



SPELARUTBILDNINGSPLAN ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

5 mot 5

Fotboll för pojkar och flickor
8-9 år





Rubrik	Sida
Rekommendationer, idrottpsychologi	2
Koordination - lek övningar	3
Träning 1 - Driva	4-5
Träning 2 - Utmana, finta, dribbla	6-7
Träning 3 - Passning-medtagning	8-9
Träning 4 - Skjuta	10-11
Träning 5 - Ta bollen	12-13

Tänk på:

- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer. Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till barns behov!
- Kom igång snabbt med övningen!
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i VAD, VARFÖR, HUR!
- SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!
- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer.
- Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till barns behov!

FOTBOLLSPSYKOLOGI

Instruktioner

1. Inför träningen/matchen

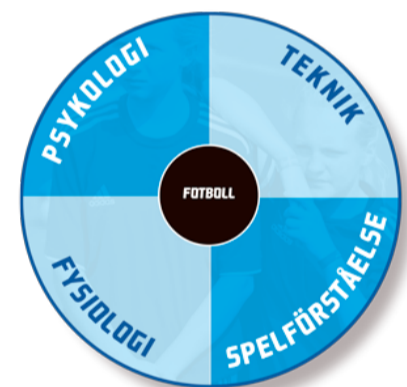
- Välja ett egenskap och beteenden att fokusera på.

2. Under träningen/matchen

- Ha dina "beteendeglasögon" på dig under träningen. Leta efter "dina valda" beteenden hos spelarna.
- Uppmärksamma dessa beteenden under träningen. Beröm och förstärk när du se dem förekomma.
- Genomför ni övningar där spelarna får tillfälle att utföra dessa beteenden?

3. Efter träningen/matchen

- Samtala och reflektera i ledargruppen. Hur gick det? Vad fungerade bra? Fanns det några svårigheter, i så fall vad? Hur kan vi som ledare involvera spelarna?



Engagemang och motivation	Springer och rör sig, kämpar. Provar med glädje på nya saker.
Självförtroende-Koncentration	Ögonkontakt med tränaren. Tro på dig själv
Jaget i laget	Glad o positiv mot varandra. Behandlar alla i laget likvärdigt tex passar bollen till alla.
Kommunikation	Uppmuntrar, prata positivt. Tummen upp!



Fotbollslekar SUP Fotbollsglädje -Koordination

- **Spring och studsa bollen på olika sätt.**

- a) Kryp och förflytta bollen med olika kroppsdelar. - händer, huvud, fotsulor
- b) Gå i krabbgång och förflytta bollen med fötter
- c) Stå bredbent och för bollen runt - huvudet, magen, ben och knän
- d) Ha bollen vid foten och skriv ditt namn med bollen som penna.
- e) Stå upp och rulla bollen med händerna och skriv olika siffror
- f) Studsa bollen i marken och försök att fånga den så högt som möjligt.
- g) Spring och studsa bollen med en hand - byt hand efter ett tag.
- h) Spring baklänges och studsa bollen med en hand

<https://youtu.be/5iIVdtwjCAg>

- **Antal kroppsdelar i marken**

Spelarna driver runt bollen i en begränsad yta. tränar ropar 1,2,3,4 eller 5. Spelarna ska då sätta så många kroppsdelar som ropas ut i marken.

<https://youtu.be/eTHt3xSY8jU>

- **Vem är rädd för Svarte med boll**

En spelare i mitten utan boll. Övriga på ytans ena kortsida med boll. När spelaren i mitten ropar "Vem är rädd för svarte man" (Eller kanske ännu hellre något mer fotbollsklignande namn) ska de försöka att driva bollen till andra kortsidan utan att "svarte man" bryter eller att man tappar bollen utanför sidlinjen. De som tappar sin boll blir svarte man.

<https://youtu.be/jw-UAFy0eVU>

- **Under hökens vingar kom**

En spelare i mitten. Övriga på ena kortsidan. Spelaren i mitten ropar "under hökens vingar kom" övriga svarar "Hurdå?" Spelaren i mitten visar på vilket sätt man ska ta sig över till andra sidan. T.ex krypa, hoppa, rulla.

<https://youtu.be/h4KVJYGN8HU>

- **Följa John**

Led om 4-5 personer. Första person i ledet är John. Övriga följer efter och gör samma övningar som John gör. Byt John regelbundet. Går även att genomföras med boll.

<https://youtu.be/mLmK6Uhqh6s>

- **Följa John Kull**

En till två kullare i en begränsad yta. Den som blir kullad står still och väntar på att kamrat ska komma och befria. befriad blir man genom att man gör samma rörelser som kamraten i t.ex 5 sekunder. Går även att genomföra med styrd "befrielse", t.ex att man blir befriad om någon kryper mellan benen.

<https://youtu.be/BBhNa7vCpcg>

- **Stafett Zick Zack**

Stafett där barnen står på ett led och sista personen springer zick-zack mellan sina kamrater och ställer sig först i ledet. Då startar nästa barn och så vidare. Går även att genomföra genom att man t.ex kryper mellan benen på de framför.

<https://youtu.be/3wJ0eWyslvQ>



Anfallsspel - Driva

Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning 15 min

Vad

Driva

Varför

För att kunna ta bollen till friyta

Hur

-

Organisation:

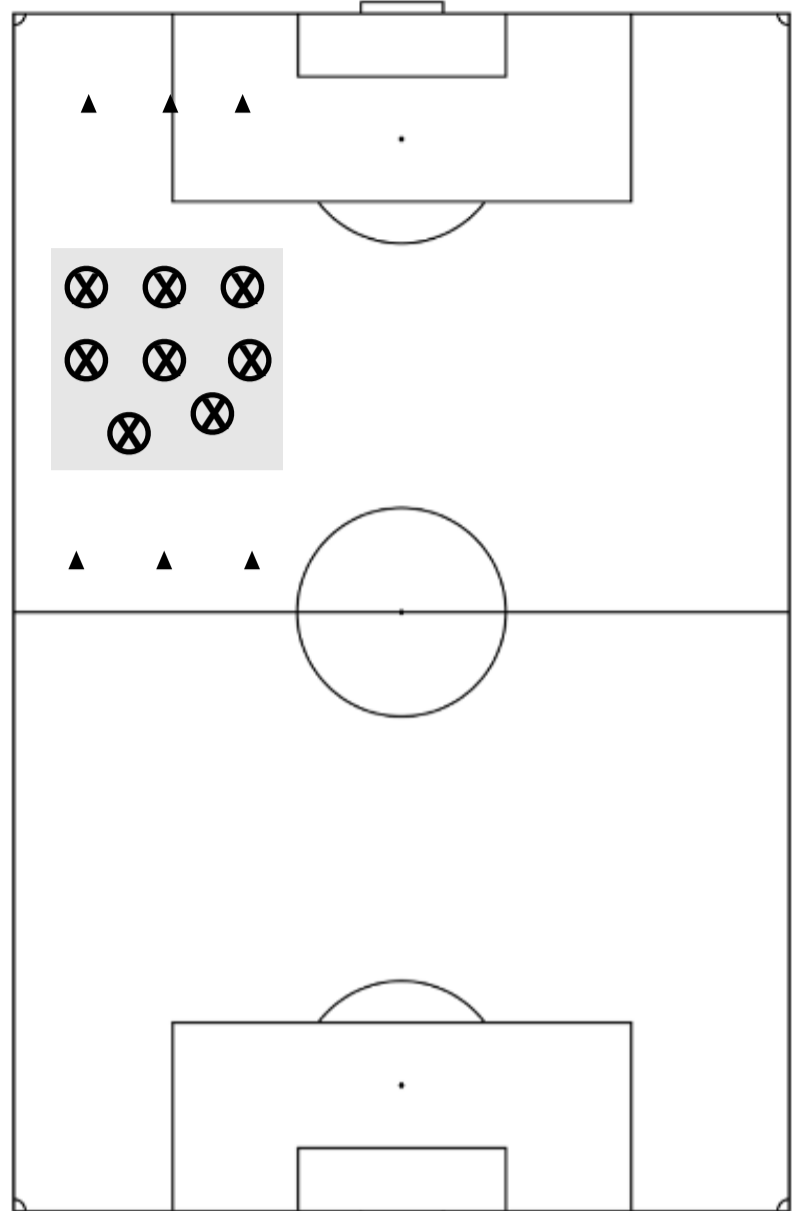
8 spelare med varsin boll i ytan. Sex st koner på 15 m avstånd från kvadraten.

Yta: 12 x 12 m

Anvisning:

Spelarna driver innanför ytan.

På tränarens signal driver spelarna bollen mot kona utanför kvadraten och sedan driver de tillbaka till kvadraten.



