



# SPELARUTBILDNINGSPLAN ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

7 mot 7

Fotboll för pojkar och flickor  
10-12 år





Rubrik	Sida
Rekommendationer, idrottspsykologi	2
Koordination - lek övningar	3
Träning 1 - Grundförutsättningar i anfallsspel	4-5
Träning 2 - Anfallsspel: passning - medtagning	6-7
Träning 3 - Anfallsspel: Utmana, finta, dribbla	8-9
Träning 4 - Anfallsspel: Skjuta	10-11
Träning 5 - Försvarsspel: Ta bollen	12-13

### Tänk på:

- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer. Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas 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!

## 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?



<b>Engagemang och motivation</b>	Provar , med glädje, på nya saker. Vill ha boll, fast man tappat den, ger inte upp.
<b>Självförtroende- Koncentration</b>	Gör det man är bra på, oavsett ställningen i matchen. Ställ om efter en bollförlust. Vågar spela och agera trots eventuell nervositet.
<b>Jaget i laget</b>	Hjälper till att bära material. Hälsa på alla vid träning och match, ögonkontakt, positivt kroppsspråk. Ser till att alla är med i gruppen.
<b>Kommunikation</b>	Positivt kroppsspråk, tummen upp. Uppmuntrar, pratar positivt och hjälper lagkamrater. Lyssnar på tränare och lagkamrater, ögonkontakt.



## Fotbollslekar SUP 7 mot 7 -Koordination, snabbhets

- **Koordinationsövningar/lekar med boll vid fötterna.**

- 1) Driv bollen med en specifik fot och del av foten. Insida, utsida.
- 2) Backa och ta med bollen med sulan
- 3) Driv boll och byt boll med varandra kontinuerligt
- 4) Jonglera
- 5) Jonglera och byt boll med varandra
- 6) Sabotageboll - Driv din egen boll och sparka ut de övrigas boll. Åker sin egna boll ut fortsätter man i en annan yta alternativt kommer tillbaka in och fortsätter i samma yta

<https://youtu.be/wskXRaUgIRg>

- **Koordinationsövningar med boll i handen.**

- 1) Ligg på marken med sträckta armar och ben. Håll bollen med armarna Rulla växelvis åt vänster och höger.
- 2) Sitt på marken med bollen i famnen. Kasta upp bollen och fånga den innan den nuddar marken
- 3) Spring runt och studsas med en hand - byt boll med varandra kontinuerligt
- 4) Hoppa hoppas steg och studsas bollen
- 5) Studsa bollen i marken och snurra ett varv innan du fångar den.
- 6) Hoppa åt sidan och studsas bollen med motsatt hand
- 7) Hoppa jämfota på stället och studsas bollen från den ena till den andra

<https://youtu.be/Pu1ug4llkgk>

- **Avvikande John**

Led om 4-5 personer. Första person i ledet är John. Övriga följer efter och gör samma övningar som John gör. Den som är nummer två i ledet är avvikande Johan och kan när den vill bryta sig ur ledet och blir då ny John. De övriga följer efter den nye John och den som tidigare var John tar position sist i ledet. Går även att genomföras med boll.

<https://youtu.be/qVwSdY3CvKo>

- **Tre i rad (Snabbhets-lek)**

Dela en yta i 9 (3\*3) små kvadrater.  
Dela upp spelarna i två lag med tre västar i olika färger per lag och ställ dem på ett led 10 - 20 meter från ytan med kvadrater. På startsignal springer första spelaren in och lägger en väst i en av småkvadraterna. Den springer sedan in och växlar med nästa som springer in och lägger väst nummer 2. Det gäller att få sina västar 3 i rad. När alla 3 västar är lagda gäller det alltså att springa in och flytta en av lagets västar för att försöka uppnå 3 i rad.

<https://youtu.be/4E1lop370jg>

- **Röd och blå (Snabbhets-lek)**

Två lag står uppradade mittemot varandra och på tränarens signal ska det ena laget springa tillbaka till sitt bo medan det andra laget jagar efter.

<https://youtu.be/EGOPk-2bkbM>

- **Stafett tafatt**

Lek där ena laget är kullare och det andra laget ska undvika att bli kullade. En kullare i taget jagar motståndarna och byter sen av med en lagkompis. Vilka har kullat det andra laget snabbast?

<https://youtu.be/gN97wpoOUy4>



## Anfallsspel - Grundförutsättningar

### Station 1 / Övning 1 - Spelövning

20 min

#### Vad

Grundförutsättningar i anfallsspel

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel

#### Hur

Speldjup och spelbredd

Spelbara spelare på kortare och längre avstånd

#### Organisation:

Två lag med tre spelare i varje + fyra jokrar (en på varje kortsida samt en på varje långsida).

Bollar, koner, västar.

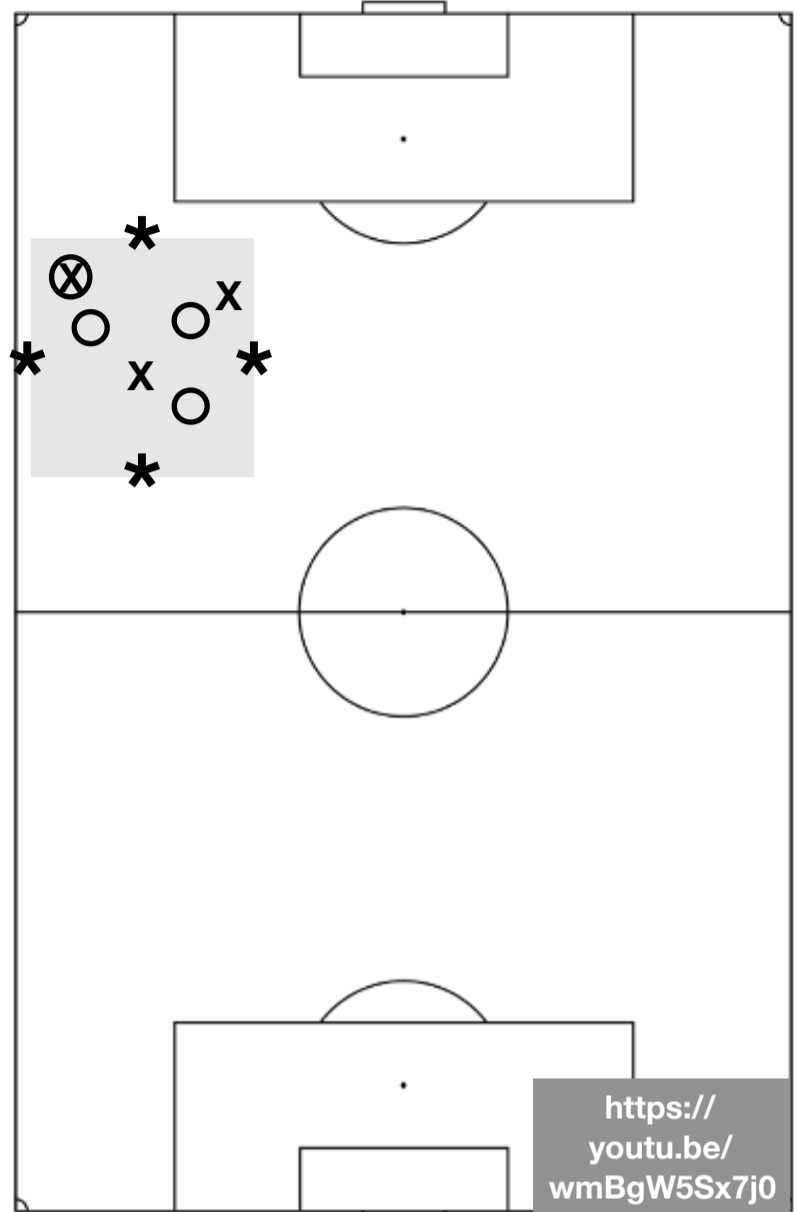
Yta: 20 x 15 m

Tid: 2 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Hålla bollen inom laget med hjälp av fyra offensiva jokrar.

Byt jokrar efter varje match.



### Station 2 / Övning 2 - Spelövning

20 min

#### Vad

Grundförutsättningar i anfallsspel

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel

#### Hur

Speldjup och spelbredd

Spelbara spelare på kortare och längre avstånd

#### Organisation:

Två lag med fyra spelare i varje + två jokrar.

Fyra kon-mål, bollar, koner, västar.

