



SPELARUTBILDNINGSPLAN ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

3 mot 3

Fotboll för pojkar och flickor
6-7 år



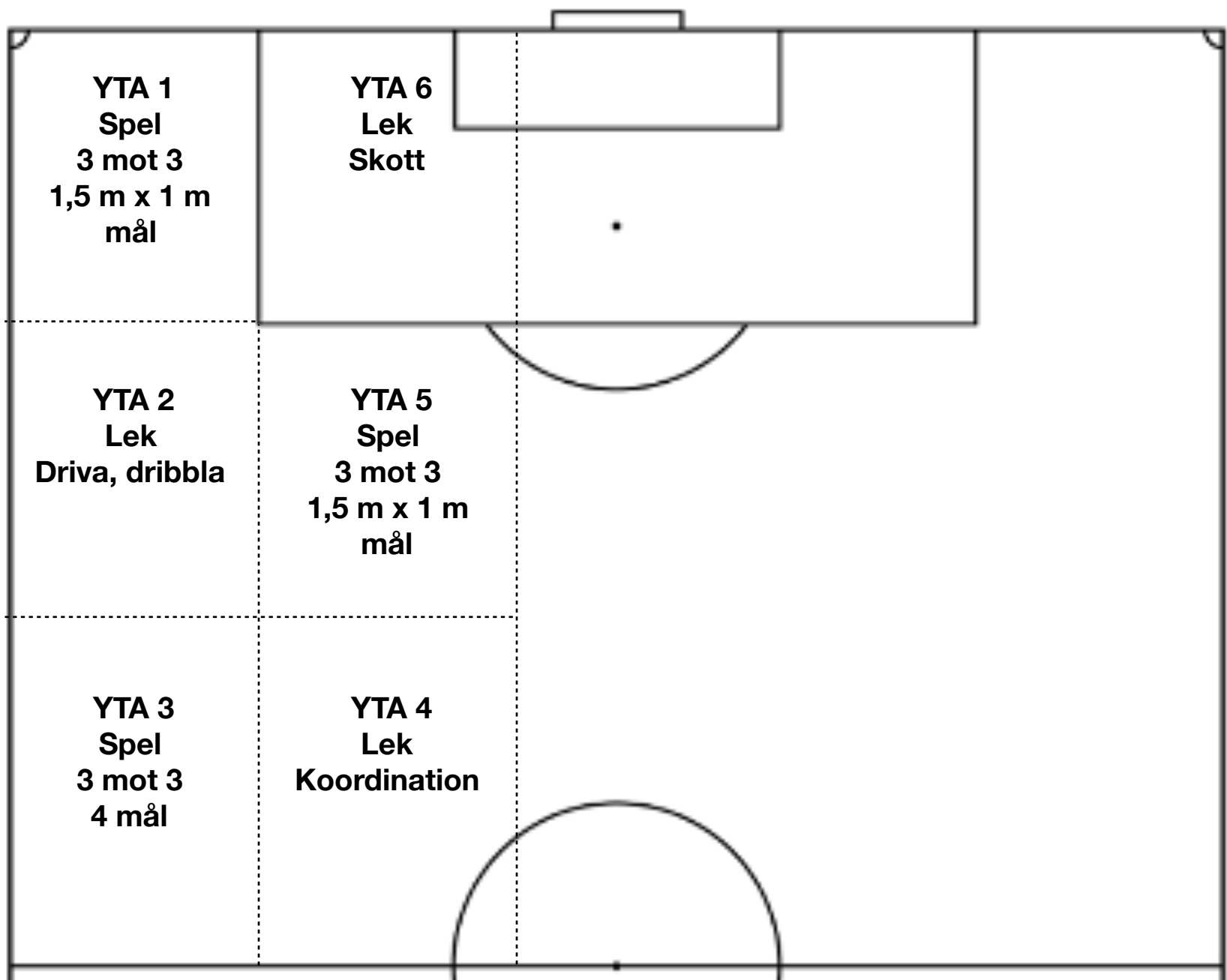


- **Att vara ledare och förälder**

- 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 16x12 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 spel 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.





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 rör 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/5ilVdtwjCAg>

- 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 man 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>



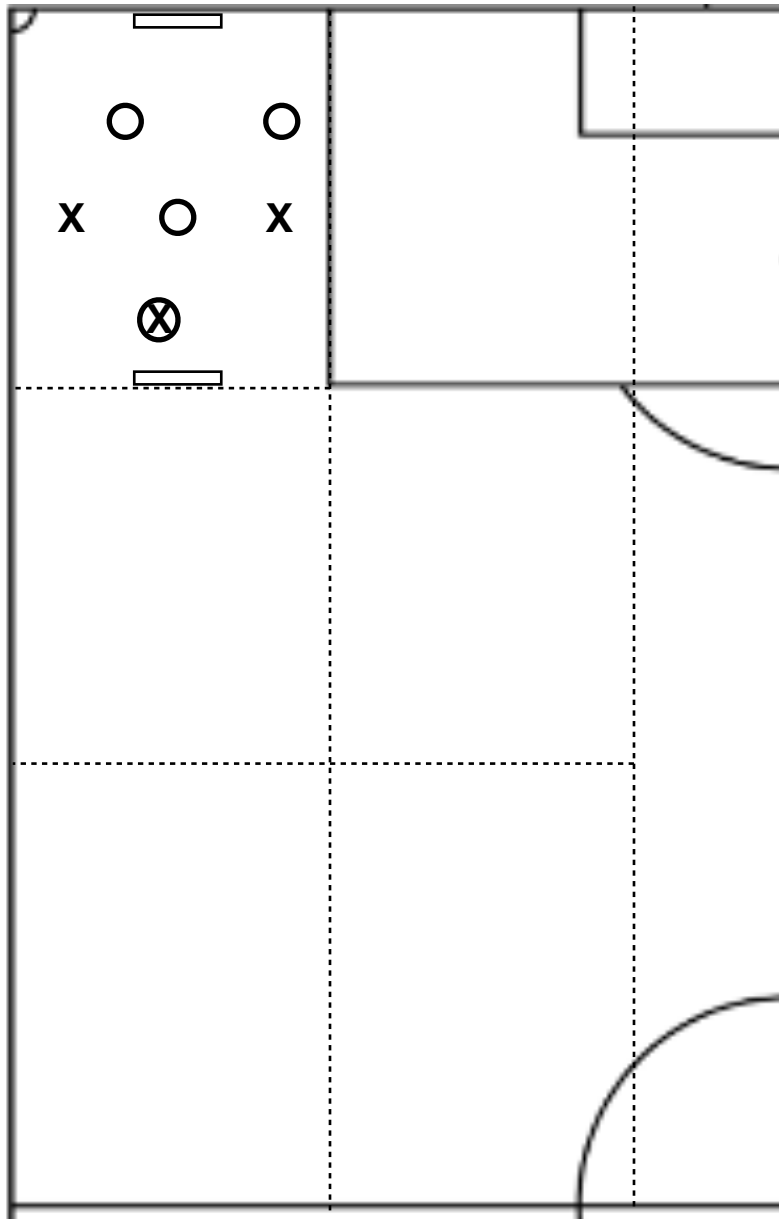
YTA 1 3 mot 3

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, 2 färger västar, 2 st 1,5 x 1m mål.

