
Variationer

- 1.Kasta bara med höger eller vänster hand.
- 2.Kasta inkast.
- 3.Gör en kullerbytta när du har kastat bollen.
- 4.Kasta med studs.
- 5.Rulla bollen.
- 6.Använd 2 bollar.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

- Hur kan jag fånga bollen? (i skopan, tummarna bakom bollen)
- Hur kan jag kasta bollen? (greppa bollen mellan fingrarna och underarmen och pendla med armen nära huvudet)
- Hur kan jag få bollen? (rörelse, snacka)

8 min



2. STUDSA, KASTA, FÅNGA

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

ÖVNING

Spelarna rör sig fritt i ytan med varsin boll. Det gäller att inte krocka med de andra spelarna. Ge spelarna olika uppgifter att göra med bollen samtidigt som de rör sig i ytan. Börja med att låt dom studsas bollarna.

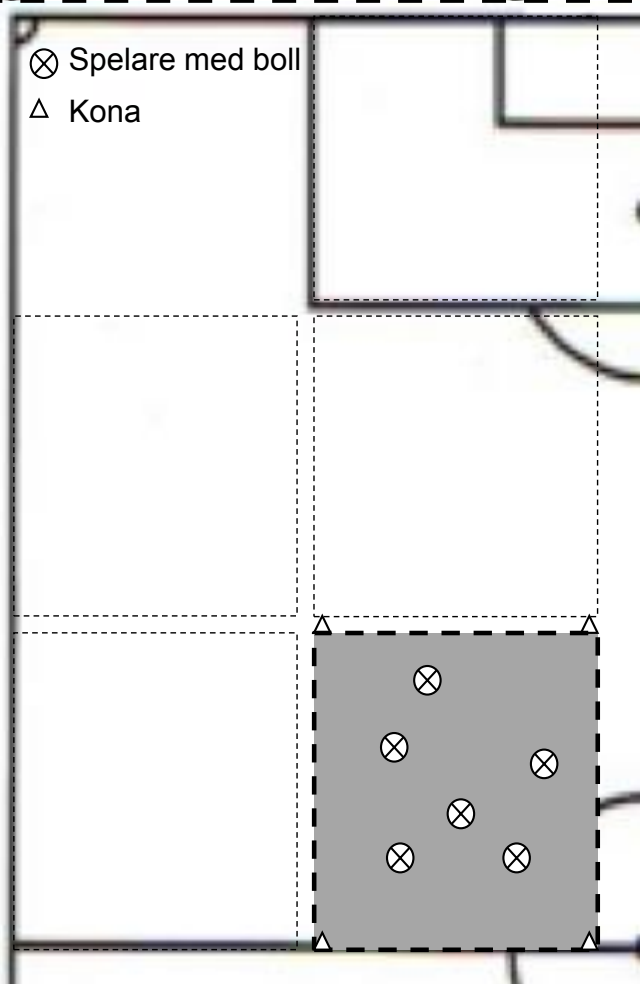
Variationer

- 1.Kasta upp bollen i luften och fånga den innan den nuddar marken.
- 2.Släpp bollen över foten och sparka upp den och fånga den igen.
- 3.Släpp bollen över huvudet, nicka den och fånga den igen.
- 4.Snurra bollen runt midjan (en Ravelli).
- 5.Gör highfive med en medspelare.
- 6.Gör så många kullerbyttor du hinner på 30 sekunder utan att släppa bollen.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

- Hur kan jag undvika krockar? (titta upp så ofta du kan)

8 min



YTA 4 – KOORDINATION

Välj 1 av de 4 övningarna för koordination per träning

3. VEM ÄR RÄDD FÖR TAGAREN?

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

ÖVNING

Alla spelare utom en ställer upp på en kortlinje. Den sista spelaren ställer sig i mitten och är tagare. På signal från tagaren ska alla de andra spelarna försöka springa över till andra sidan utan att bli tagna. När man blir tagen blir man tagare. Fortsätt tills alla har blivit tagna. Man blir tagen om någon av tagarna nuddar en med handen.

Variationer

1. Tagaren måste gå "kräftgång" (med hämlarna och händerna i marken och rumpan i luften). De andra spelarna har varsin boll. Man blir tagen om man blir av med sin boll eller driver utanför linjerna.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Var är det smart att springa för att inte bli tagen? (leta efter fria ytor och spring där det är fritt)

-Hur kan jag undvika att bli tagen? (riktningsförändra, finta och tempoväxla)

8 min

○ Tagaren

X Spelare utan boll

△ Kona

4. STEGEN

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, frekvensstegen.