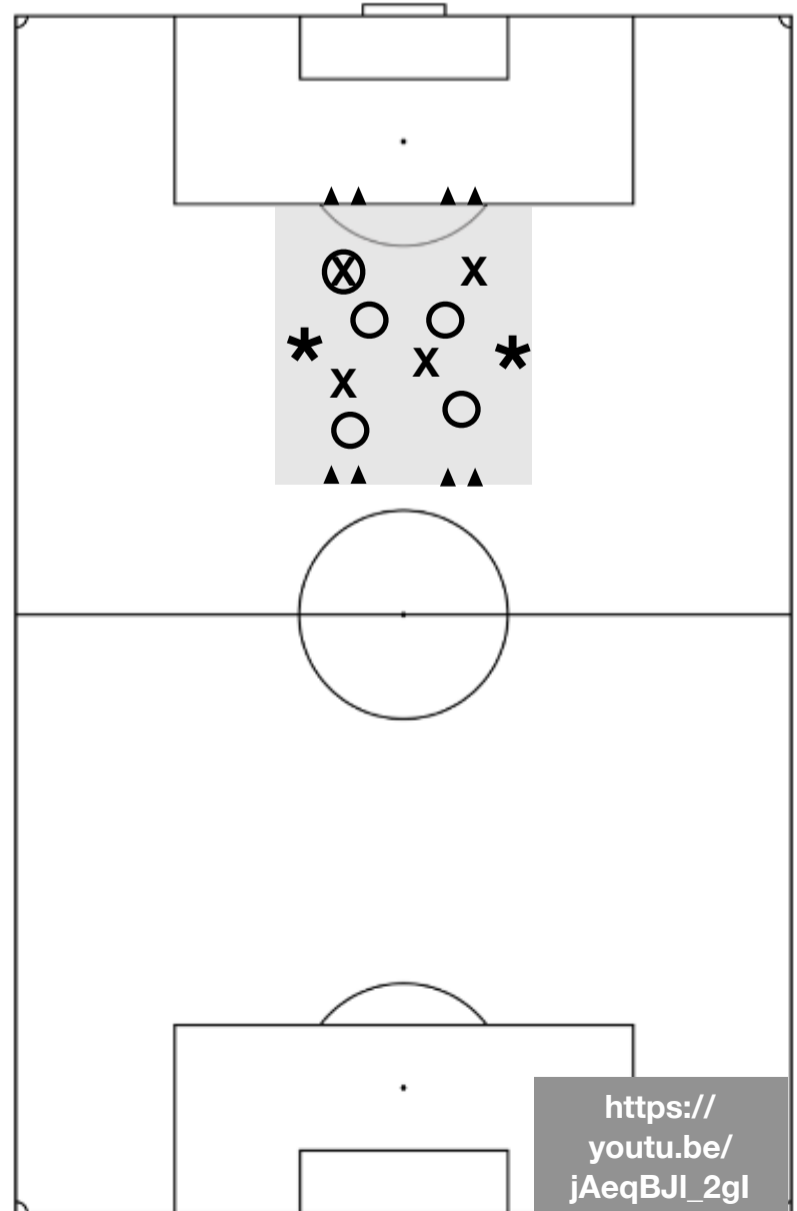
Yta: 25 x 20 m

Tid: 3 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Fritt spel 4 mot 4 där 2 jokrar spelar alltid med den anfallande lag.

Byt jokrar efter varje match.





### Station 3 / Övning 3 - Spel

20 min

#### Vad

Grundförutsättningar i anfallsspel

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel och koma till avslut

#### Hur

Speldjup och spelbredd

Spelbara spelare på kortare och längre avstånd

#### Organisation:

Två lag med fyra spelare + målvakt i varje.

Bollar, koner, västar

Yta: 30 x 20 m

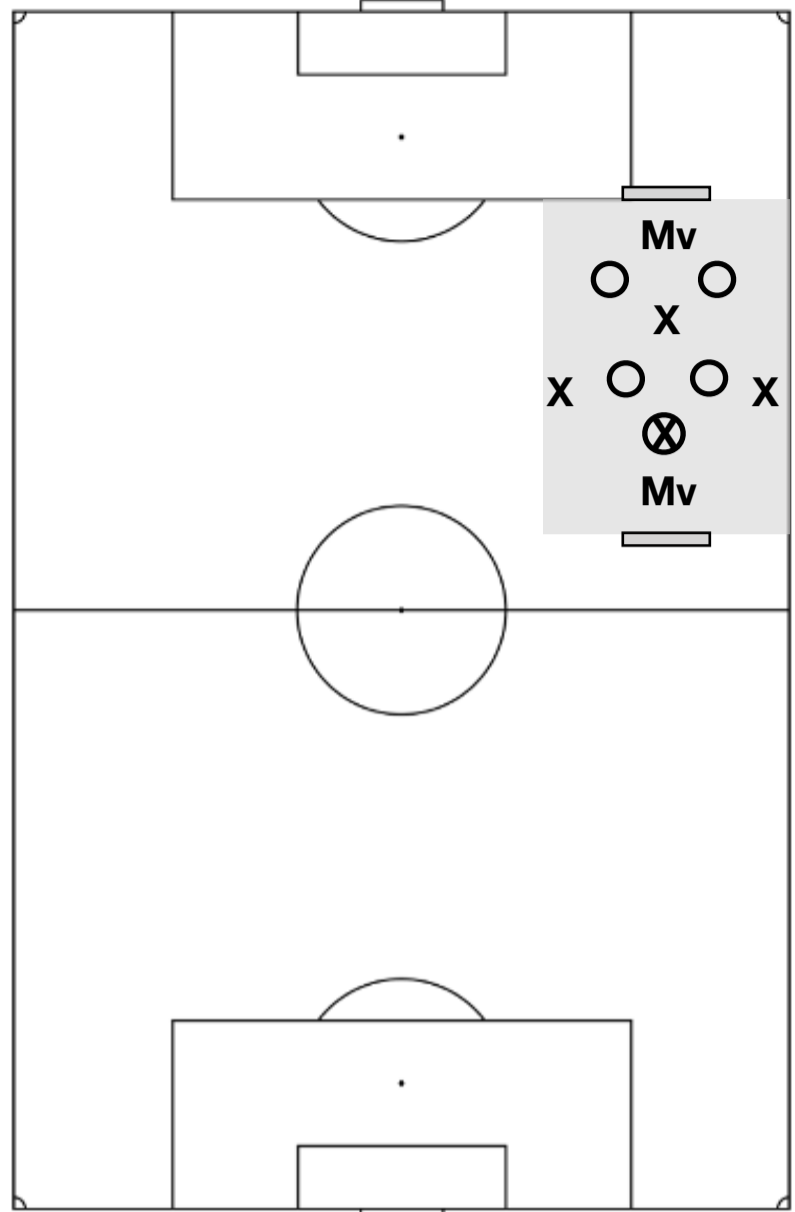
Tid: 3 min spel, 1 min vila.

#### Anvisning:

Fritt spel.

Spelet alltid börjar från Mv.

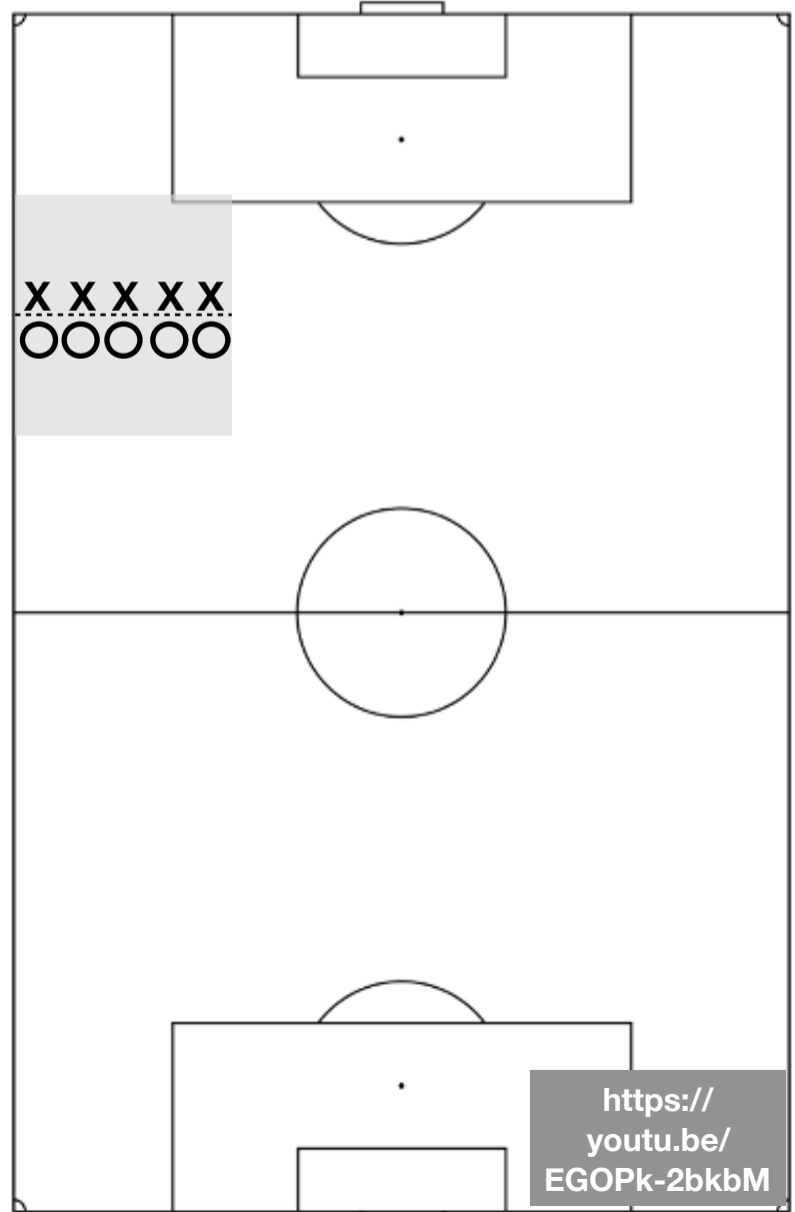
Byt målvakter efter varje match.



### Snabbhets - lek (alla spelare kör samtidigt) 15 min

#### Röd och blå

Två lag står uppradade mittemot varandra och på tränarens signal ska det ena laget springa tillbaka till sitt bo medan det andra laget jagar efter.





## Anfallsspel: Passning - medtagning

### Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning 20 min

#### Vad

Passning - medtagning

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel

#### Hur

Titta upp innan passningen, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan. Orientera dig innan medtagningen, ta med bollen till fri yta.

#### Organisation:

Två lag med tre spelare i varje + fyra jokrar (en på varje kortsida samt två i ytan).