ÖVNING

Fritt spel. Tre utespelare i varje lag.



YTA 3 3 mot 3 med 4 mål

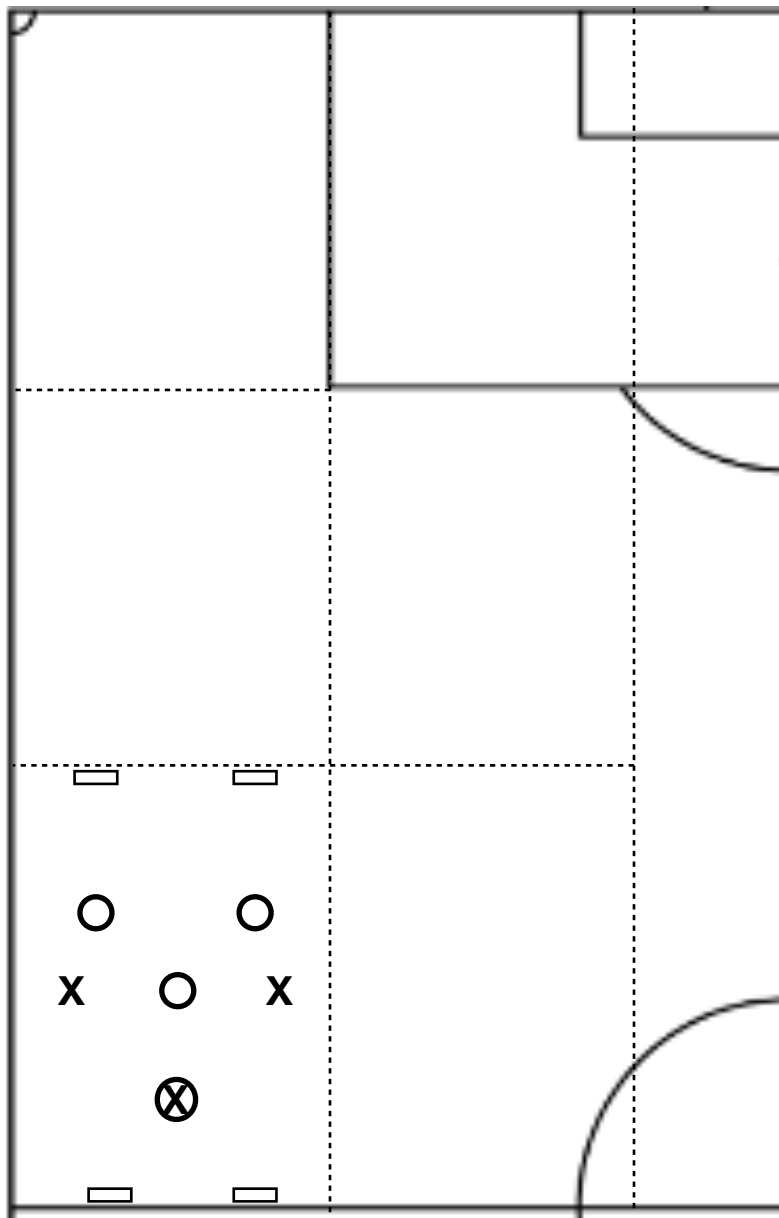
MATERIAL

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.





YTA 5 3 mot 3 små mål

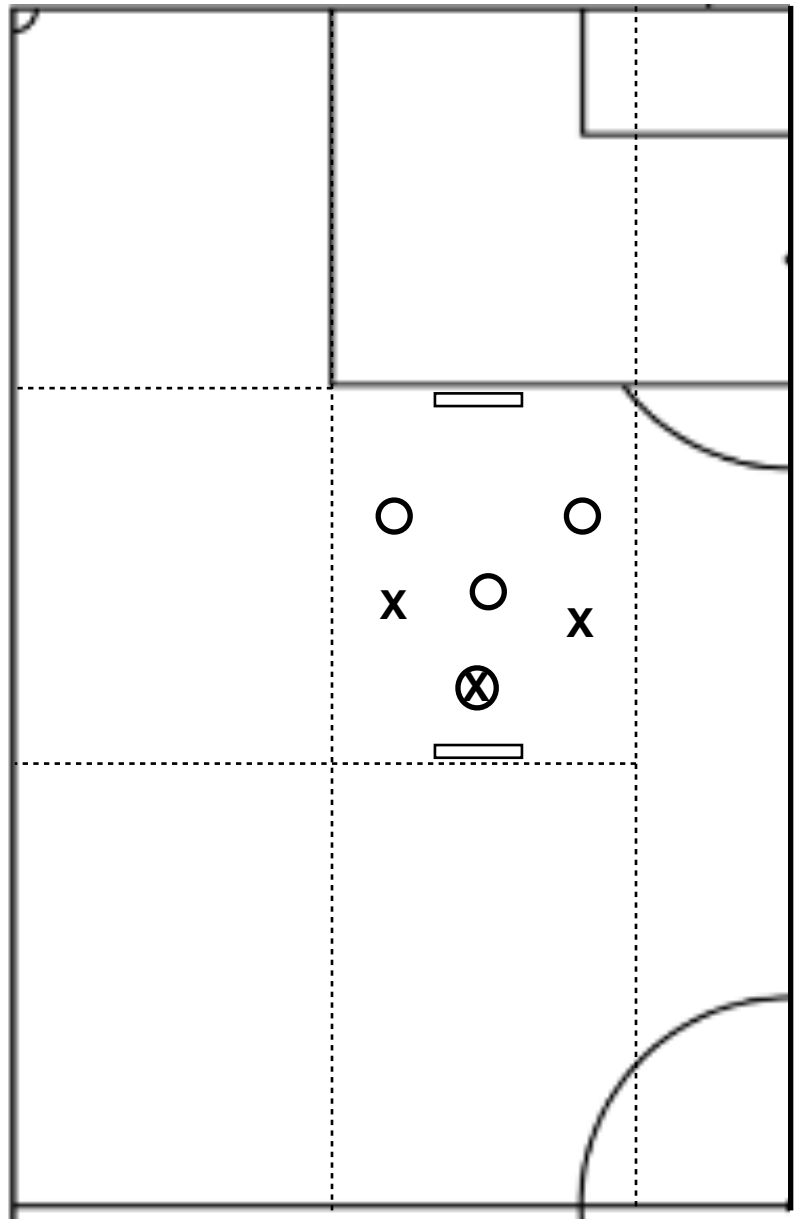
MATERIAL

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.