OBS! Använd konor om ni inte har någon frekvensstegen.

ÖVNING

Spelarna ställer upp i ett led bakom en frekvensstegen. Ledaren ställer sig mittemot med en boll i händerna. Spelarna springer genom stegen genom att sätta en fot i varje hål. När de sprungit igenom stegen får de en boll av tränaren som de ska skjuta eller kasta tillbaka till ledaren. Variera kasten till spelarna så att de inte vet var bollen ska komma (t.ex. rulla bollen på marken, kasta den rakt på, kast lite åt sidan).

Variationer

1. Sätt ner båda fötterna i varje hål.
2. Spring på sidan med höga knän och axeln mot ledaren.
3. Spring framåt två hål och backa ett, fortsätt sedan framåt.
4. Sätt ner höger fot utanför stegen på höger sida och vänster foten i varje hål. Nästa omgång kör man på andra sidan om stegen.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Vad är viktigt för att springa snabbt genom stegen? (sätt ner tån men inte hälen i marken, pendla med armarna, ta snabba steg)

8 min

X Spelare utan boll

△ Kona

TR Tränare

TR



YTA 6 – SKOTT OCH MÅLVAKTSSPEL

Välj 1 av de 4 övningarna för skott & målvaktsspel per träning

1. SKOTT PÅ MÅL

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, ett 5-manna mål.

ÖVNING

1 spelare är målvakt och de andra ställer upp på ett led med varsin boll. Den första spelaren driver fram mot en kona, gör en riktningsförändring och skjuter mot mål. Sedan gör nästa spelare i ledet likadant. När man har skjutit hämtar man sin boll och ställer sig sist i ledet. Det bör inte vara mer än 5 utespelare i övningen för att undvika för lång kötid. Byt målvakt efter viss tid.

Variationer

1. Hur många mål kan utespelarna göra på en minut? Ta tiden och försök sedan göra flera mål nästa minut. Målvakten försöker släppa in så få mål som möjligt på en minut.

2. Tävla utespelare mot målvakt. Utespelare får 1 poäng för varje mål och målvakten 1 poäng för varje skott som inte blir mål.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag få bra skott? (titta på bollen i skottögonblicket, träffa mitt på bollen med spänd vrist)

-Hur kan målvakten rädda bollen? (fånga den eller slå ut den mot sidan av målet, kasta sig om bollen kommer på sidan, skopan om bollen kommer mitt på)

8 min

2. SKOTTMATCH

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Gör 2 st mål av konor. 3 spelare och en boll vid varje konmål. En spelare har boll, en är målvakt och en står bakom målet. Spelaren med boll skjuter mot målvakten som försöker rädda. Spelaren bakom mål stoppar bollen om den går i mål eller utanför. Övningen vänder sedan och spelaren bakom mål skjuter då istället. Byt målvakt efter viss tid.