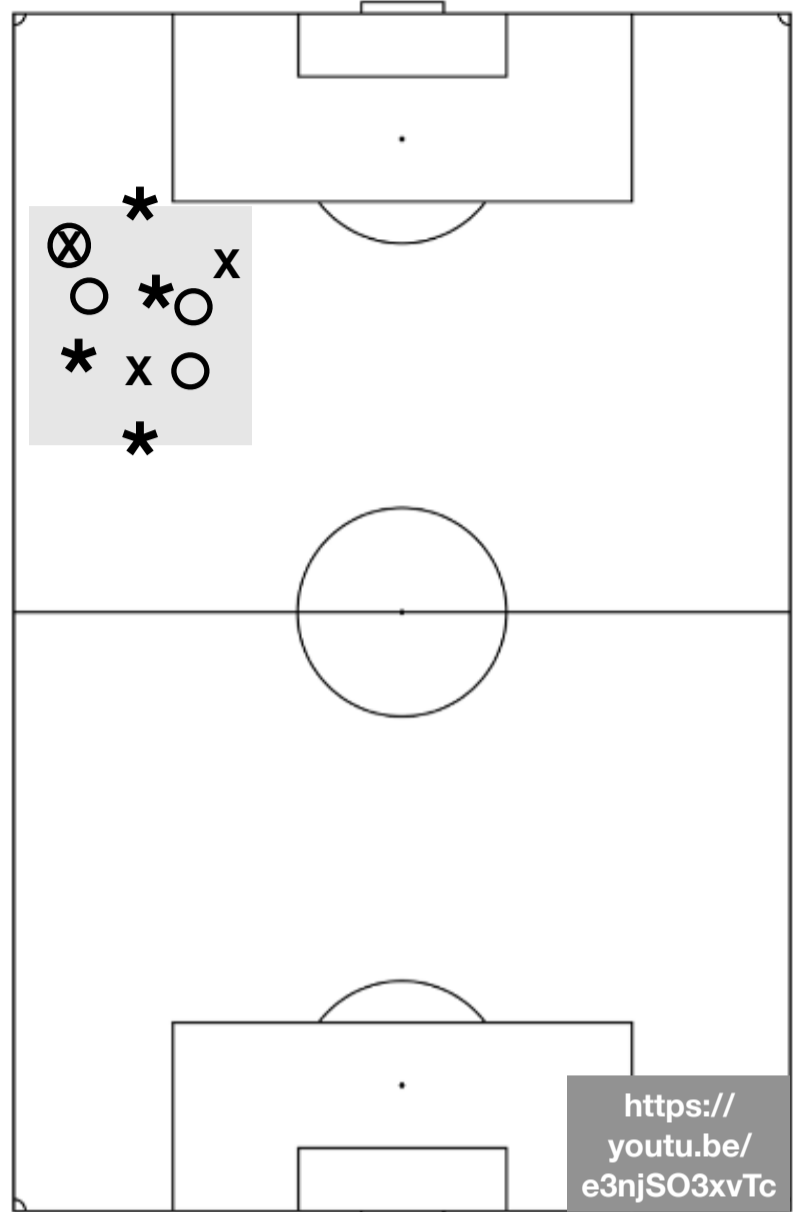
Bollar, koner, västar.

Yta: 20 x 15 m

Tid: 2 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Hålla bollen inom laget med hjälp av fyra offensiva jokrar. Byt jokrar efter varje match.



### Station 2 / Övning 2 - Spelövning 20 min

#### Vad

Passning - medtagning

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel

#### Hur

Titta upp innan passningen, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan. Orientera dig innan medtagningen, ta med bollen till fri yta.

#### Organisation:

Två lag med tre spelare i varje + fyra jokrar (en spelare från varje lag på varje kortsida).

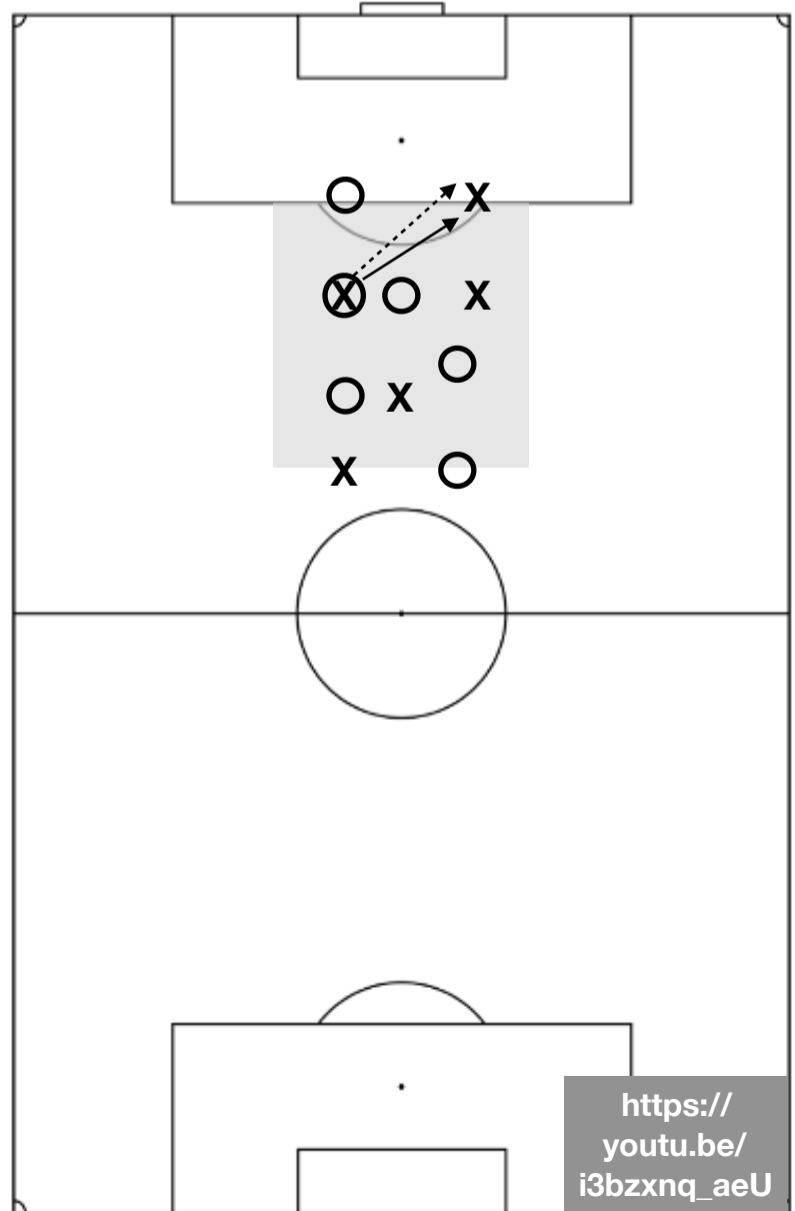
Bollar, koner, västar.

Yta: 20 x 15 m

Tid: 2 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Hålla bollen inom laget med hjälp av två jokrar. Byt jokrar efter varje match.





### Station 3 / Övning 3 - Spel

20 min

#### Vad

Passning - medtagning

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel

#### Hur

Titta upp innan passningen, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan. Orientera dig innan medtagningen, ta med bollen till fri yta.

#### Organisation:

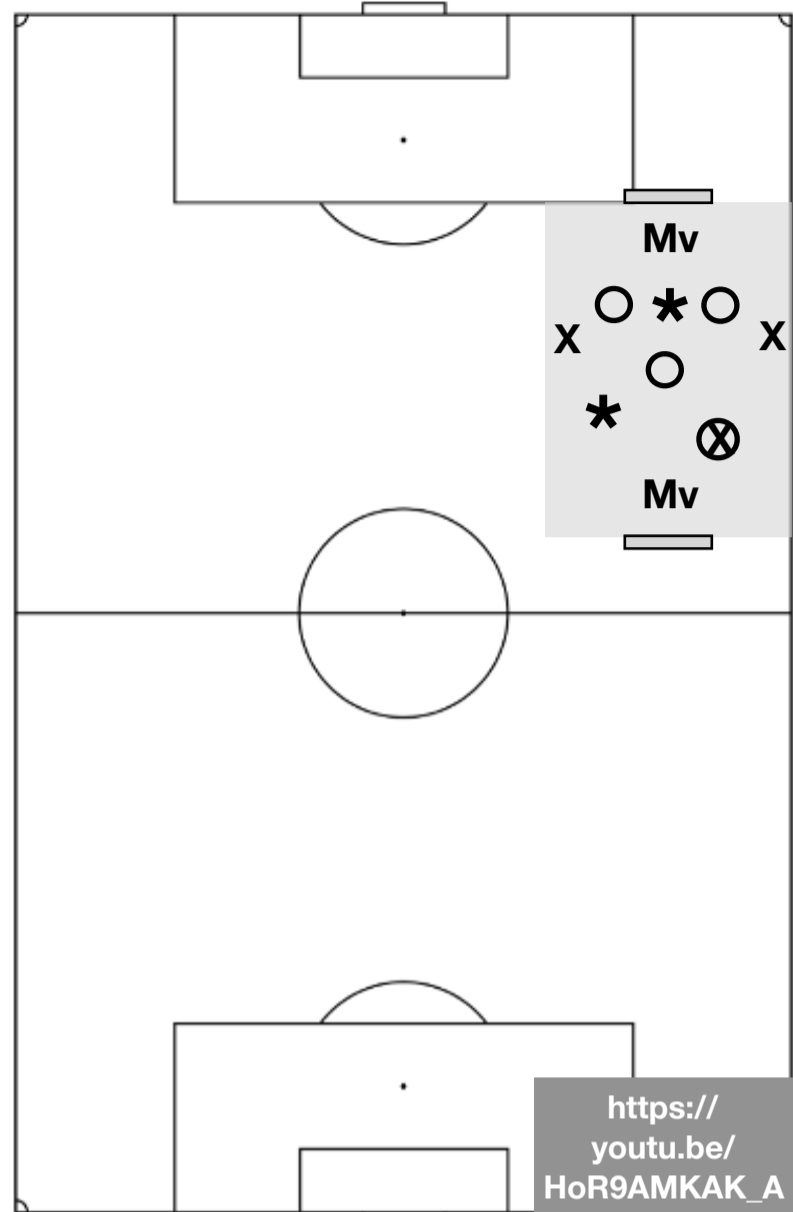
Två lag med tre spelare och målvakt i varje + två jokrar.