VARIATION TILL YTA 3 OCH 5 1 mot 1

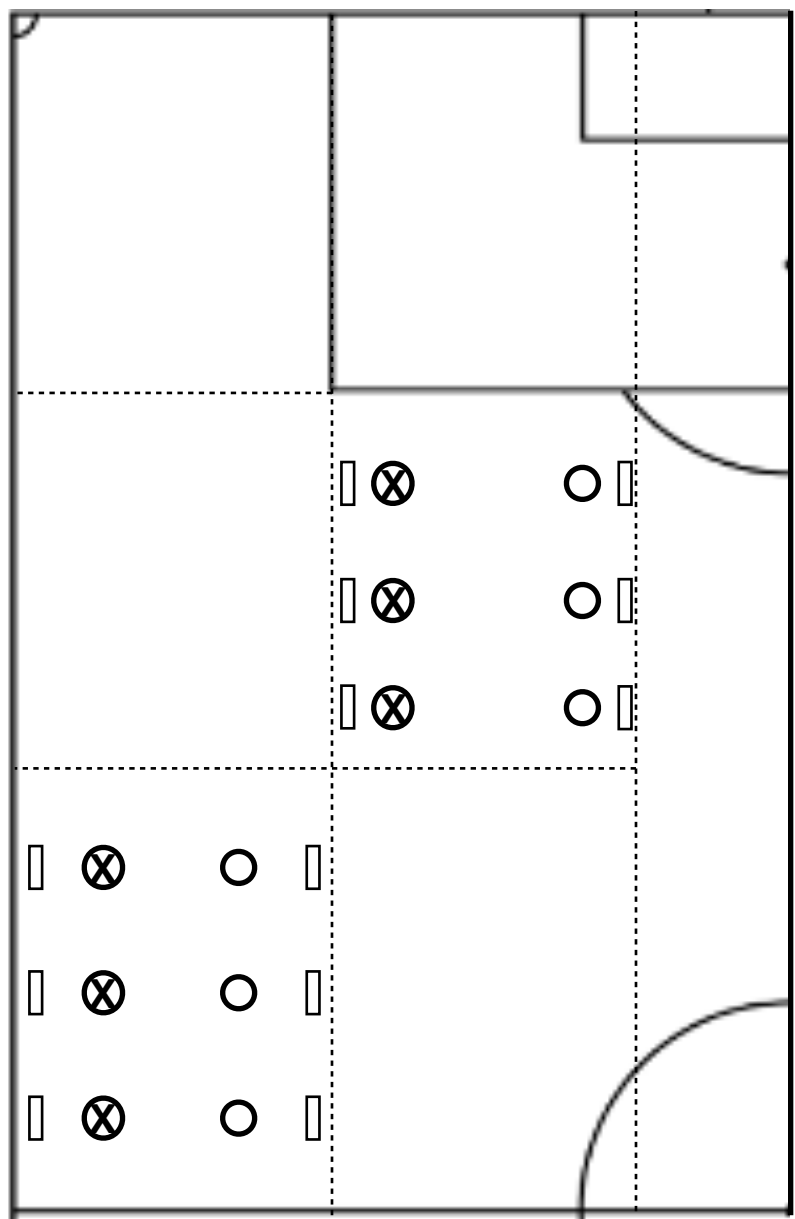
MATERIAL

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.





YTA 2 Driva, dribbla

1. STAFETT

MATERIAL

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

ÖVNING

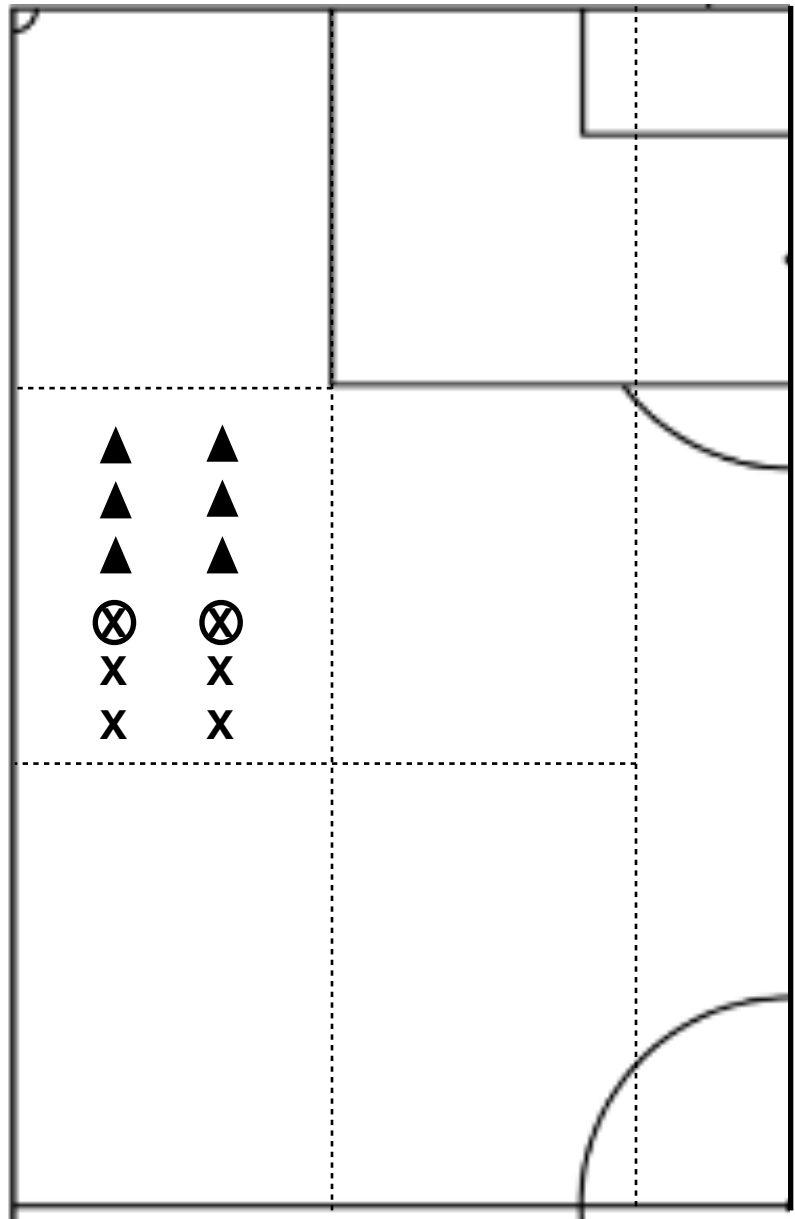
Två lag med tre spelare i varje. Lagen ställer upp i varsitt led där den första spelaren har boll. På signal dribblar den första spelaren i båda lagen bollen mellan konorna, rundar den sista konan och springer sedan tillbaka med bollen vid fötterna. Spelare 2 i ledet tar sedan över bollen och gör samma 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.