Station 2 / Övning 2 - Spelövning 15 min

Vad

Driva

Varför

För att träna på att driva i spel

Hur

-

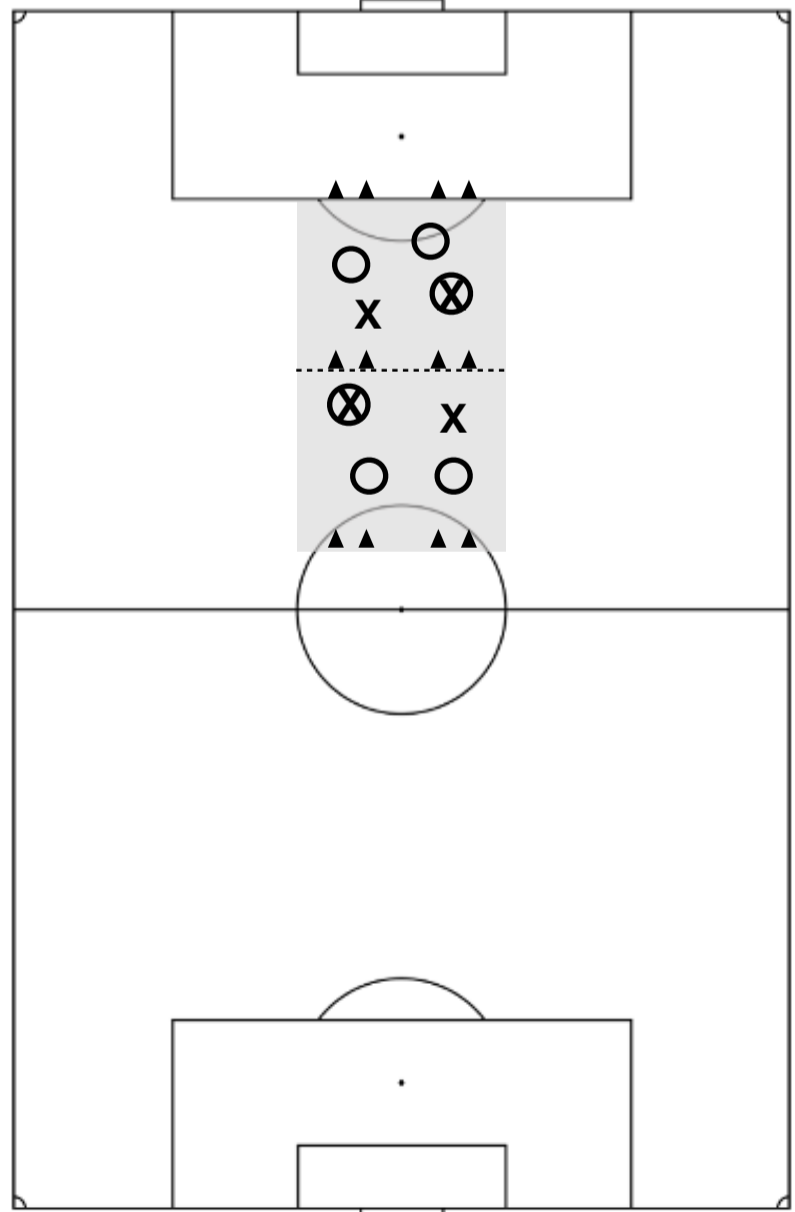
Organisation:

Spel 2 mot 2 med fyra kon-mål.

Yta: 18 x 15 m

Anvisning:

Fritt spel





Station 3 / Övning 3 - Spel

15 min

Vad

Driva

Varför

För att träna på att driva i spel

Hur

-

Organisation:

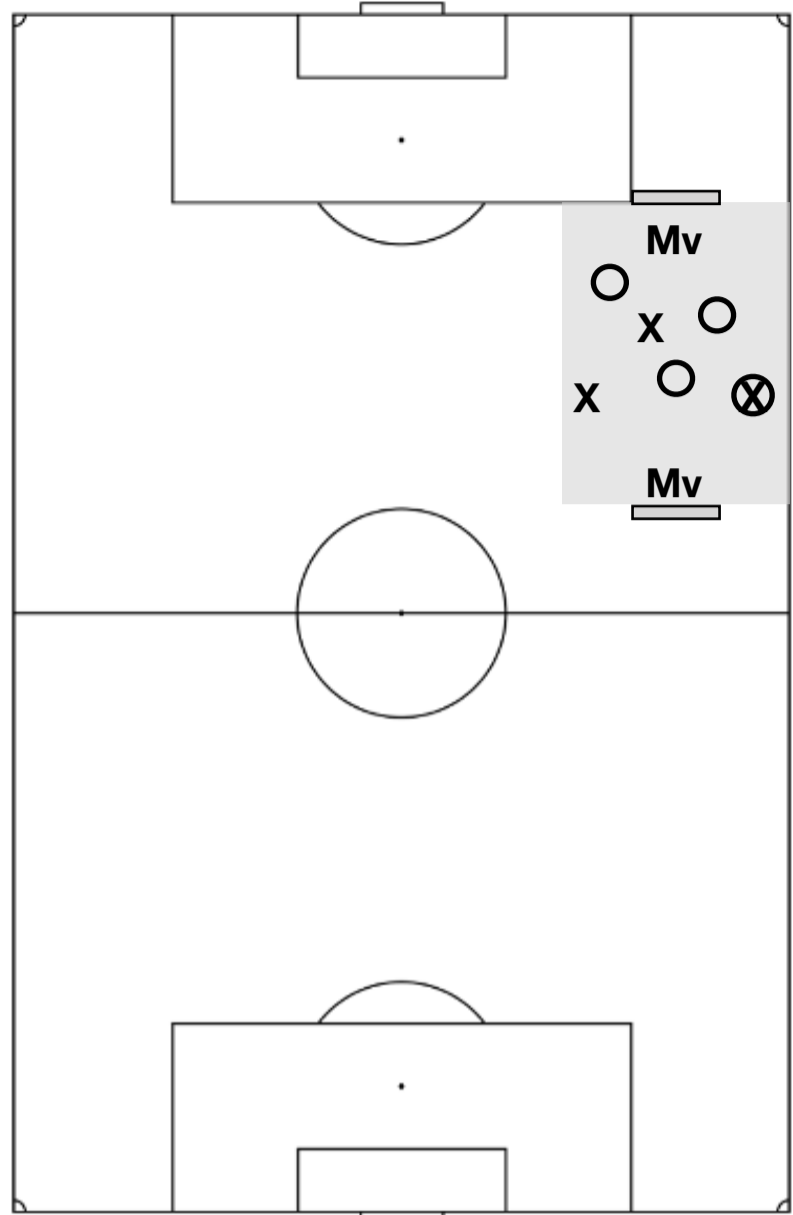
3 mot 3 med målvakter.

Yta: 25 x 15 m

Bollar, koner, västar

Anvisning:

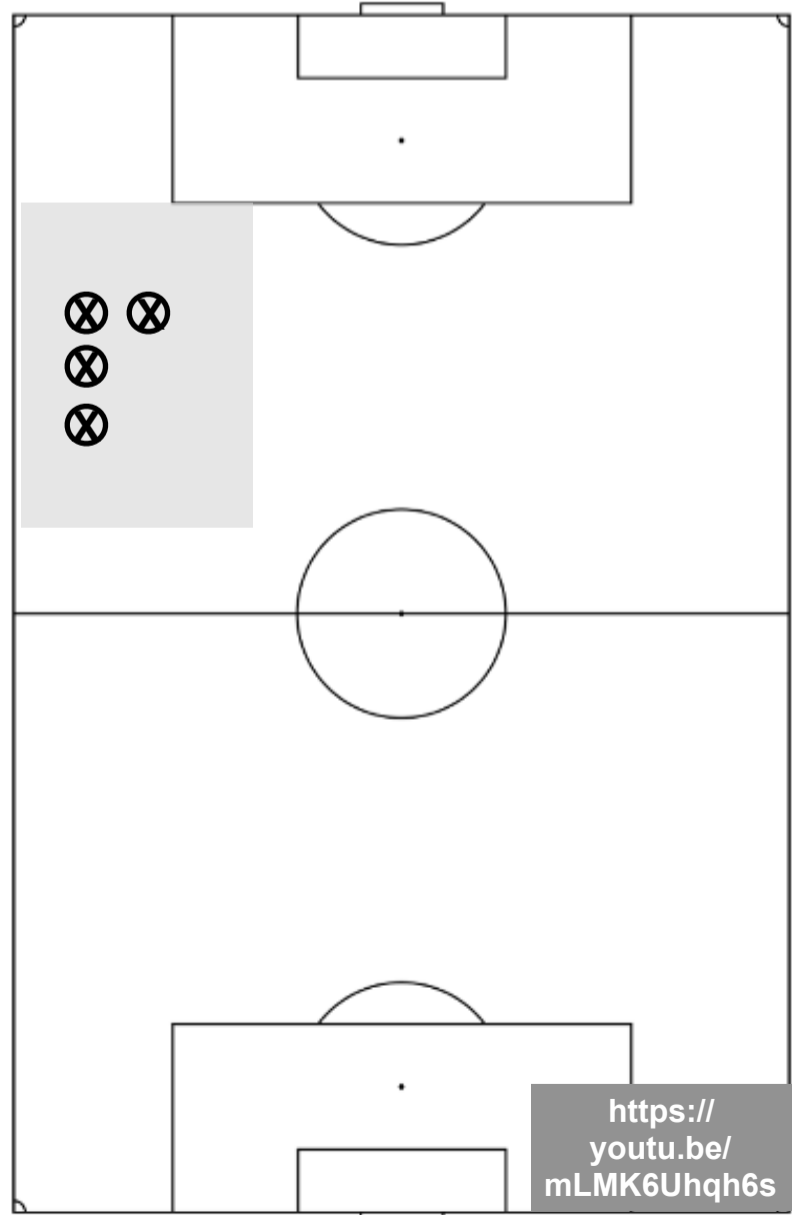
Fritt spel.



Koordination - lek (alla spelare kör samtidigt) 15 min

Följa John

Led om 4-5 personer. Första person i ledet är John. Övriga följer efter och gör samma övningar som John gör. Byt John regelbundet. Går även att genomföras med boll.