Variationer

1. Skott bara med vänster fot eller skott bara med höger fot.

2. Variera avståndet mellan utespelare och målvakt samt målets storlek.

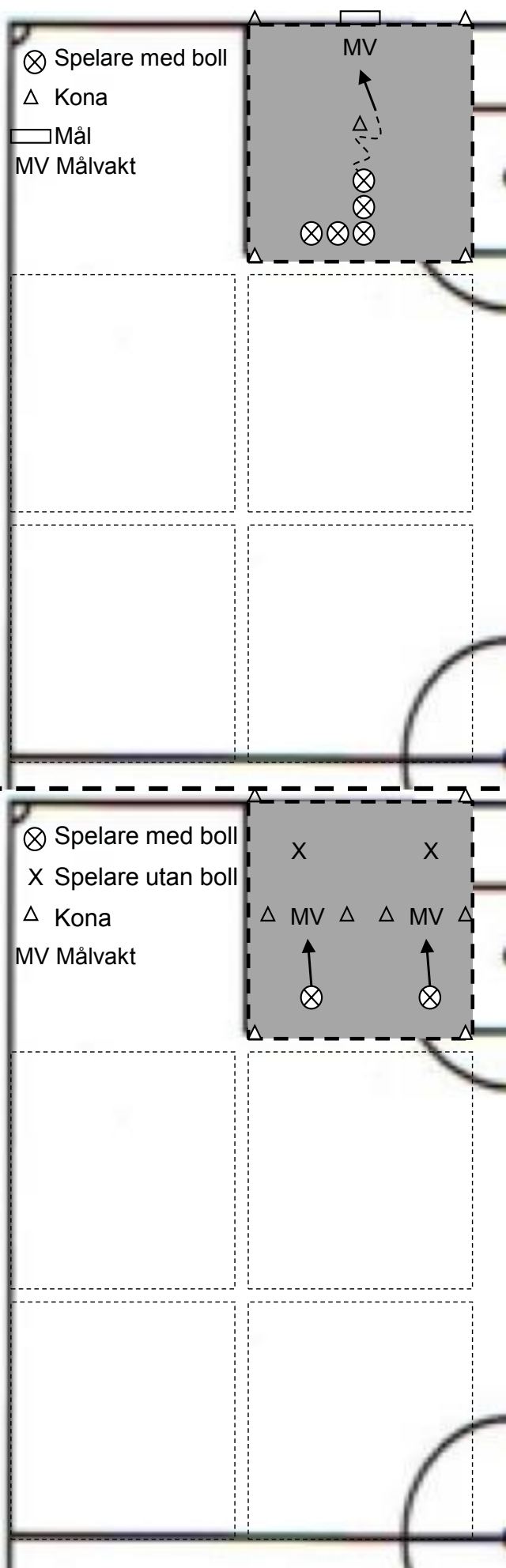
3. Tävla utespelare mot målvakt. Utespelare får 1 poäng för varje mål och målvakten 1 poäng för varje skott som inte blir mål.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag få bra skott? (titta på bollen i skottögonblicket, träffa mitt på bollen med spänd vrist)

-Hur kan målvakten rädda bollen? (fånga den eller slå ut den mot sidan av målet, kasta sig om bollen kommer på sidan, skopan om bollen kommer mitt på)

8 min



YTA 6 – SKOTT OCH MÅLVAKTSSPEL

Välj 1 av de 4 övningarna för skott & målvaktsspel per träning

3. SKOTT I LUFTEN

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, ett mål.

ÖVNING

Spelarna ställer upp med varsin boll på en linje mellan två konor. På tränarens signal skjuter spelarna mot målet. Det gäller att bollen går i mål utan att studsas innan linjen. Spelarna hämtar sedan bollarna i målet och övningen upprepas.

Variationer

1. Skott bara med vänster fot eller skott bara med höger fot.
2. Variera avståndet till målet.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag få bra skott i luften? (titta på bollen i skottögonblicket, träffa i underkant på bollen med spänd vrist)

8 min

4. BOWLING

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Lägg 6 bollar på varsin kona tätt intill varandra enligt skiss (3 konled med 1, 2 respektive 3 bollar i varje). Gör två banor med 3 spelare i varje. Den första spelaren skjuter mot bollarna med konor på och försöker få ner så många som möjligt. Om man får ner alla bollar är det strike! Blir det någon boll kvar får man ett försök till att få ner dom, vilket ger chansen till spärr. Sedan är det nästa spelares tur.