YTA 2 Driva, dribbla

2. SVANSLEKEN

MATERIAL

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

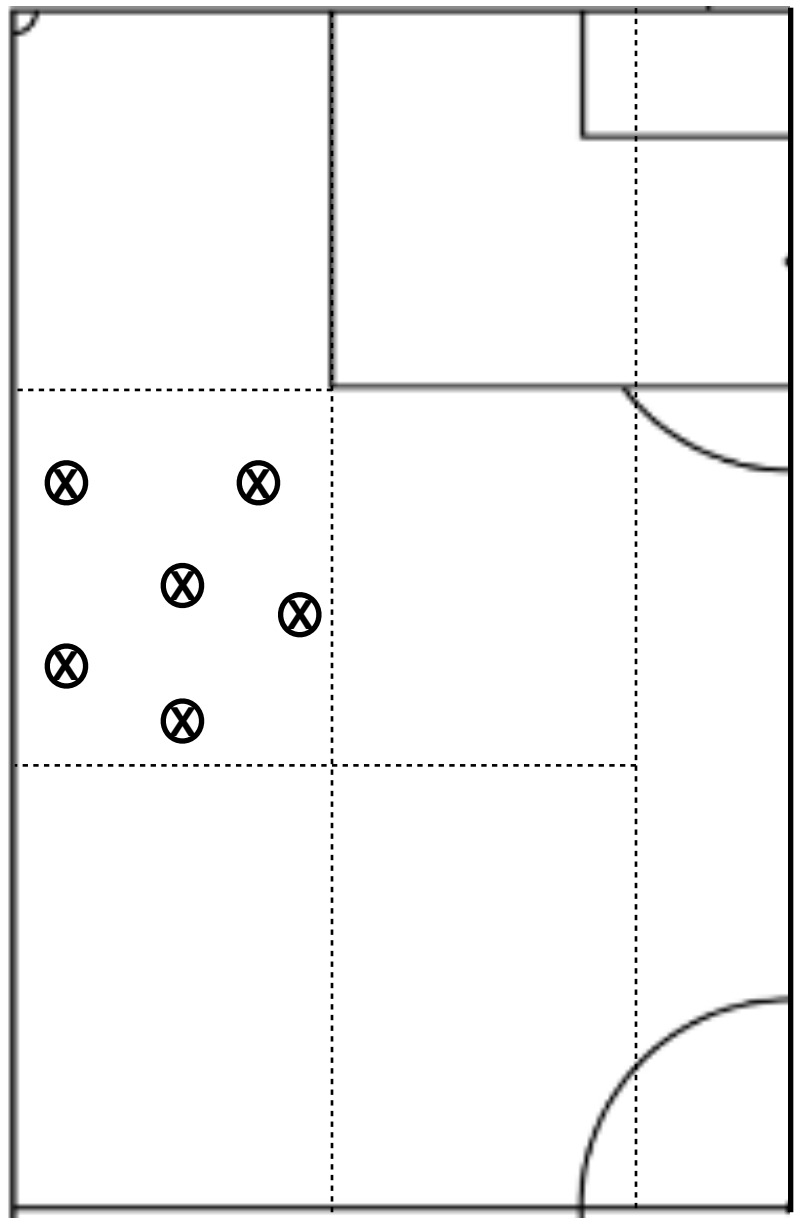
ÖVNING

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.





YTA 2 Driva, dribbla

3. KONSKOG

MATERIAL

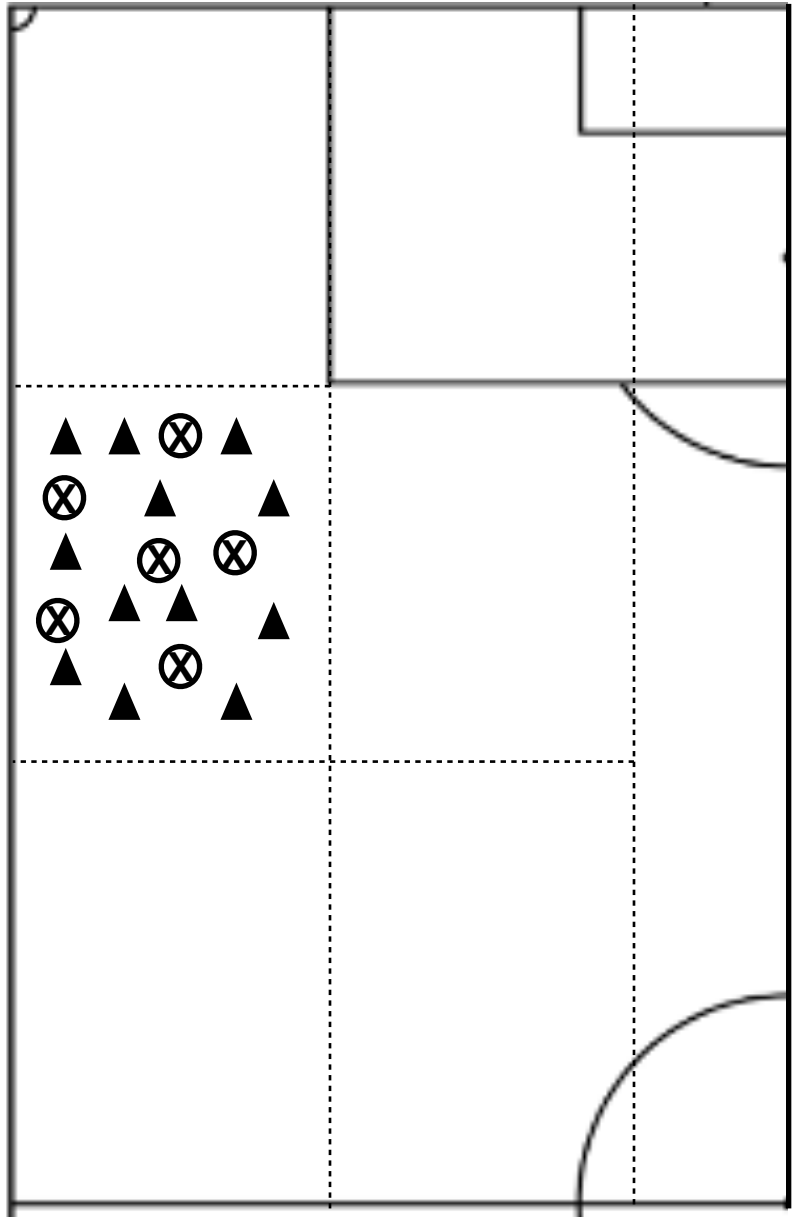
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