Anfallsspel: Utmana, finta, dribbla

Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning 15 min

Vad

Utmana, finta, dribbla

Varför

För ta sig förbi en motståndare

Hur

-

Organisation:

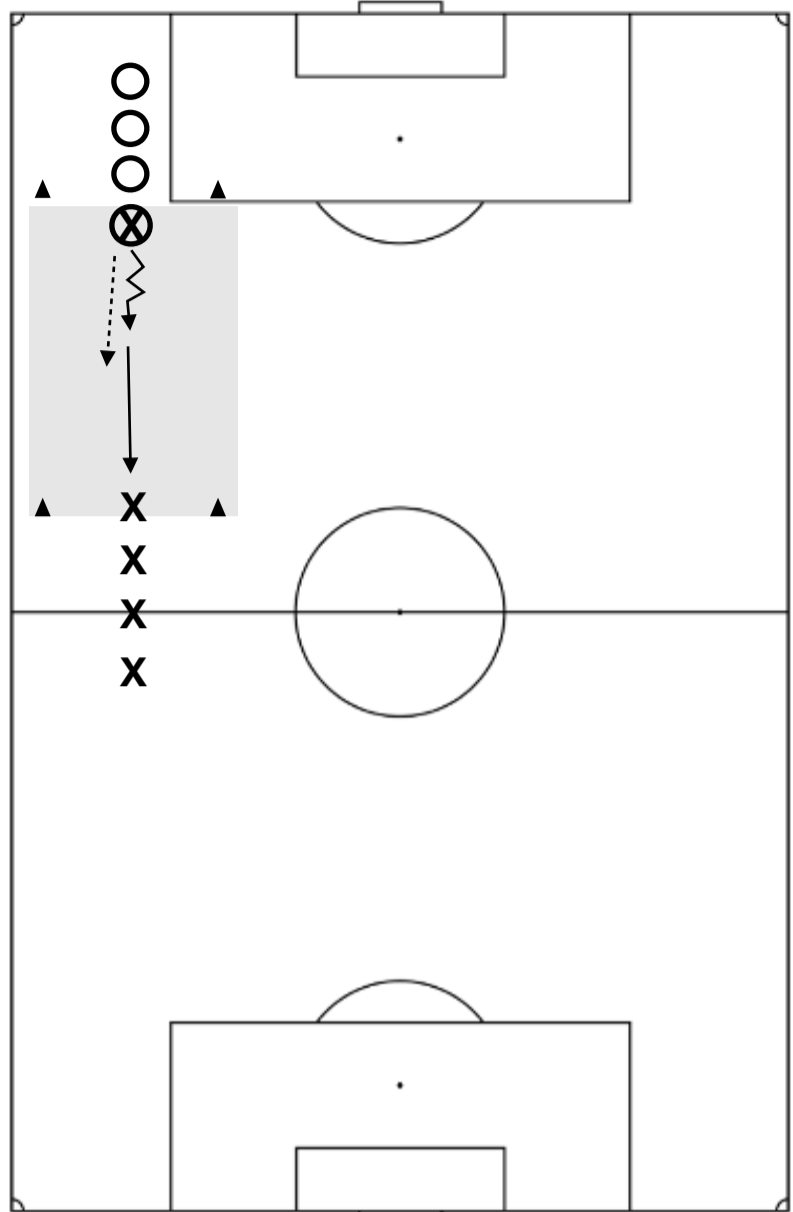
8 spelare, 4 anfallare och 4 försvarare

Anvisning:

Försvarare driver boll framåt och passar till anfallare.

Anfallare vill dribbla sig förbi försvarare och driva bollen över linjen. Försvarare vill vinna bollen och driva över linjen på motsatt sida.

Försvarare och anfallare byter led.



Station 2 / Övning 2 - Spelövning 15 min

Vad

Utmana, finta, dribbla

Varför

För ta sig förbi motståndare och göra mål.

Hur

-

Organisation:

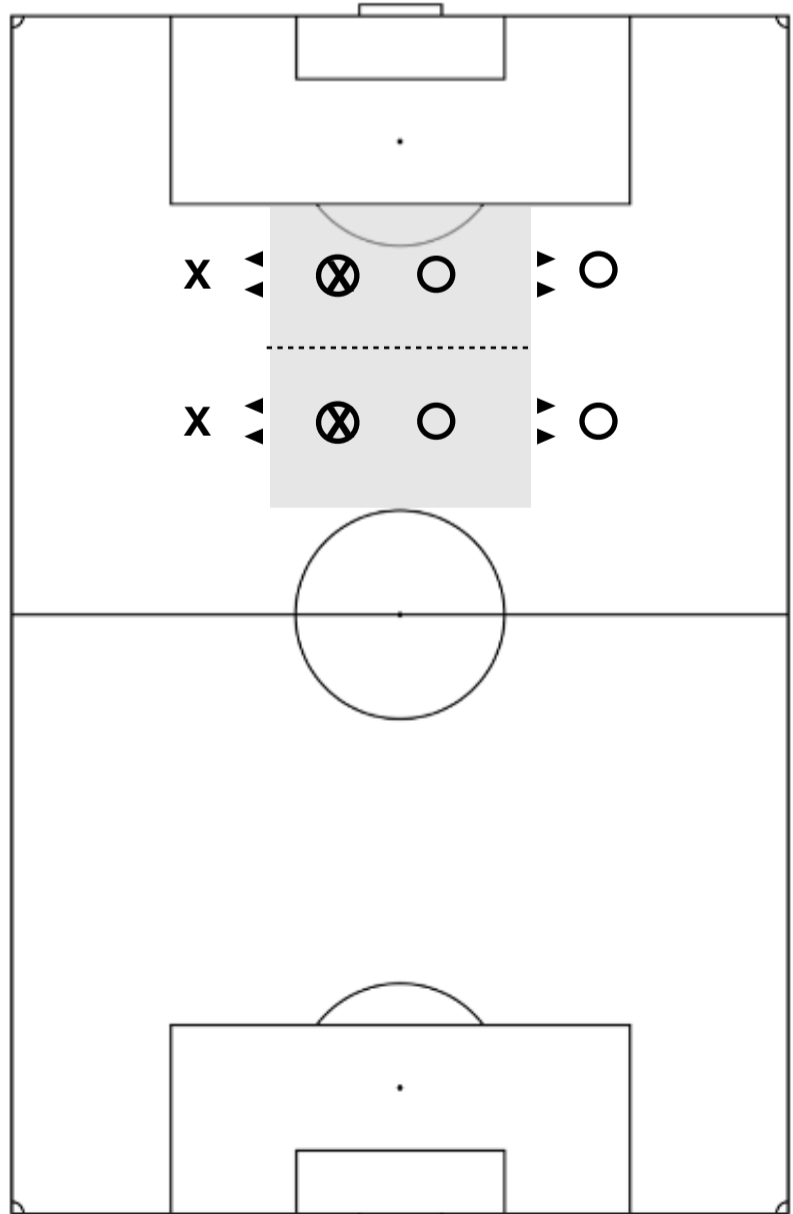
Fyra lag med två spelare i varje.

Kon-mål

Yta: 15 x 10 m

Anvisning:

Spel 1 mot 1





Station 3 / Övning 3 - Spel

15 min

Vad

Utmana, finta, dribbla

Varför

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

Hur

-

Organisation:

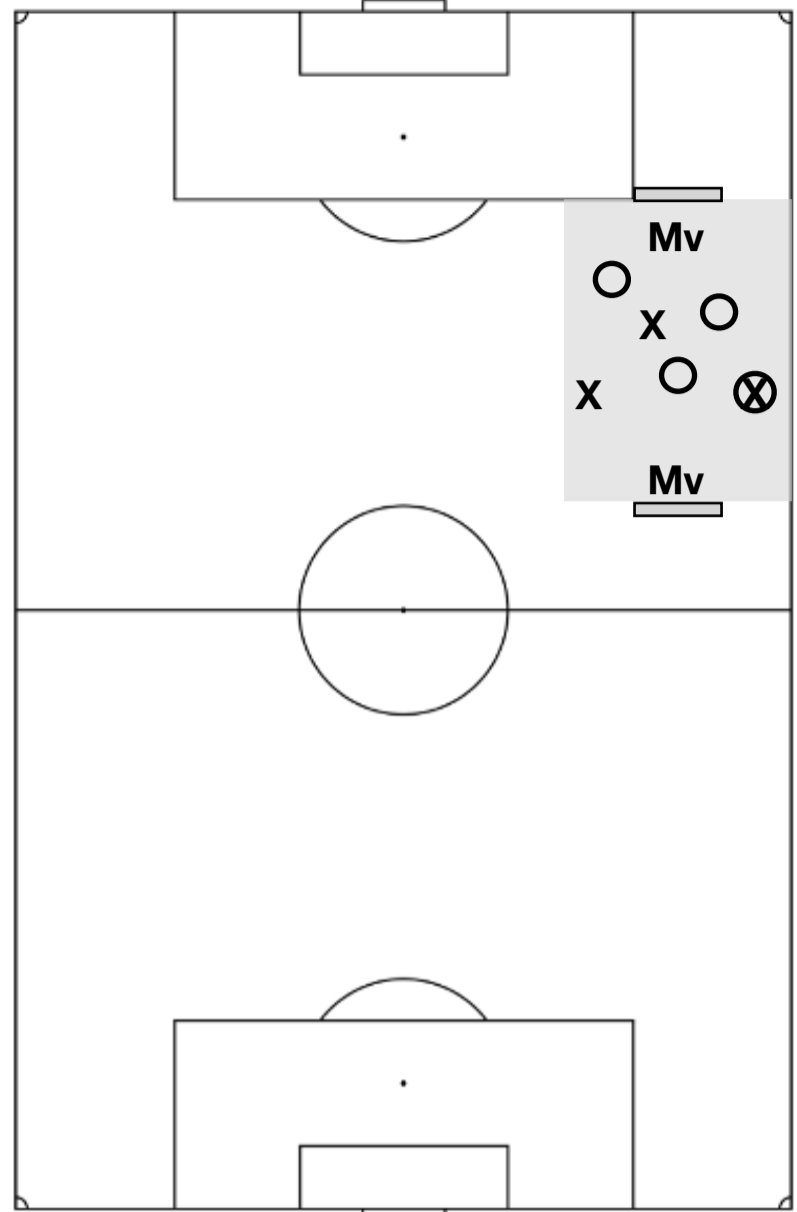
3 mot 3 med målvakter.