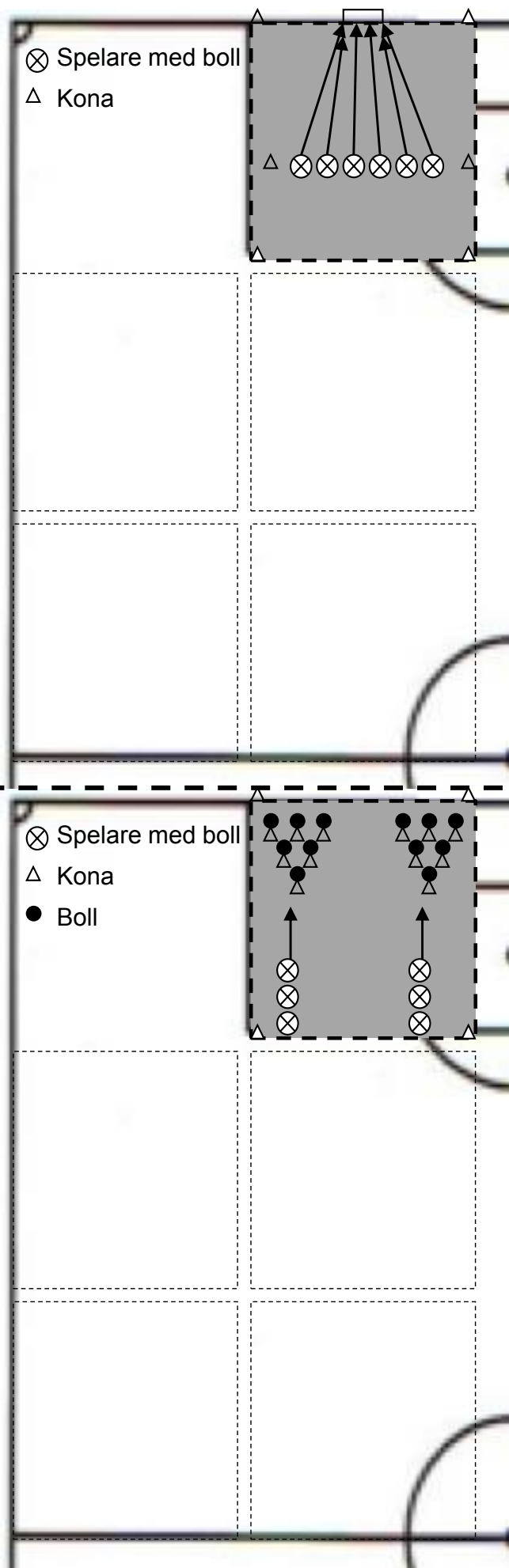
Variationer

1. Skott bara med vänster fot eller skott bara med höger fot.
2. Variera skottavståndet.
3. Rulla bollen mot konorna (som en målvakt)
4. Tävla mellan lagen. Vilket lag kan få flest strikes? Eller vilket lag kan få ner flest bollar på 3 skott?

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag få bra skott? (titta på bollen i skottögonblicket, träffa mitt på bollen med spänd vrist)
-Hur kan jag sikta? (genom att placera stödjefotens tå så att den pekar i den riktning jag vill att bollen ska ta)

8 min



RIKTLINJER ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

NIVÅ 1, 6-9 ÅR

	6-7 ÅR	8 ÅR	9 ÅR
Serier	Inget seriespel	Nivå 1, P8 Nivå 1, F8	Nivå 1, P9 Nivå 1, F9
Serieform	Träningsmatcher	Sammandrag	Sammandrag
Spelform	3-manna	5-manna	5-manna
Speltid	4x12	2x12	2x12
Bollstorlek	3	3	3
Antal spelare i matchtrupp	6	9	9
Speltid per spelare/match	Minst 24 min (1/2 matchen)	Minst 12 min (1/2 matchen)	Minst 12 min (1/2 matchen)
Fotbollssäsong	maj-sep	maj-sep	maj-sep
Träningar/vecka fotboll	1	1-2	1-2
Cuper/läger fotboll	Avslutningsaktivitet sista träningen	1 st endagsläger på hemmaplan	1 st endagscup
Futsalsäsong	feb-april	jan-april	jan-april
Träningar/vecka futsal	1	1	1
Cuper/läger futsal		1 st endagsläger på hemmaplan	1 st endagscup
Utbildning ledare	S.U.P. Fotbollsglädje	S.U.P. Leda laget i träning nivå 1-2	S.U.P. Leda laget i match nivå 1-2
Utbildning spelare		Föreningsträdet – Kul träffar	Föreningsträdet – Kul träffar
Övriga aktiviteter	Landslagets Fotbollsskola	Landslagets Fotbollsskola	Landslagets Fotbollsskola



Över 1000 föreningar arrangerar varje år Landslagets Fotbollsskola för över 50 000 barn i Sverige. Anmäl din förening, ditt barn eller ta reda på mera via länken: www.landslagetsfotbollsskola.se

SPELARUTBILDNINGEN GS-PLANen

Fördjupad teori och flera övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på: fogis.se/spelarutbildning

Mer information om jobbet med spelarutbildningsplanen i Östergötland finns på: www.svenskfotboll.se/ostergotland/spelarutbildningsplan



Kontakta din lokala SISU-konsulent för den teoretiska spelarutbildningen

www.sisu.nu