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.



YTA 2 Driva, dribbla

4. RÄVEN I HÖNSGÅRDEN

MATERIAL

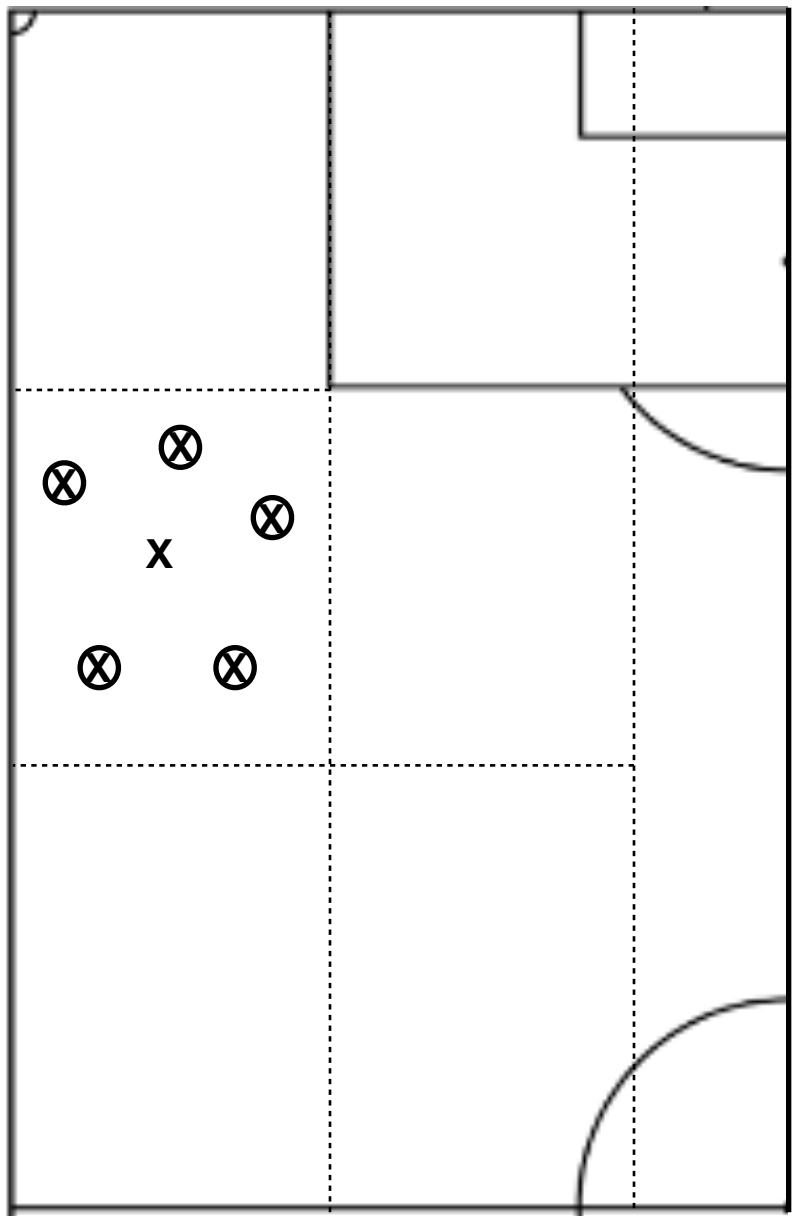
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