Yta: 25 x 15 m

Bollar, koner, västar

Anvisning:

Fritt spel med mål och målvakter.

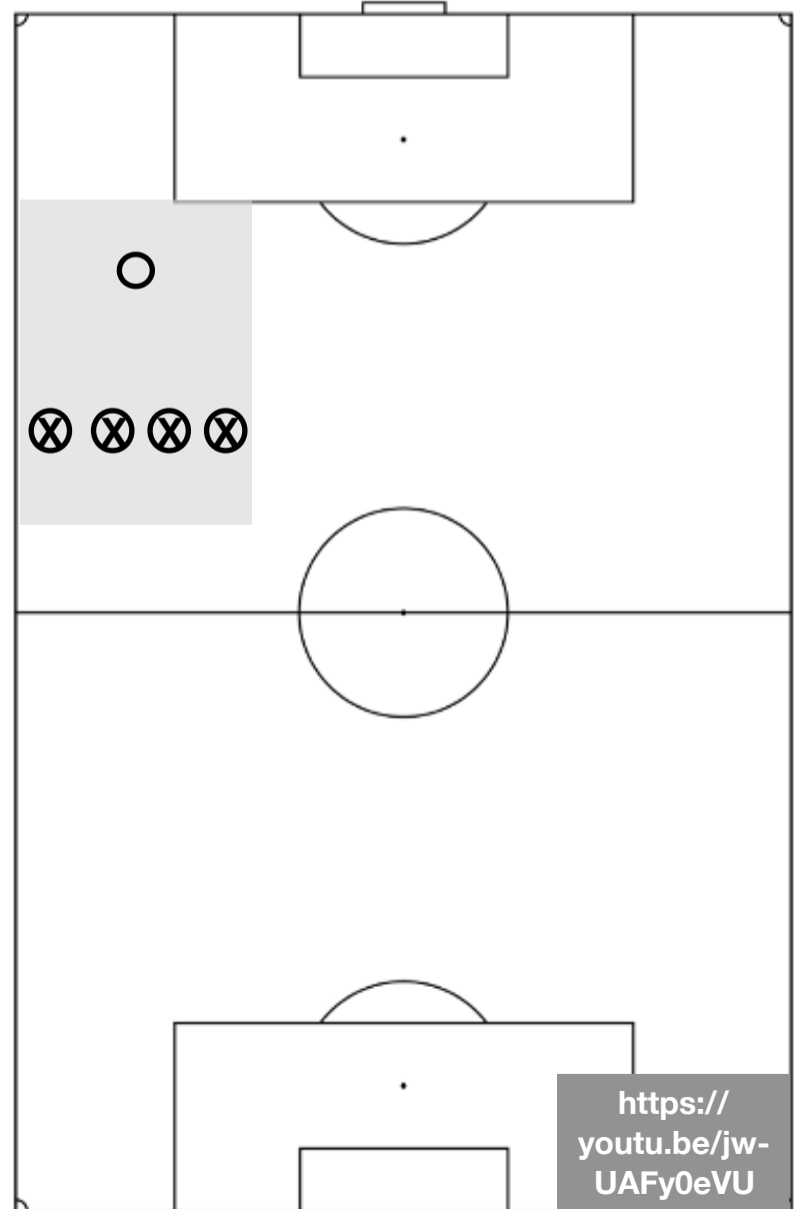


Koordination-Lek (alla spelare kör samtidigt) 15 min

Koordinationsövning

Vem är rädd för Svante med boll

En spelare i mitten utan boll. Övriga på ytans ena kortsida med boll. När spelaren i mitten ropar "Vem är rädd för svarte man" (Eller kanske ännu hellre något mer fotbollsliknande namn) ska de försöka att driva bollen till andra kortsidan utan att "svarte man" bryter eller att man tappar bollen utanför sidlinjen. De som tappar sin boll blir svarte man.





Anfallsspel: Passning - medtagning

Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning 15 min

Vad

Passning - medtagning

Varför

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur

-

Organisation:

8 spelare

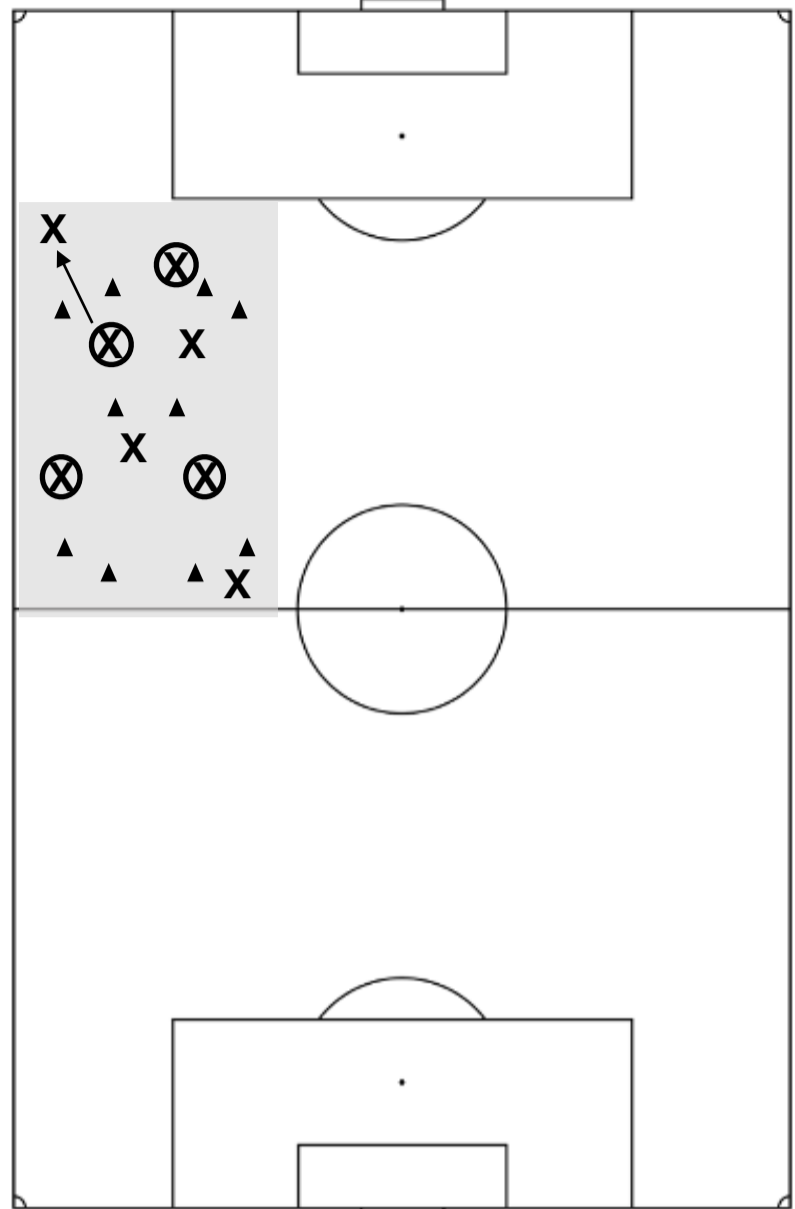
5 st kon-mål

Fyra st bollar

Yta: 25 x 15 m

Anvisning:

Spelarna jobbar i par med 1 boll. Spelaren med boll passar genom ett kon-mål till medspelaren som tar emot bollen. Sedan söker mottagaren upp ett nytt mål.