#### Anvisning:

Fritt spel 3 mot 3 med målvakter och två jokrar.

Jokrar spelar med anfallande lag.

Byt jokrar och målvakter efter varje match.



### Lek (alla spelare kör samtidigt)

15 min

#### Vad

Passning och medtagning

#### Varför

För att kunna bedriva bra anfallsspel

#### Hur

Titta upp innan passningen, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan. Orientera dig innan medtagningen, ta med bollen till fri yta.

#### Organisation:

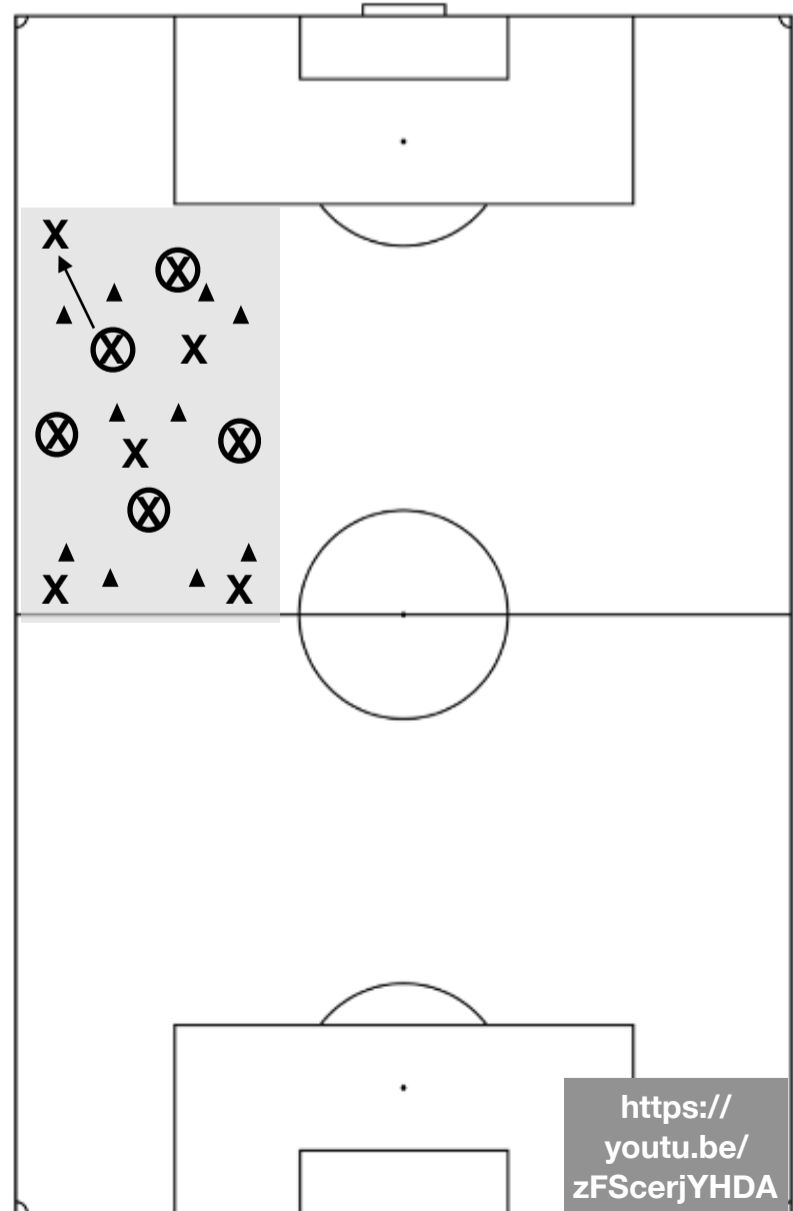
10-20 spelare, bollar, 5-10 kon-mål

Yta: 40 x 30 m

#### Anvisning:

Två spelare jobbar i par med en boll. Spelaren med boll passar genom kon-mål till medspelaren som tar emot bollen på andra sidan målet. Sedan söker mottagaren upp ett nytt mål.

Det lag som först har passat genom alla kon-mål vinner.



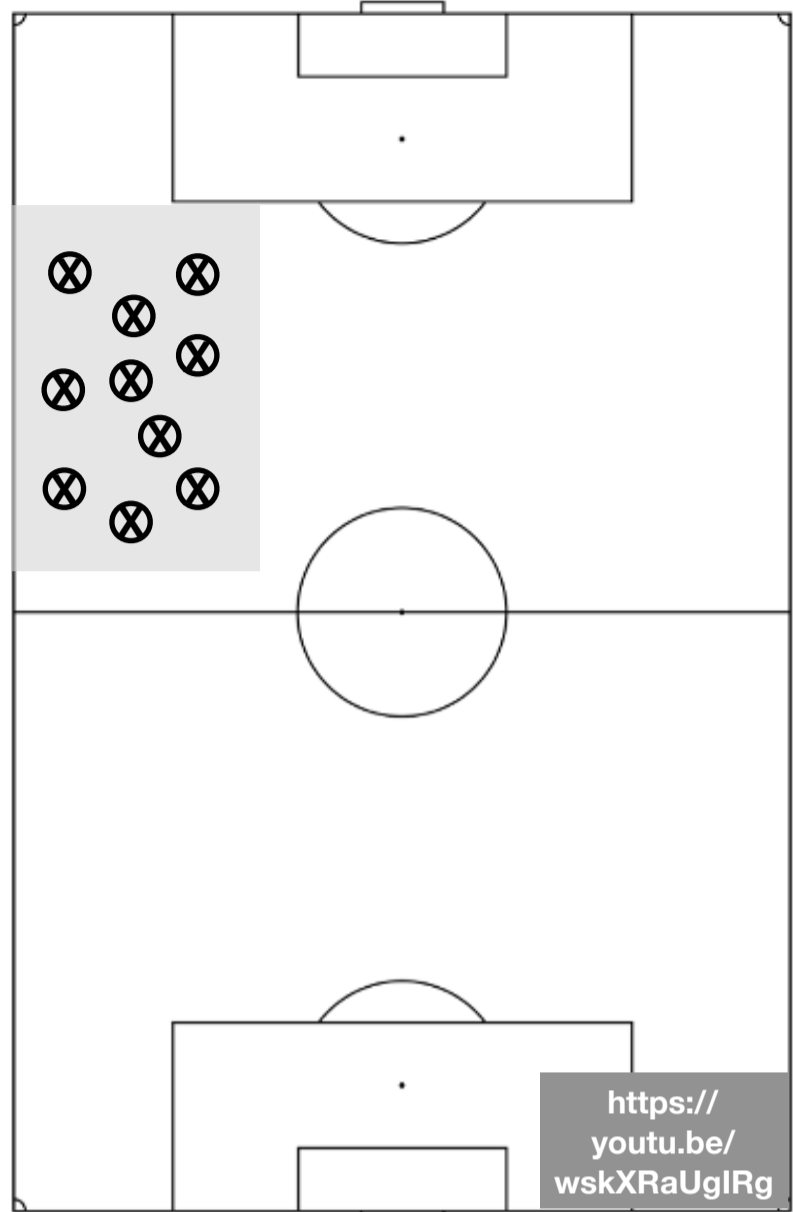


## Anfallsspel: Utmana, finta, dribbla

### Koordination - Lek (alla spelare kör samtidigt) `15 min

#### Koordinationsövningar/lekar med boll vid fötterna.

- 1) Driv bollen med en specifik fot och del av foten.  
Innsida, utsida.
- 2) Backa och ta med bollen med sulan
- 3) Driv boll och byt boll med varandra kontinuerligt
- 4) Jonglera
- 5) Jonglera och byt boll med varandra
- 6) Sabotageboll - Driv din egen boll och sparka ut de övrigas boll. Åker sin egna boll ut fortsätter man i en annan yta alternativt kommer tillbaka in och fortsätter i samma yta.



<https://youtu.be/wskXRaUgIRg>

### Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning `20 min

#### Vad

Utmana, finta, dribbla

#### Varför

För ta sig förbi motståndare och göra mål.

#### Hur

När du utmanar driv bollen mot fri yta eller mot spelare med bollen nära foten, titta samtidigt upp för att se hur försvararen agerar och var det finns fria ytor.

#### Organisation:

Två lag med fem spelare i varje.

Sex kon-mål.