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

Variationer

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





YTA 4 Koordination

1. FÅNGA BOLLEN

MATERIAL

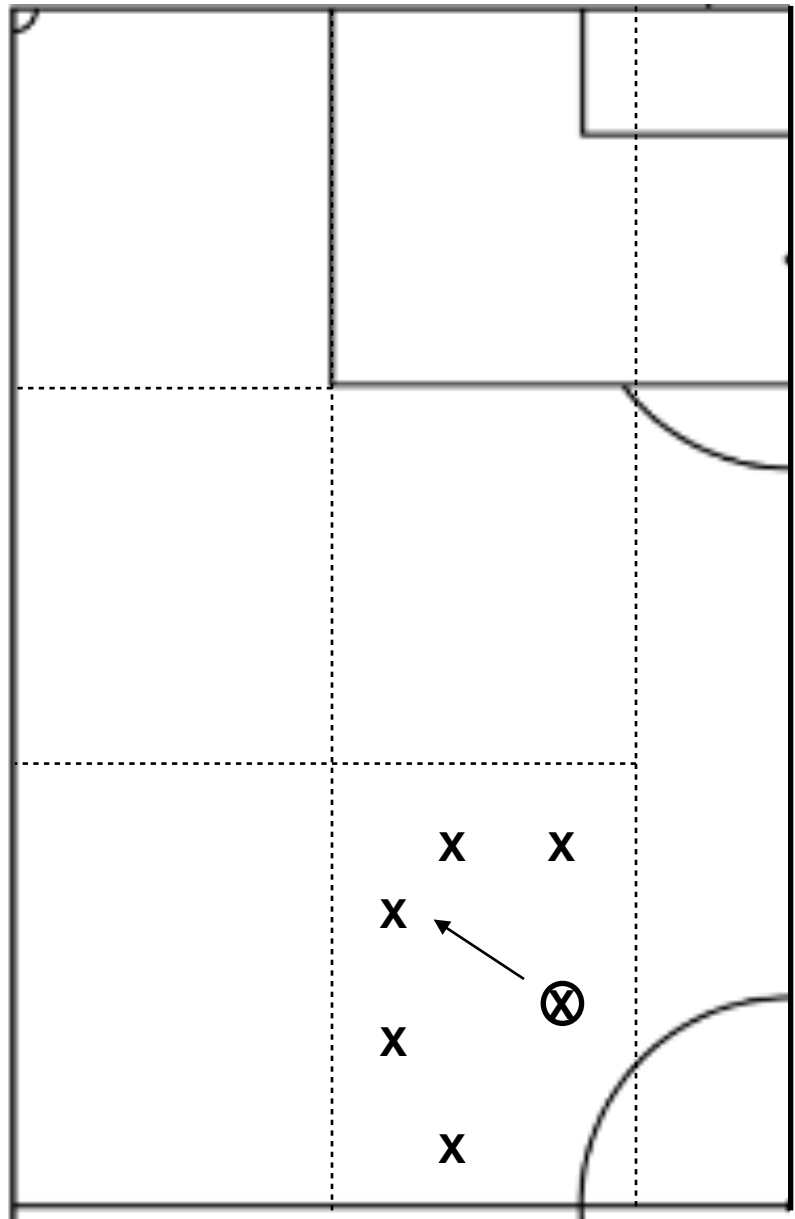
6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

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.



YTA 4 Koordination

2. STUDSA, KASTA, FÅNGA

MATERIAL

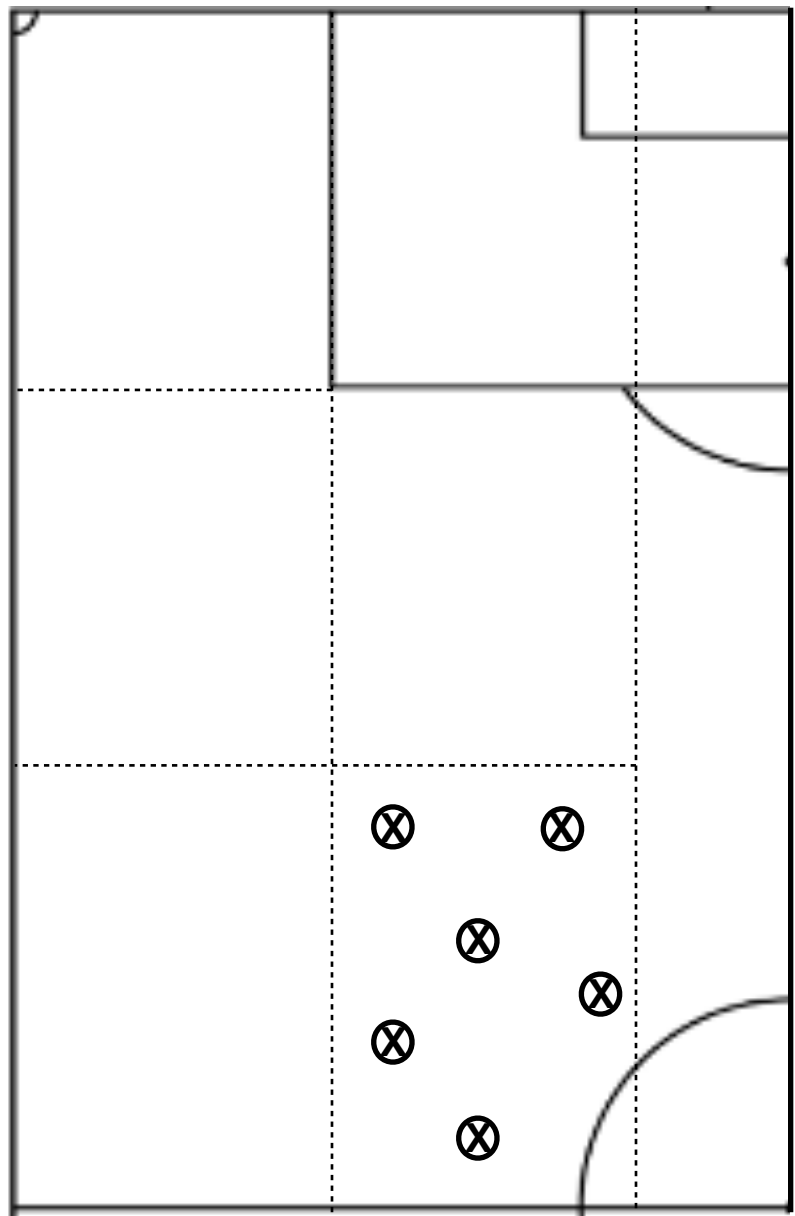
6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

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 studsa 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.