Station 2 / Övning 2 - Spelövning 15 min

Vad

Passning - medtagning

Varför

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur

-

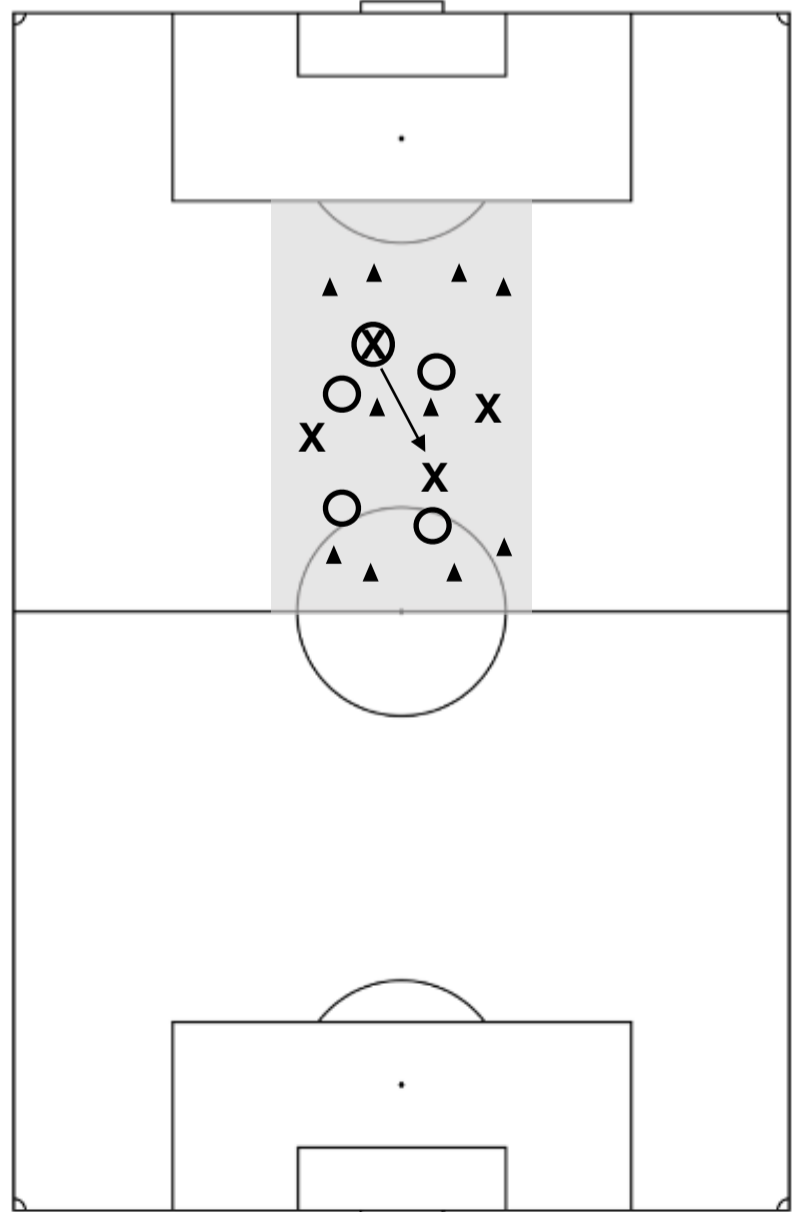
Organisation:

8 spelare

Yta: 25 x 15 m

Anvisning:

Spel 4 mot 4. Målet görs genom att bollhållaren passar genom ett kon-mål till medspelaren som tar emot bollen.





Station 3 / Övning 3 - Spel

15 min

Vad

Passning - medtagning

Varför

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur

-

Organisation:

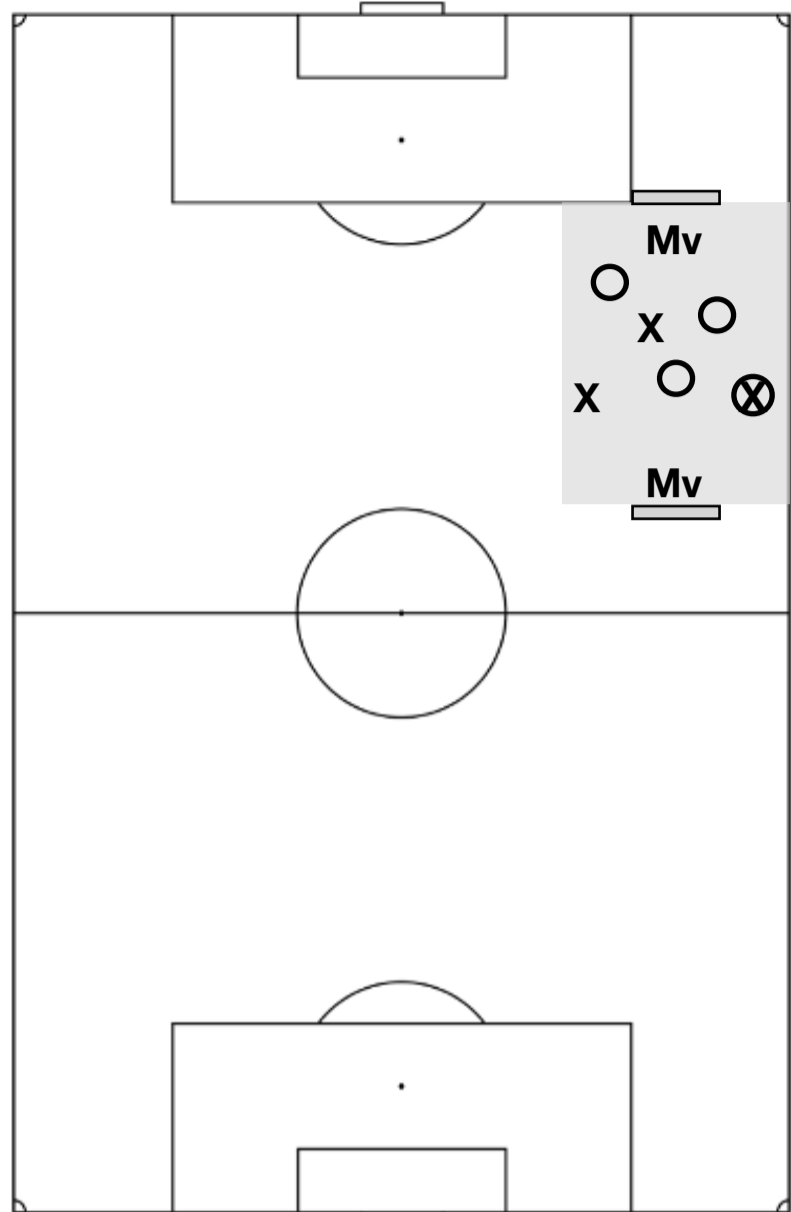
3 mot 3 med målvakter.

Yta: 25 x 15 m

Bollar, koner, västar

Anvisning:

Fritt spel



Koordination-Lek (alla spelare kör samtidigt) 15 min

Koordinationsövning

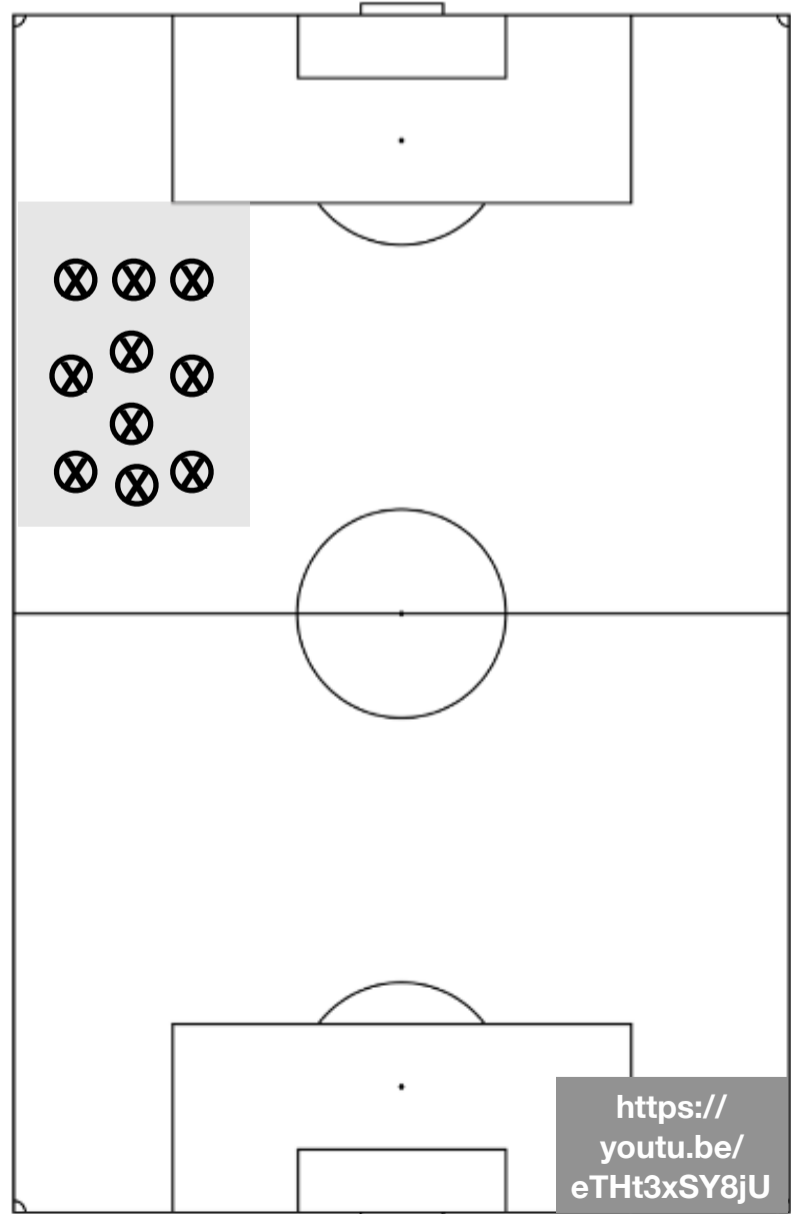
Antal kroppsdelar i marken

Spelarna driver runt bollen i en begränsad yta. tränar ropar 1,2,3,4 eller 5. Spelarna ska då sätta så många kroppsdelar som ropas ut i marken.

Organisation:

5 spelare i varje yta, varsin boll, koner.