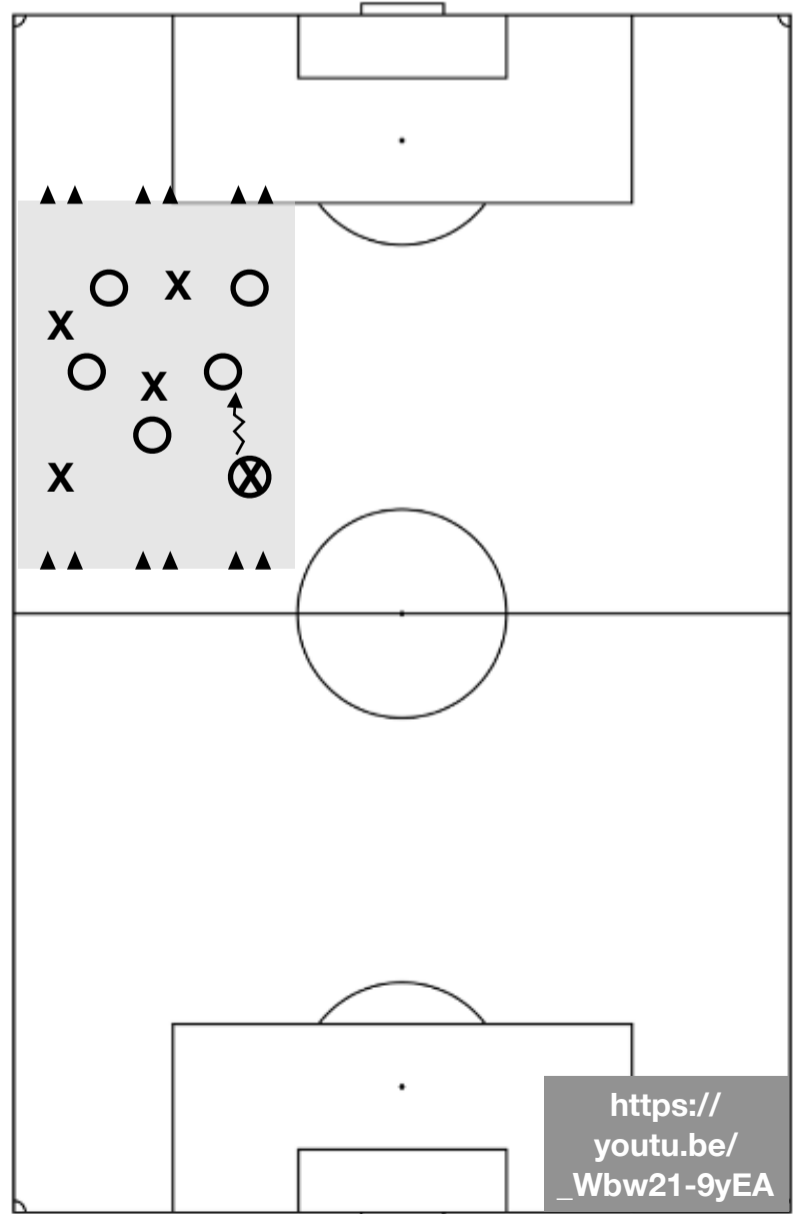
Yta: 25 x 20m

Tid: 3 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Spel 5 mot 5 med sex kon-mål.

På tränarens signal bollhållaren spelar 1 mot 1 mot närmsta motståndaren. Efter avslutade aktion spelar man fritt till nästa signal.



[https://youtu.be/\\_Wbw21-9yEA](https://youtu.be/_Wbw21-9yEA)





### Station 2 / Övning 2 - Spelövning

20 min

#### Vad

Utmana, finta, dribbla

#### Varför

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

#### Hur

När du utmanar driv bollen mot fri yta eller mot spelare med bollen nära foten, titta samtidigt upp för att se hur försvararen agerar och var det finns fria ytor.

#### Organisation:

Två lag med fyra spelare och målvakt i varje.

Bollar, koner, västar

Yta: 30 x 20 m

Tid: 4 x 4 min spel, 1 min vila

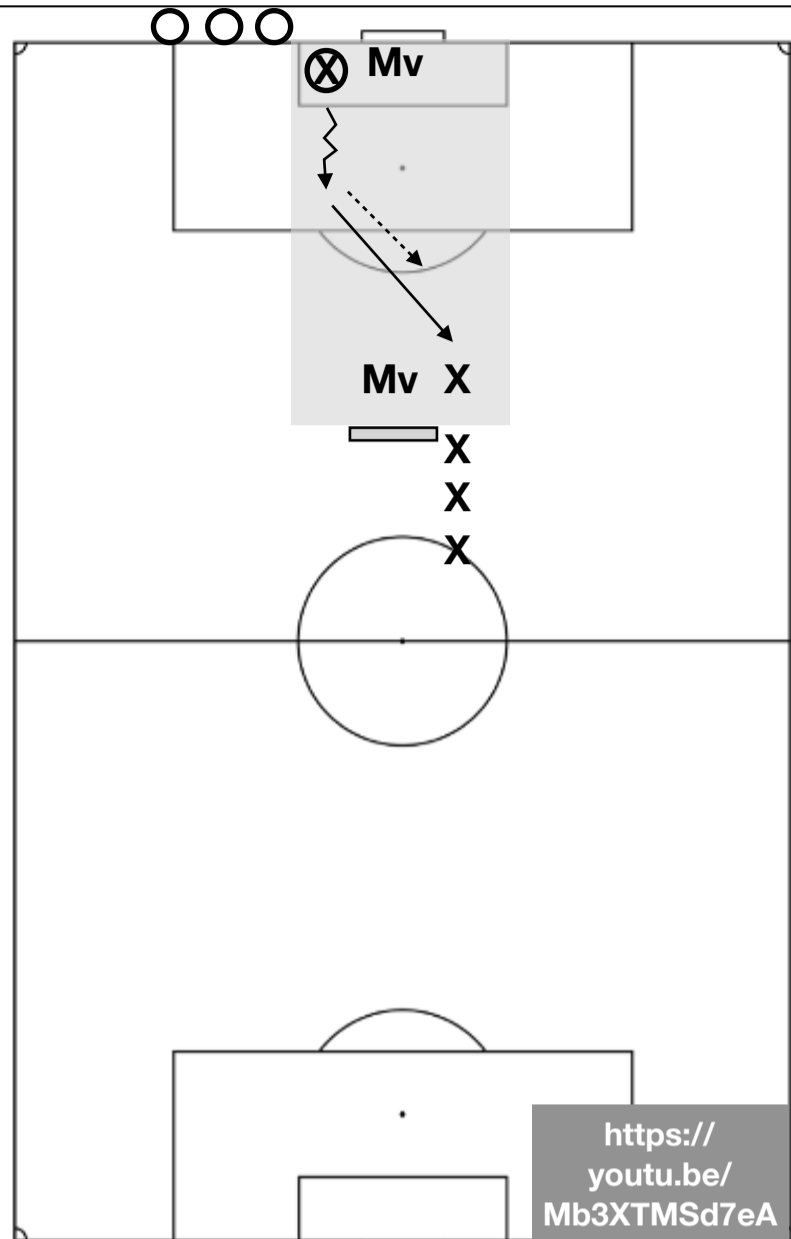
#### Anvisning:

Bollhållare, som blir försvarare sedan, passar till anfallare och sätter press.

Spel 1 mot 1 där anfallare vill komma till avslut och göra mål och försvarare vill vinna bollen och kontra.

Byt tre försvarare med tre anfallare efter varje block.

Byt målvakt.



### Station 3 / Övning 3 - Spel

20 min

#### Vad

Utmana, finta, dribbla

#### Varför

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

#### Hur

När du utmanar driv bollen mot fri yta eller mot spelare med bollen nära foten, titta samtidigt upp för att se hur försvararen agerar och var det finns fria ytor.

#### Organisation:

Två lag med 4 spelare och målvakt i varje.

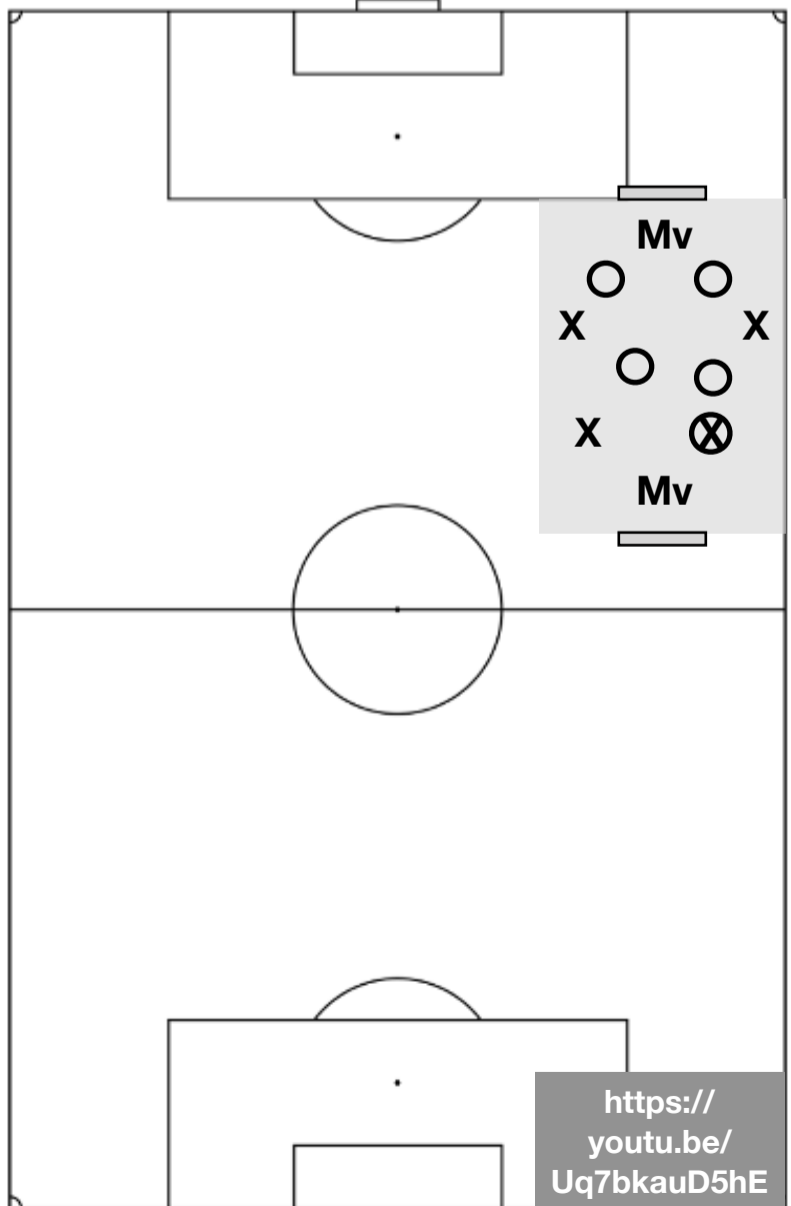
Bollar, koner, västar

Yta: 25 x 20 m

Tid: 4 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Fritt spel 4 mot 4 med målvakter.