YTA 4 Koordination

3. VEM ÄR RÄDD FÖR TAGAREN?

MATERIAL

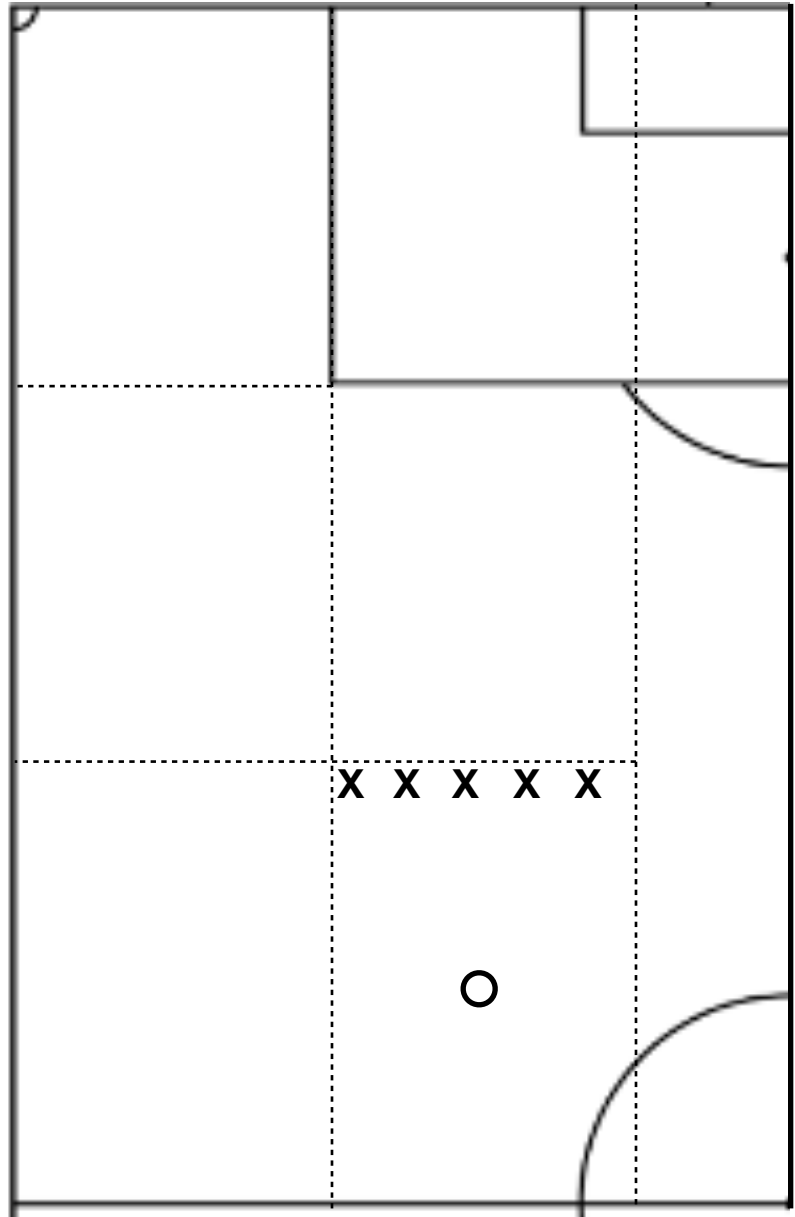
6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

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.



YTA 4 Koordination

4. STEGEN

MATERIAL

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

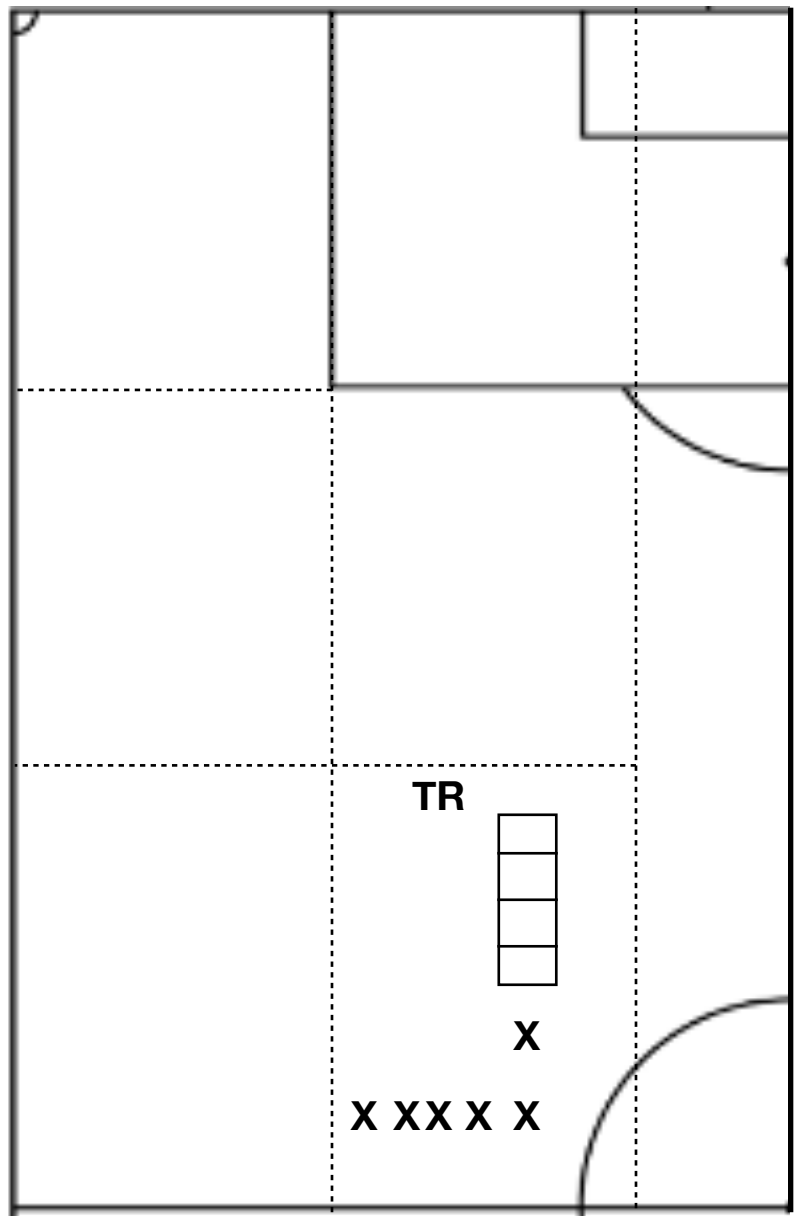
OBS! Använd konor om ni inte har någon frekvensstege.

ÖVNING

Spelarna ställer upp i ett led bakom en frekvensstege. Ledaren ställer sig mittemot med en boll i händerna. Spelarna springer genom stegen genom att sätta en fot i varje håll. 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 håll.
2. Spring på sidan med höga knän och axeln mot ledaren.
3. Spring framåt två håll och backa ett, fortsätt sedan framåt.
4. Sätt ner höger fot utanför stegen på höger sida och vänster foten i varje håll. Nästa omgång kör man på andra sidan om stegen.