Yta: 20 x 16 m





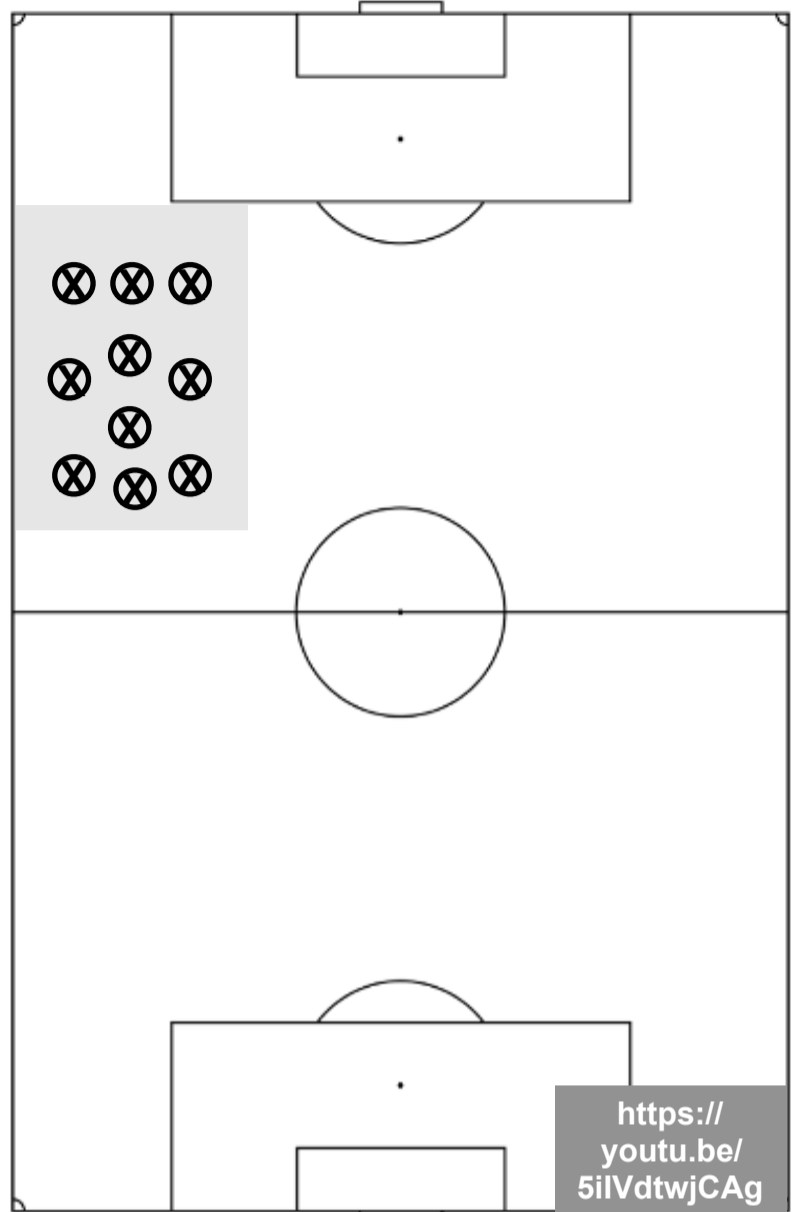
Träning 4: Skjuta

Koordination (alla spelare kör samtidigt) 15 min

Koordinationsövning

Spring och studsa bollen på olika sätt.

- Kryp och förflytta bollen med olika kroppsdelar. - händer, huvud, fotsulor
- Gå i krabbgång och förflytta bollen med fötter
- Stå bredbent och för bollen runt - huvudet, magen, ben och knän
- Ha bollen vid foten och skriv ditt namn med bollen som penna.
- Stå upp och rulla bollen med händerna och skriv olika siffror
- Studs bollen i marken och försök att fånga den så högt som möjligt.
- Spring och studs bollen med en hand - byt hand efter ett tag.
- Spring baklänges och studs bollen med en hand



Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning 15 min

Vad

Skjuta

Varför

För att göra mål

Hur

-

Organisation:

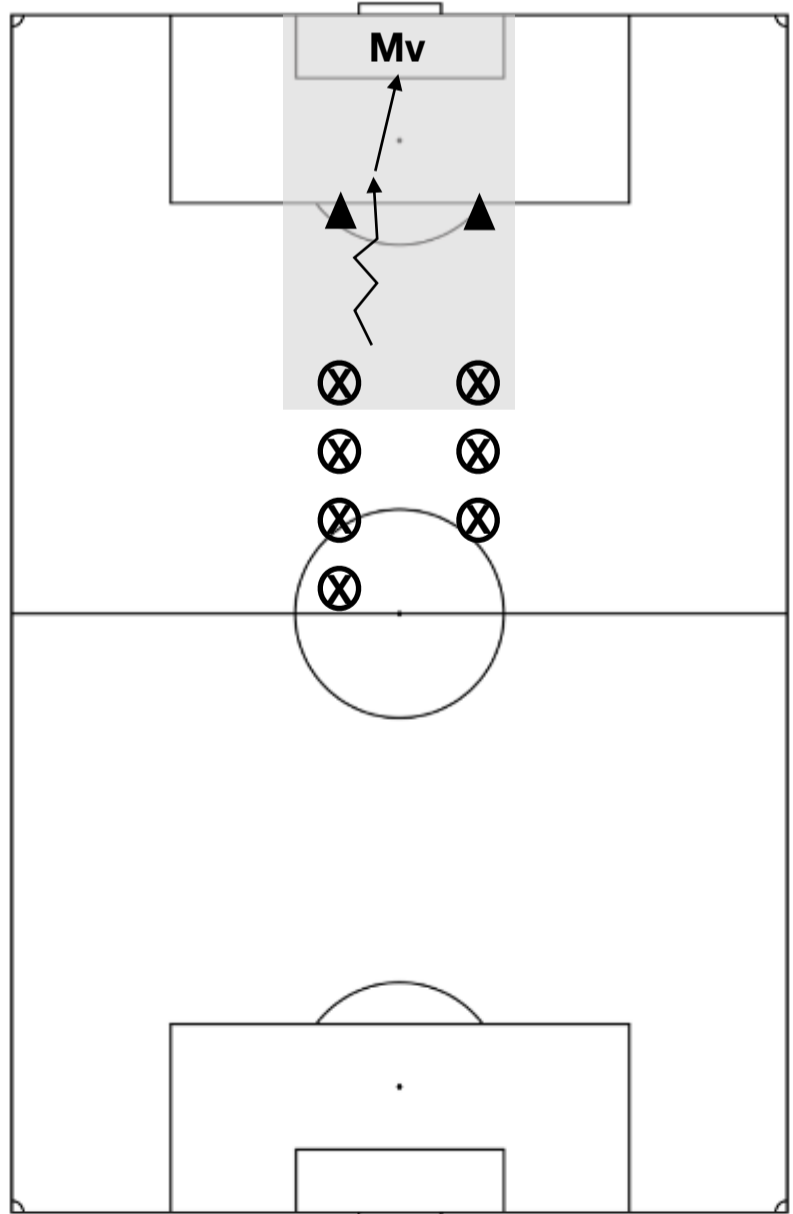
8 spelare

Yta: 20 x 15 m

Anvisning:

Bollhållaren utmanar, fintar, dribblar och skjuter på mål.

Byt målvakter.





Station 2 / Övning 2 - Spel

15 min

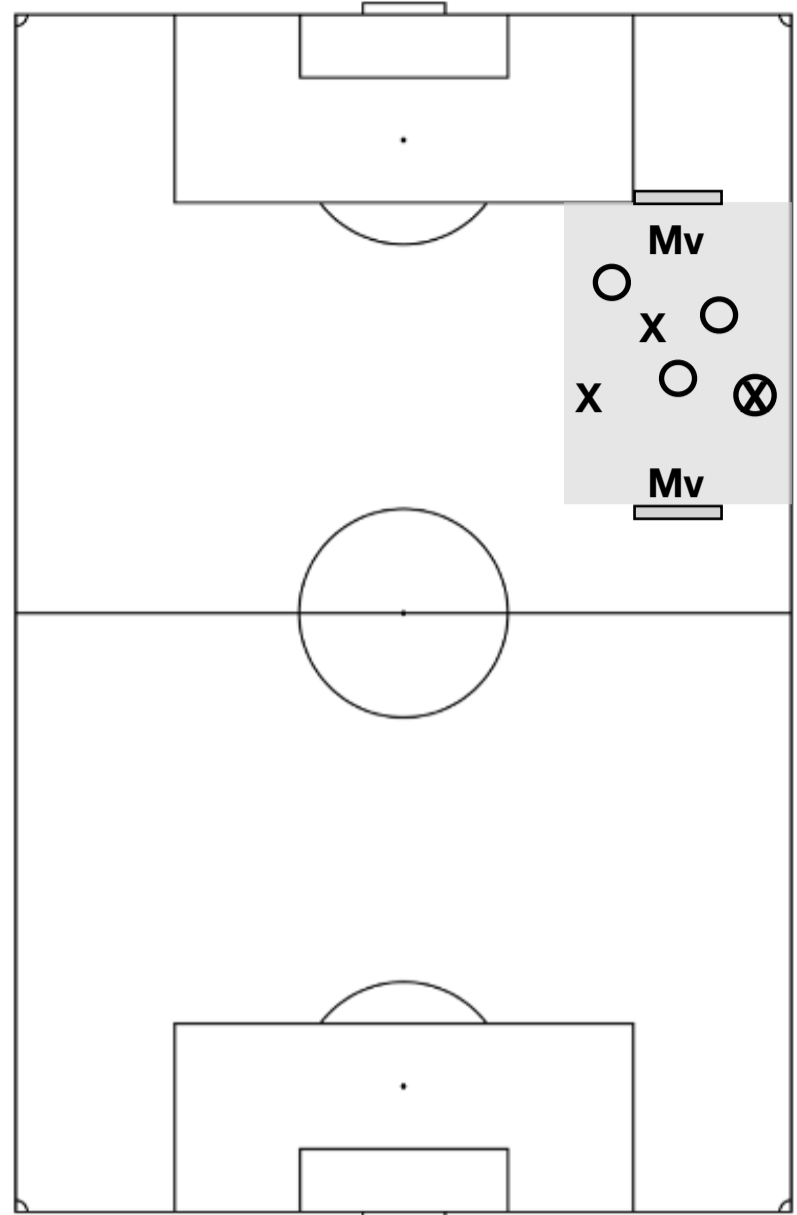
Vad
Skjuta

Varför
För att göra mål

Hur
-

Organisation:
3 mot 3 med målvakter.
Yta: 25 x 15 m
Bollar, koner, västar

Anvisning:
Fritt spel.