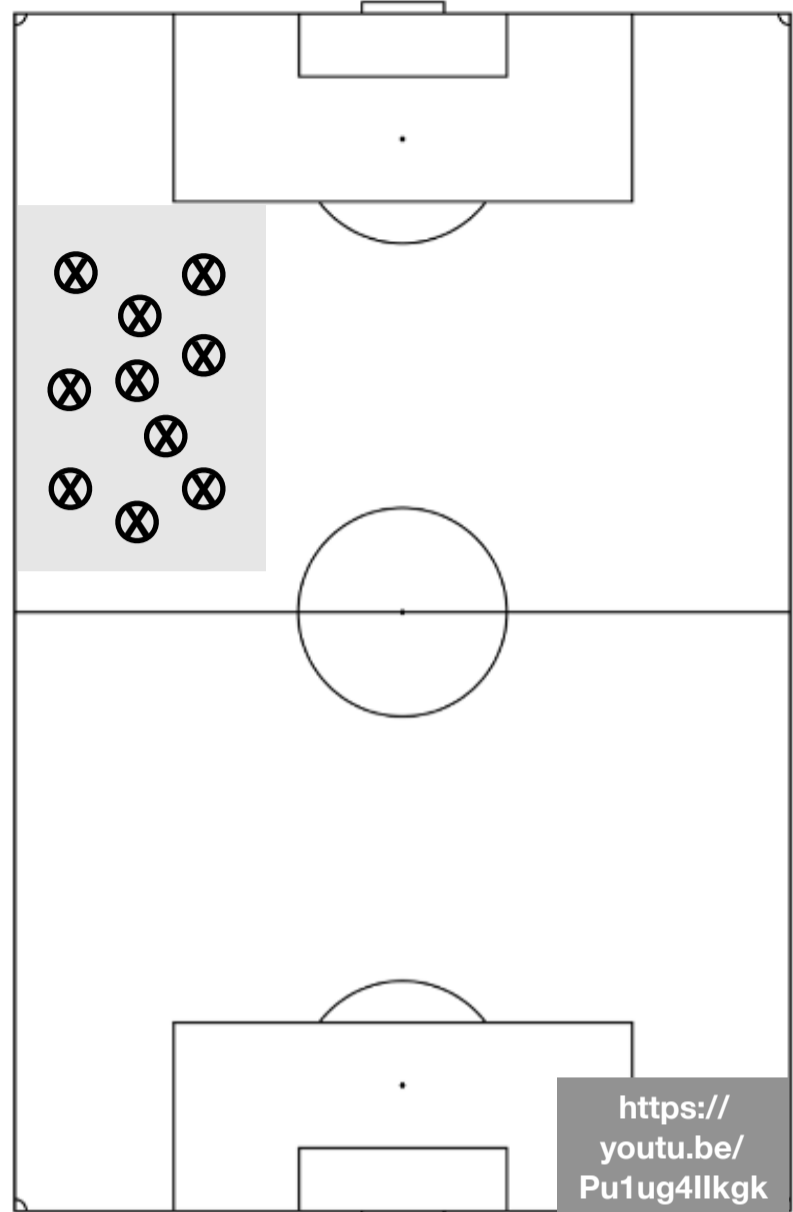


## Träning 4: Skjuta

**Koordination (alla spelare kör samtidigt) 15 min**

### Koordinationsövningar med boll i handen

- 1) Ligg på marken med sträckta armar och ben. Håll bollen med armarna. Rulla växelvis åt vänster och höger.
- 2) Sitt på marken med bollen i famnen. Kasta upp bollen och fånga den innan den nuddar marken.
- 3) Spring runt och studsa med en hand - byt boll med varandra kontinuerligt.
- 4) Hoppa hoppa steg och studsa bollen.
- 5) Studs bollen i marken och snurra ett varv innan du fångar den
- 6) Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
- 7) Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från den ena till den andra.



**Station 1 / Övning 1 - Spelövning 20 min**

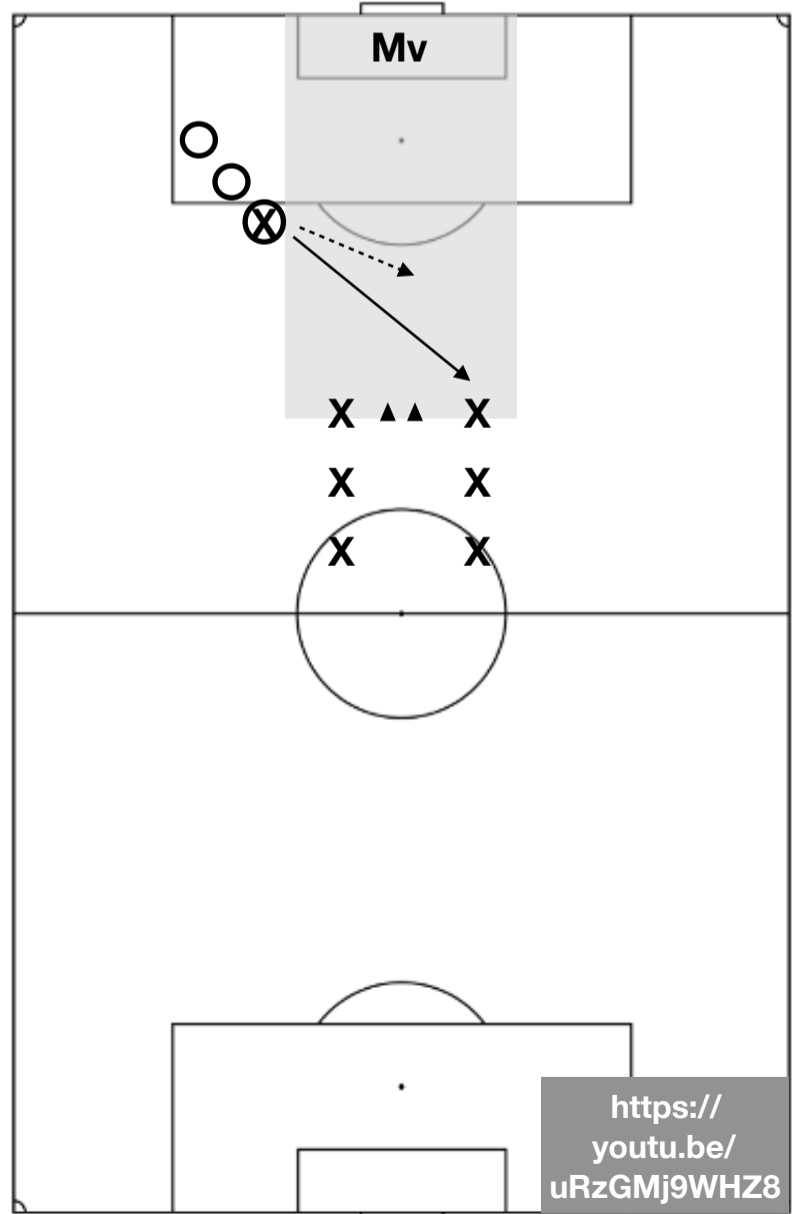
**Vad**  
Skjuta

**Varför**  
För att göra mål

**Hur**  
Titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter.  
Spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt.

**Organisation:**  
10 spelare, 6 anfallare och 3 försvarare + målvakt  
Yta: 30 x 15 m  
Tid: 3 x 5 min, 1 min vila

**Anvisning:**  
Bollhållare som blir försvarare sedan passar till två anfallare och sätter press på de.  
Spel 2 mot 1 där anfallare vill komma till avslut och göra mål och försvarare vill vinna bollen och kontra mot mål.  
Byt tre försvarare med tre anfallare efter varje block.  
Byt målvakt.





## Station 2 / Övning 2 - Spel

20 min

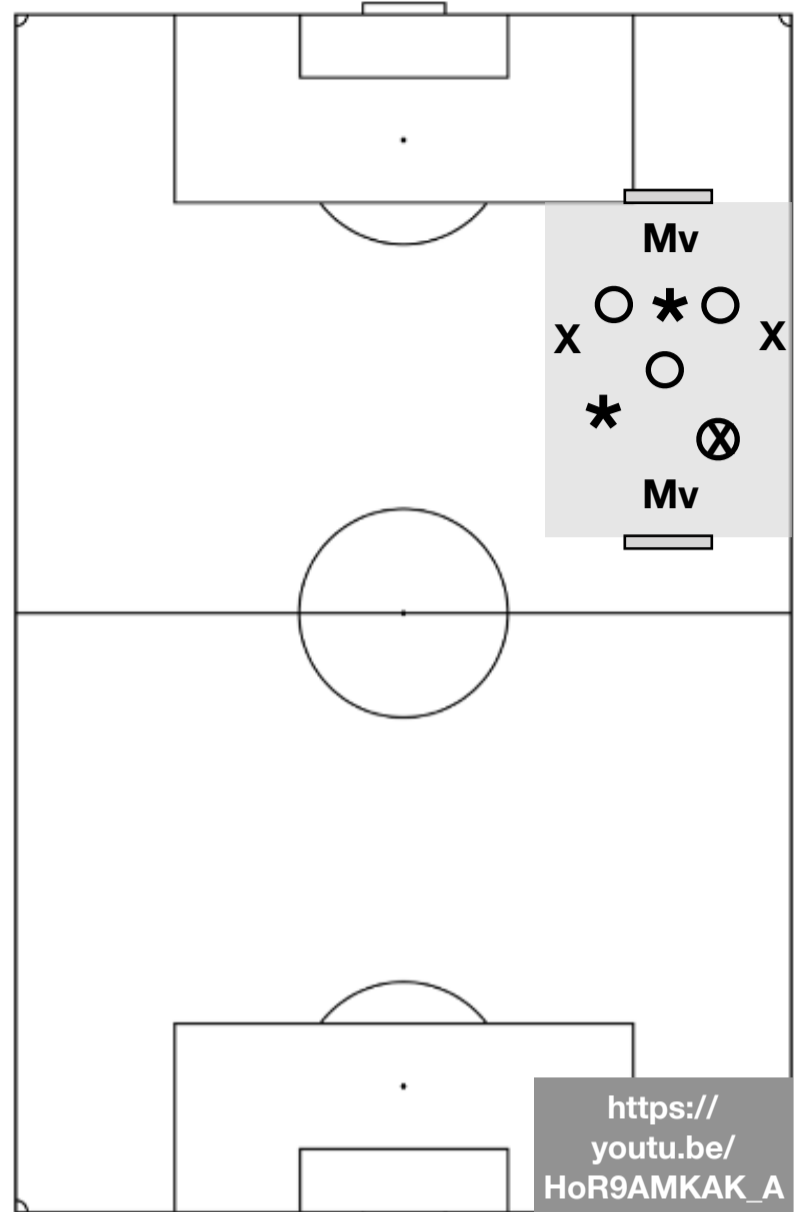
**Vad**  
Skjuta

**Varför**  
För att göra mål

**Hur**  
Titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter.  
Spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt.

**Organisation:**  
3 mot 3 med målvakter och 2 jokrar.  
Bollar, koner, västar  
Yta: 25 x 15 m  
Tid: 3 min spel, 1 min vila.

**Anvisning:**  
Spel 3 mot 3 med målvakter och två jokrar som spelar med anfallande lag.  
Byt jokrar och målvakter efter varje match.



## Station 3 / Övning 3 - Färdighetsövning

20 min

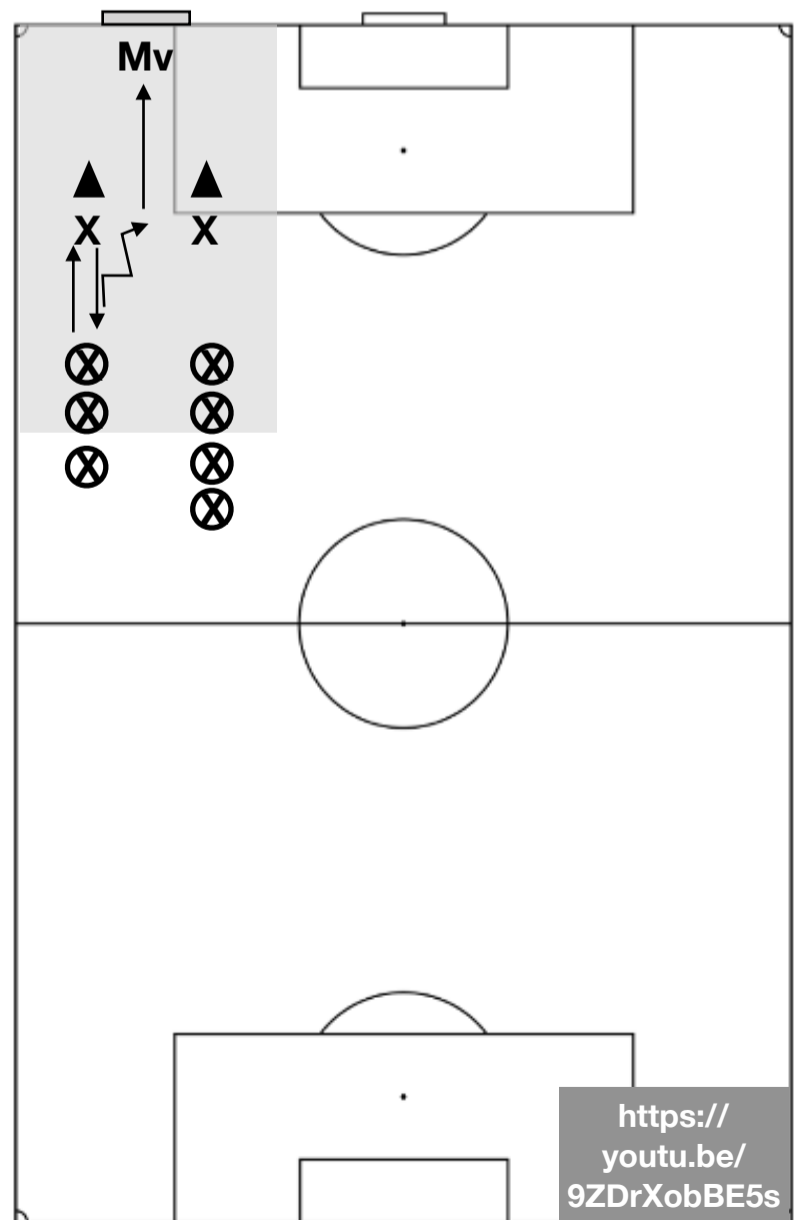
**Vad**  
Skjuta

**Varför**  
För att göra mål

**Hur**  
Titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter.  
Spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt.

**Organisation:**  
8 spelare  
Yta: 20 x 15 m

**Anvisning:**  
Bollhållaren passar bollen till medspelare som passar bollen tillbaka till spelare som tar emot den och avslutar på mål.  
Byt målvakt efter några avslut.  
Kör både från höger och vänster, byt led.





## Försvarsspel: Ta bollen

### Station 1 / Övning 1 - Färdighetsövning 20 min

#### Vad

Ta bollen

#### Varför

För att vinna bollen

#### Hur

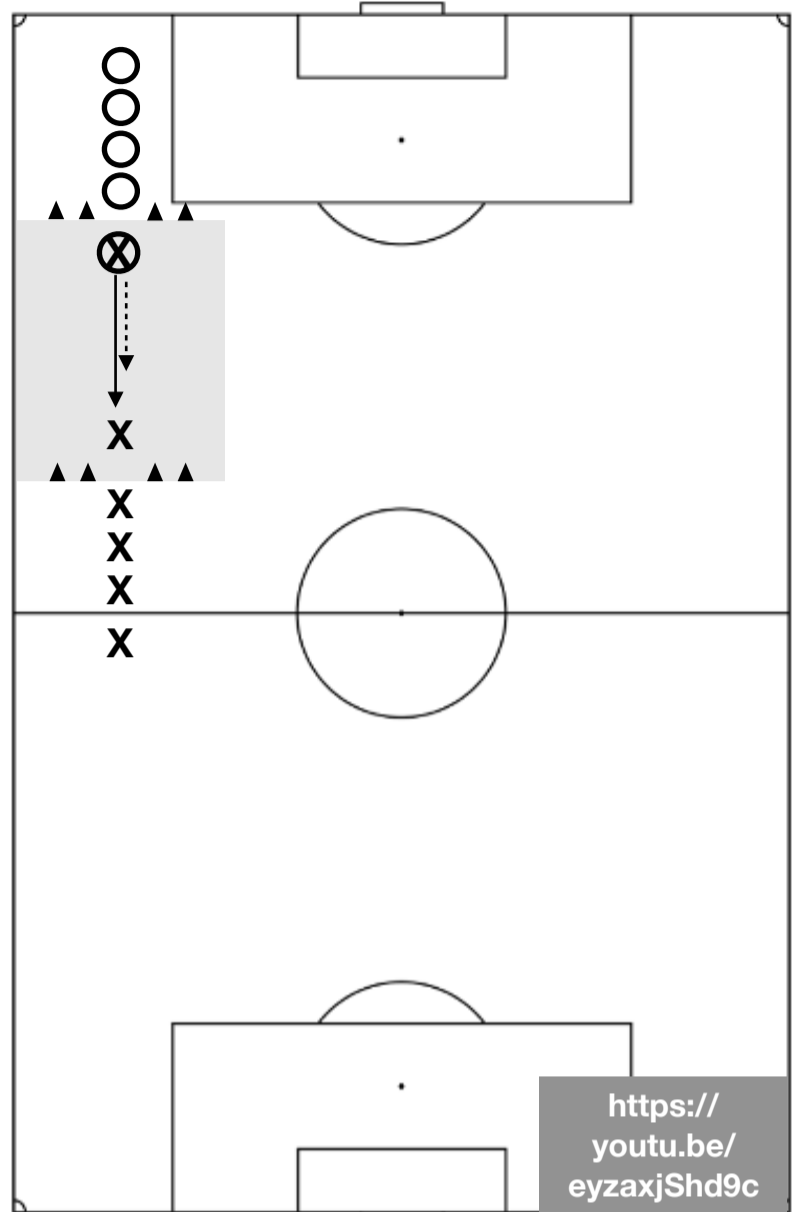
Ta bollen så fort motståndarna har den.  
Press med närmsta spelaren

#### Organisation:

Två lag med fem spelare i varje.  
Yta: 20 x 15 m  
Tid: 4 min spel, 1 min vila

#### Anvisning:

Bollhållare som blir försvarare sedan passar till två anfallare och sätter press på de.  
Spel 2 mot 1 där anfallare vill komma till avslut och göra mål och försvarare vill vinna bollen och kontra mot kon mål.