Station 3 / Övning 3 - Färdighetsövning

15 min

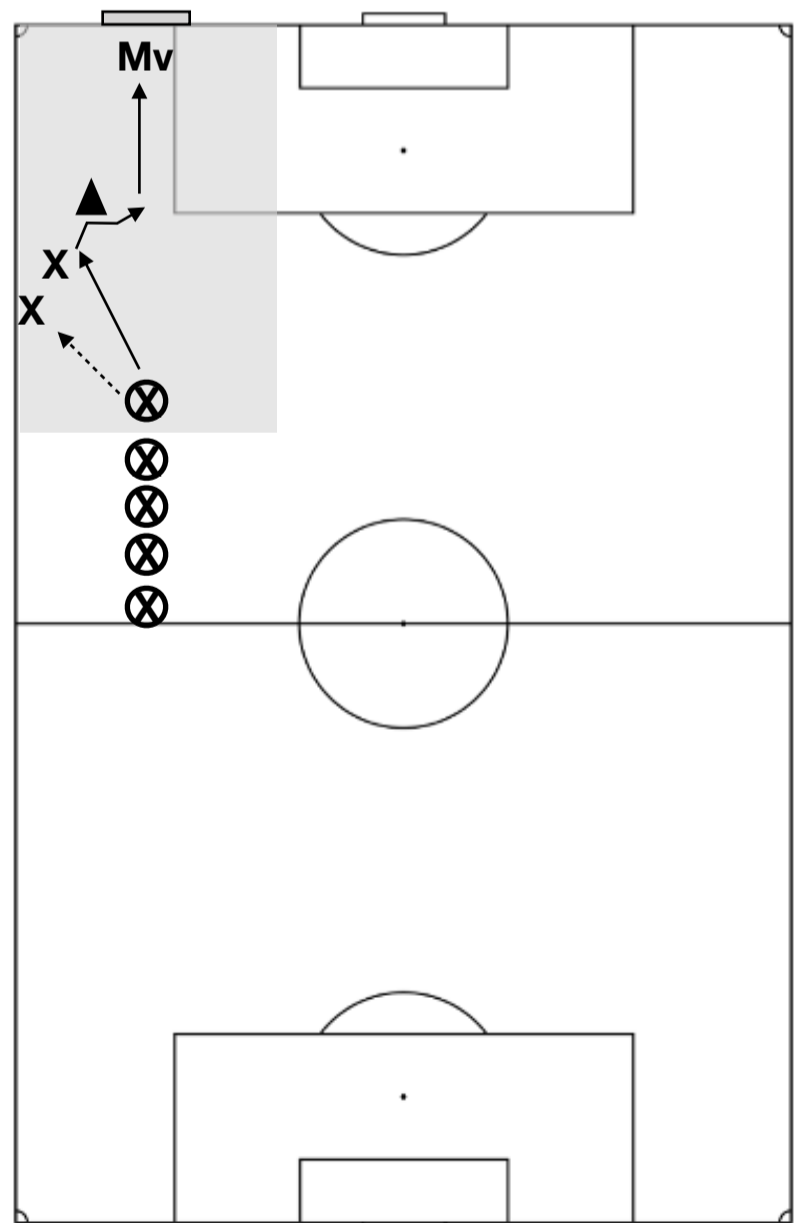
Vad
Skjuta

Varför
För att göra mål

Hur
-

Organisation:
8 spelare
Yta: 20 x 15 m

Anvisning:
Bollhållaren passar bollen till medspelare som tar emot bollen och avslutar på mål.
Byt målvakt efter några avslut.
Kör halva tiden från höger och halva från vänster sida.





Försvarsspel: Ta bollen

Station 1 / Övning 1 - Spelövning

15 min

Vad

Ta bollen

Varför

För att vinna bollen

Hur

-

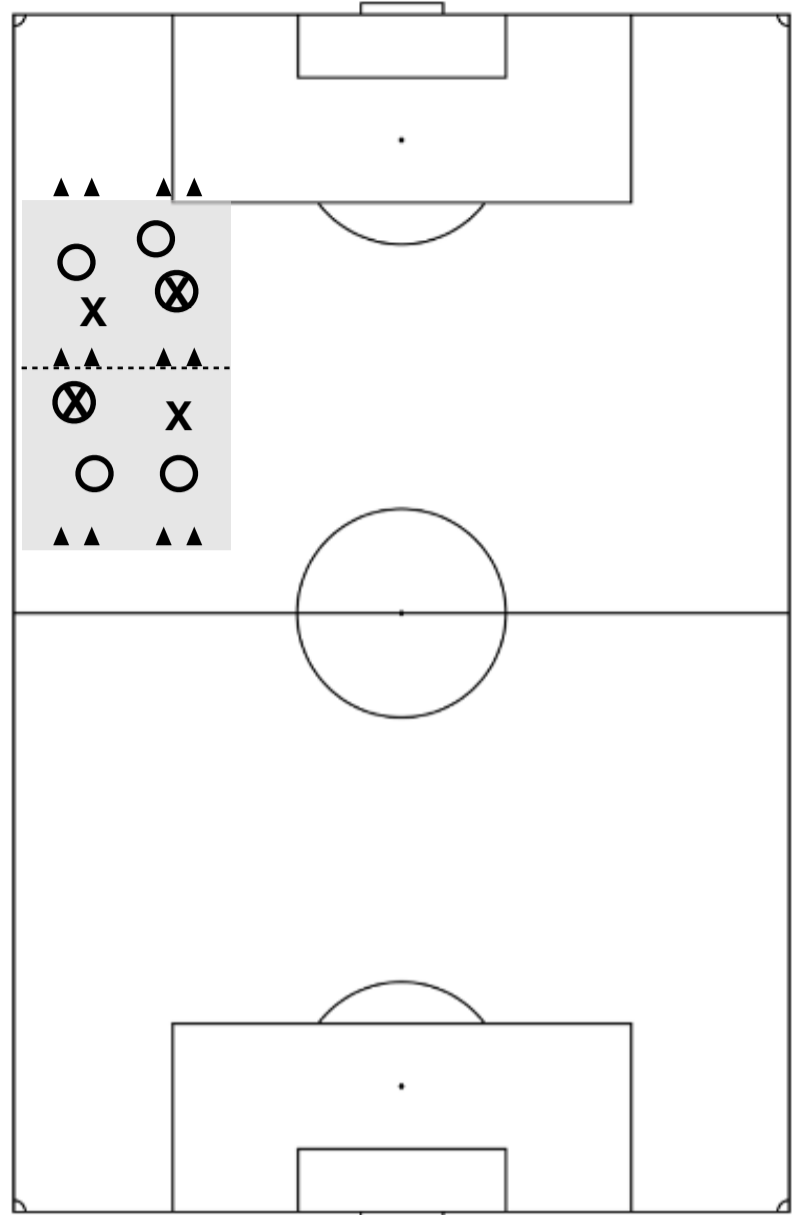
Organisation:

Spel 2 mot 2 med fyra kon-mål.