<https://youtu.be/eyzaxjShd9c>

### Station 2 / Övning 2 - Spelövning 20 min

#### Vad

Ta bollen

#### Varför

För att vinna bollen

#### Hur

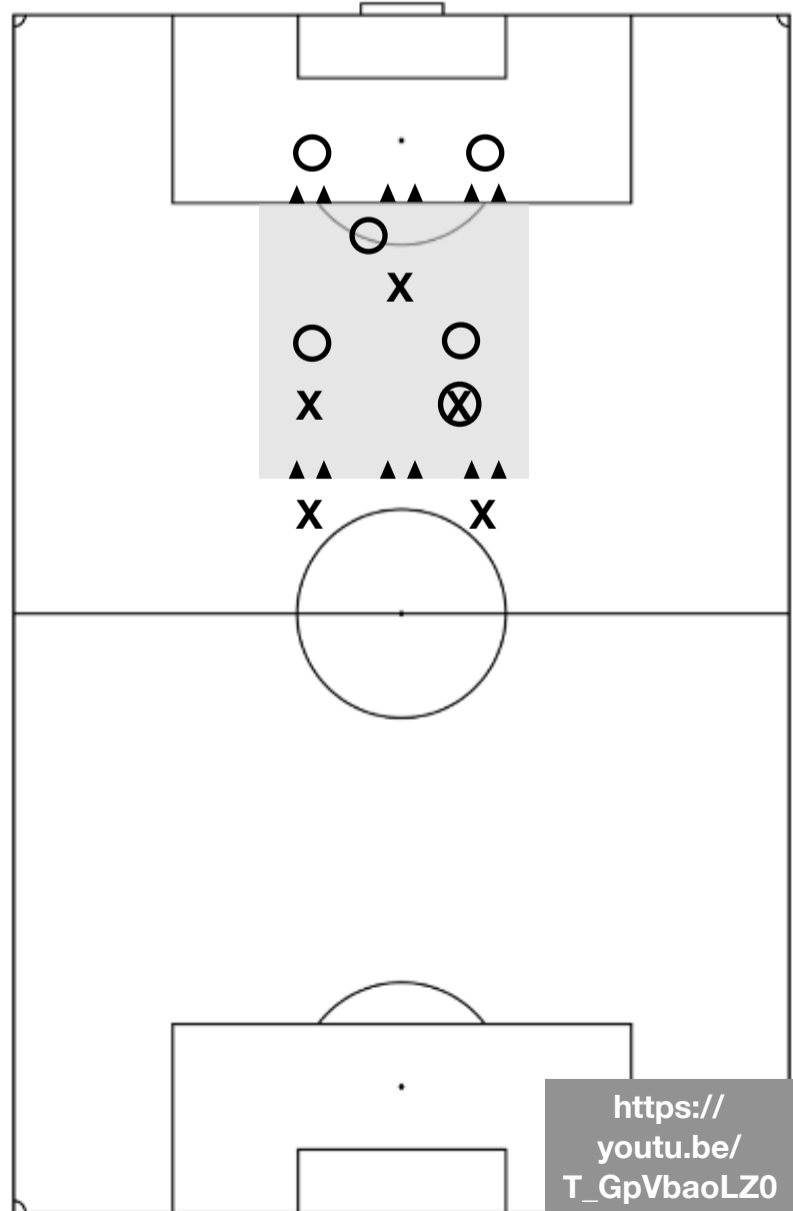
Ta bollen så fort motståndarna har den.  
Press med närmsta spelaren

#### Organisation:

Två lag med fem spelare i varje.  
Sex kon-mål (tre på varje kortsida)  
Bollar, koner, västar  
Yta: 25 x 20 m  
Tid: 2 min spel, 1 min vila.

#### Anvisning:

Spel 3 mot 3 med kon-mål.  
På tränarens signal bollhållaren spelar 1 mot 1 mot närmsta motståndaren. Efter avslutade aktion spelar man fritt till nästa signal.  
Byt spelare efter varje match.



[https://youtu.be/T\\_GpVbaoLZ0](https://youtu.be/T_GpVbaoLZ0)



### Station 3 / Övning 3 - Spel

20 min

#### Vad

Ta bollen

#### Varför

För att vinna bollen

#### Hur

Ta bollen så fort motståndarna har den.

Press med närmsta spelaren

#### Organisation:

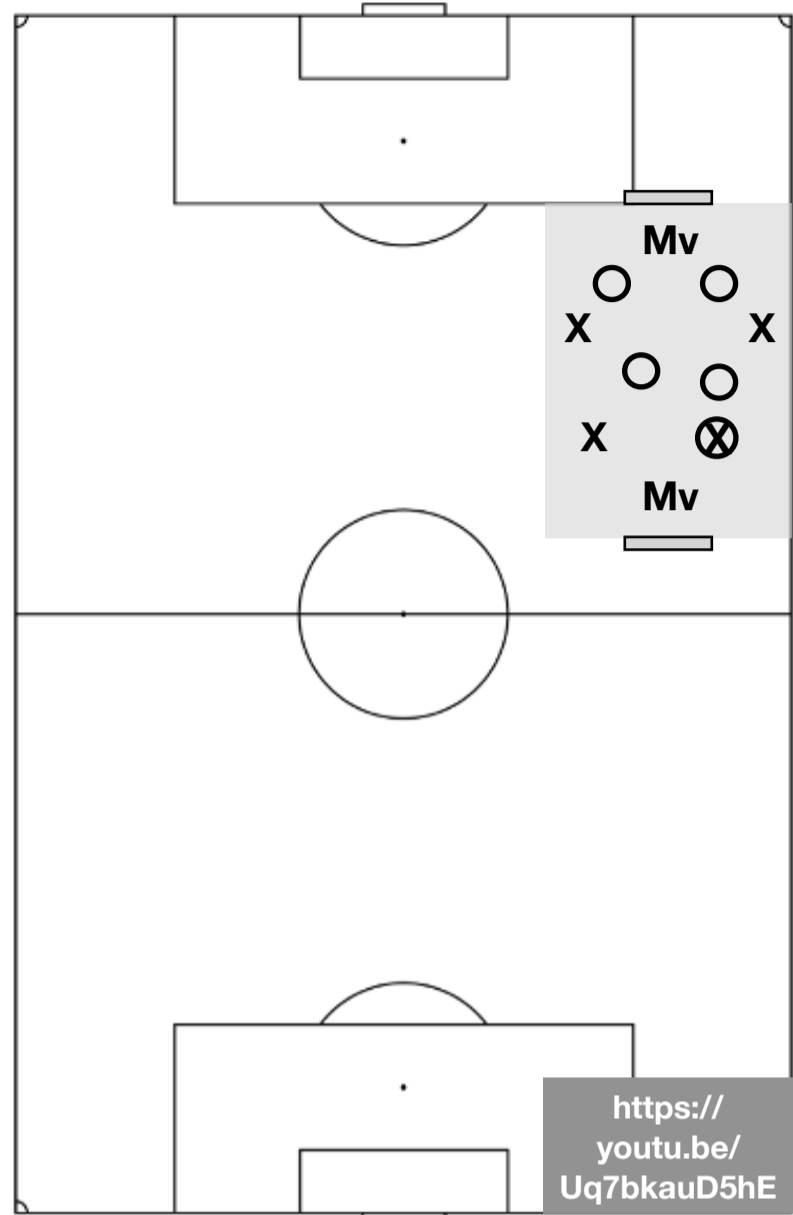
3 mot 3 med målvakter.

Yta: 25 x 15 m

Bollar, koner, västar

#### Anvisning:

Spel 4 mot 4 med målvakter.

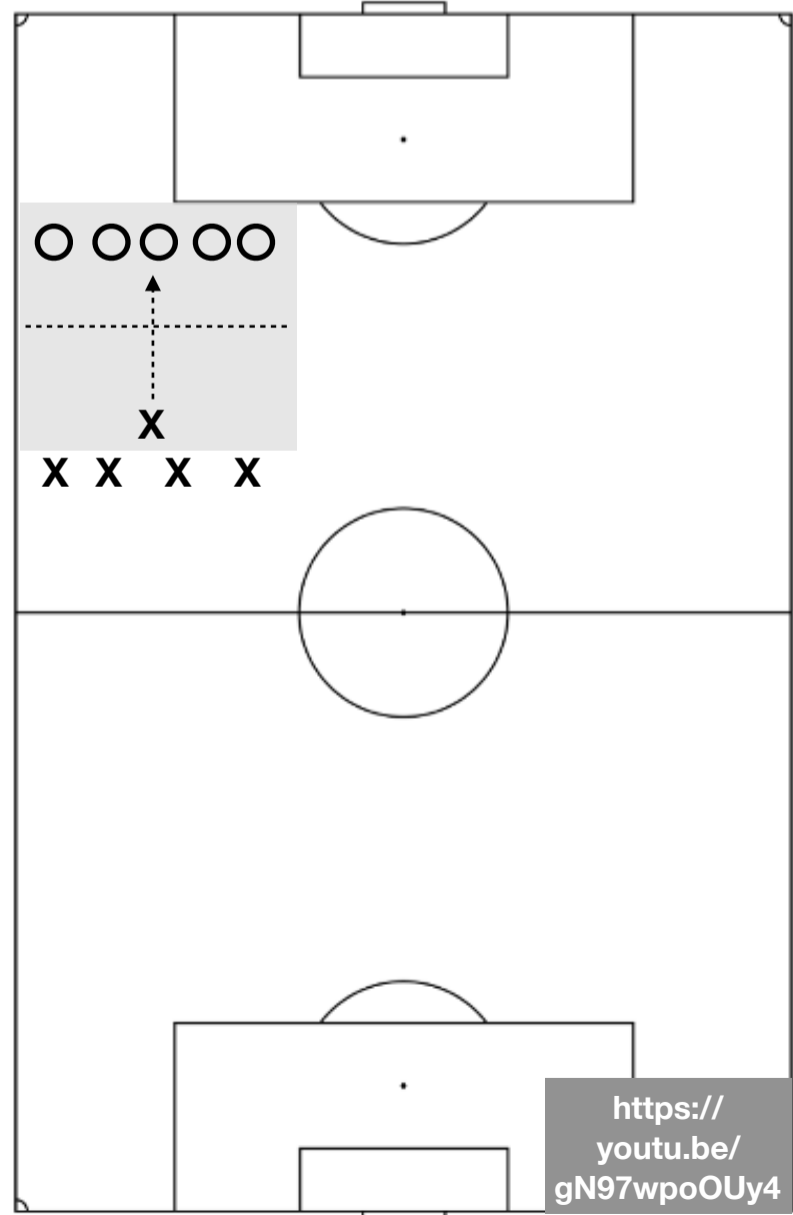


### Snabbhets - Lek (alla spelare kör samtidigt)

15 min

#### Stafett tafatt

Lek där ena laget är kullare och det andra laget ska undvika att bli kullade. En kullare i taget jagar motståndarna och byter sen av med en lagkompis. Vilka har kullat det andra laget snabbast?





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