Yta: 18 x 15 m

Anvisning:

Fritt spel



Station 2 / Övning 2 - Färdighetsövning

15 min

Vad

Ta bollen

Varför

För att vinna bollen

Hur

-

Organisation:

8 spelare

Yta: 25 x 15 m

Bollar

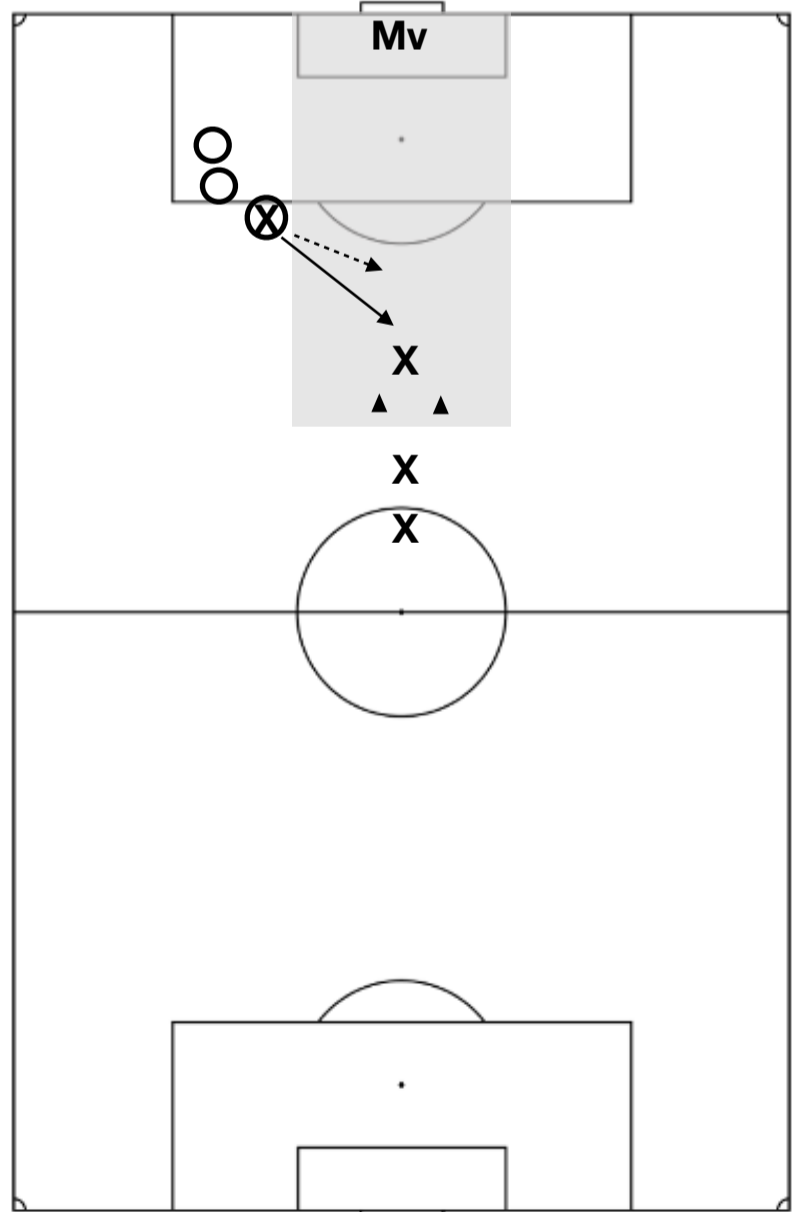
Anvisning:

Försvarare gör passning till anfallare och kommer in i yta för att försvara målet.

Anfallare vill dribbla sig förbi motståndare och göra mål.

Försvarare vill ta bollen och kontra mot kon-mål.

Anfallare och försvarare byter led.





Station 3 / Övning 3 - Spel

15 min

Vad

Ta bollen

Varför

För att vinna bollen

Hur

-

Organisation:

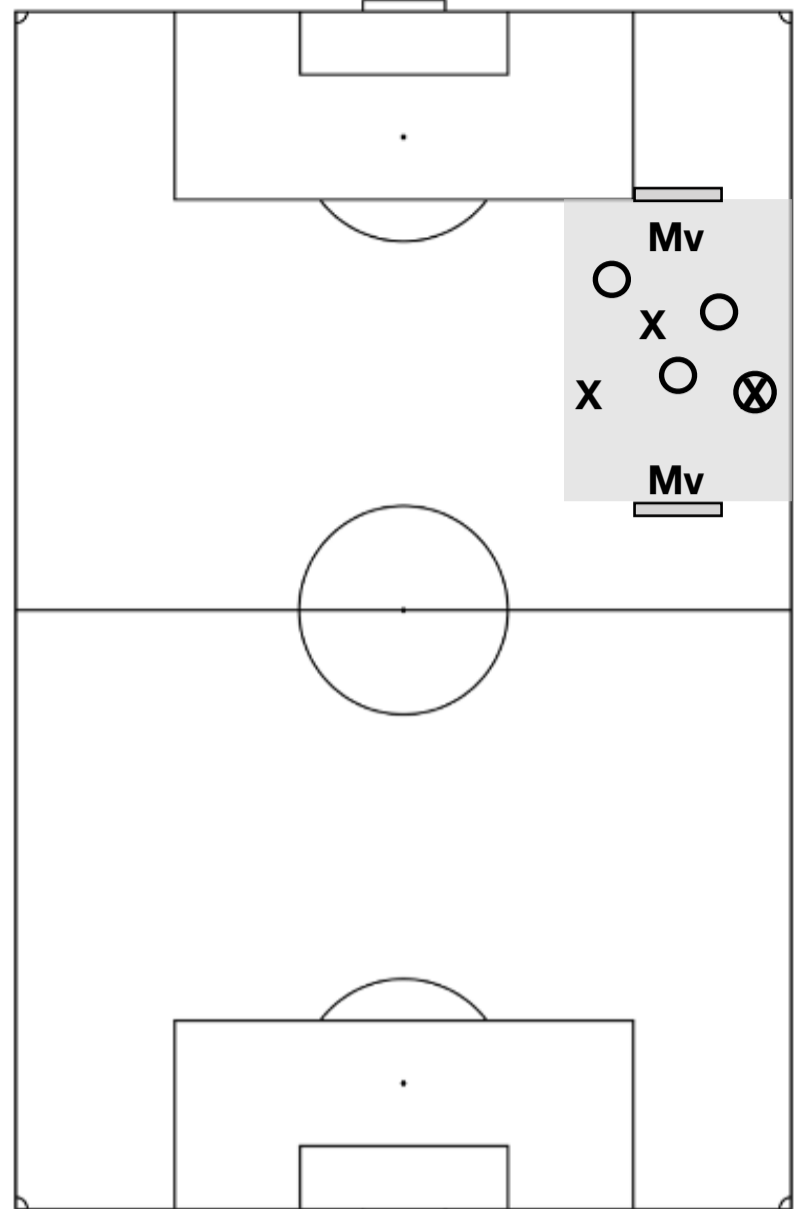
3 mot 3 med målvakter.

Yta: 25 x 15 m

Bollar, koner, västar

Anvisning:

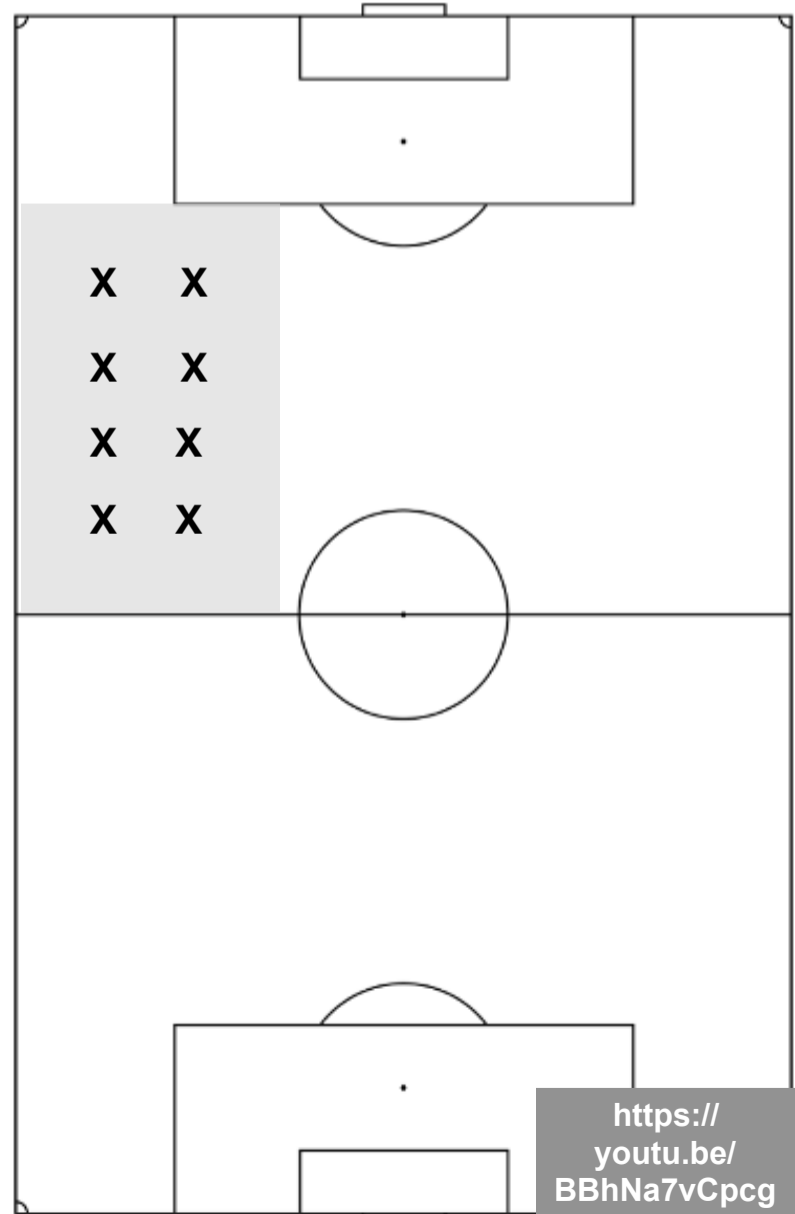
Fritt spel



Koordination-Lek (alla spelare kör samtidigt) 15 min

Stafett Zick Zack

Stafett där barnen står på ett led och sista personen springer zick-zack mellan sina kamrater och ställer sig först i ledet. Då startar nästa barn och så vidare. Går även att genomföra genom att man t.ex kryper mellan benen på de framför.





Spelarutbildningsplan är ett resultat av samarbetet mellan IFK Norrköping, Östergötlands Fotbollförbund och RF-SISU Östergötland.