YTA 6 Skott

1. SKOTT PÅ MÅL

MATERIAL

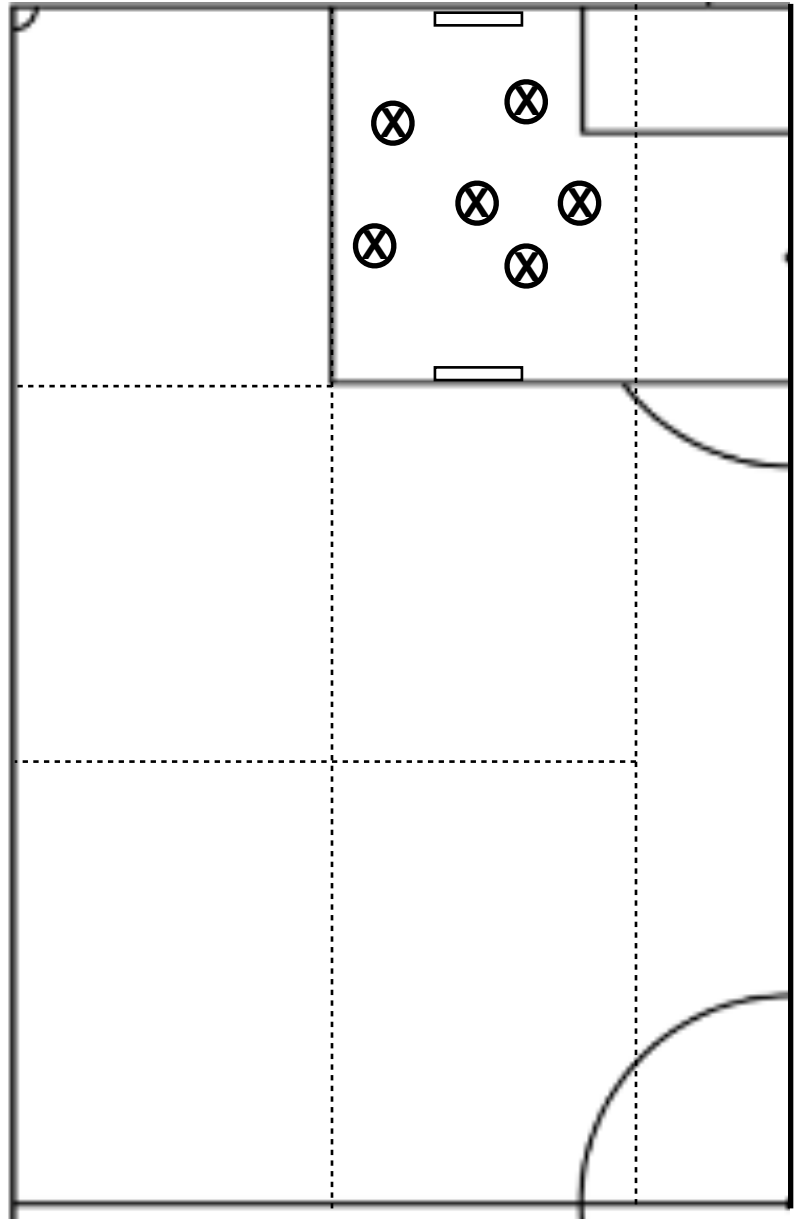
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, två 5-manna mål.

ÖVNING

Spelare driver runt med varsin boll. På angiven signal från tränare skjuter spelare mot valfri mål. När man har skjutit hämtar man sin boll och övningen börjar om..

Variationer

1. Pröva skjut med vänster och höger fot



YTA 6 Skott

2. SKOTT PÅ MÅL

MATERIAL

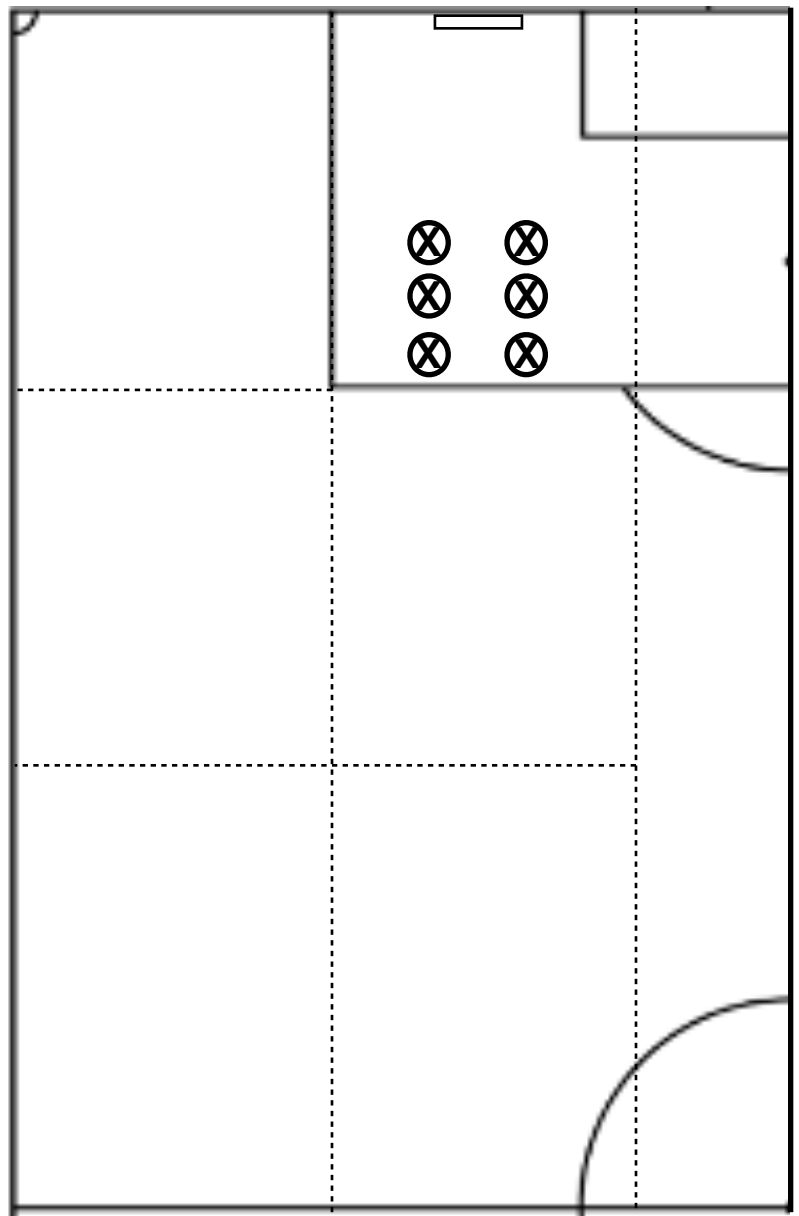
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, ett 5-manna mål.

ÖVNING

2st led med 3 spelare ställer upp med varsin boll. Den första spelaren driver fram, 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.

Variationer

1. Utöka avståndet till mål





YTA 6 Skott

3. SKOTT I LUFTEN

MATERIAL

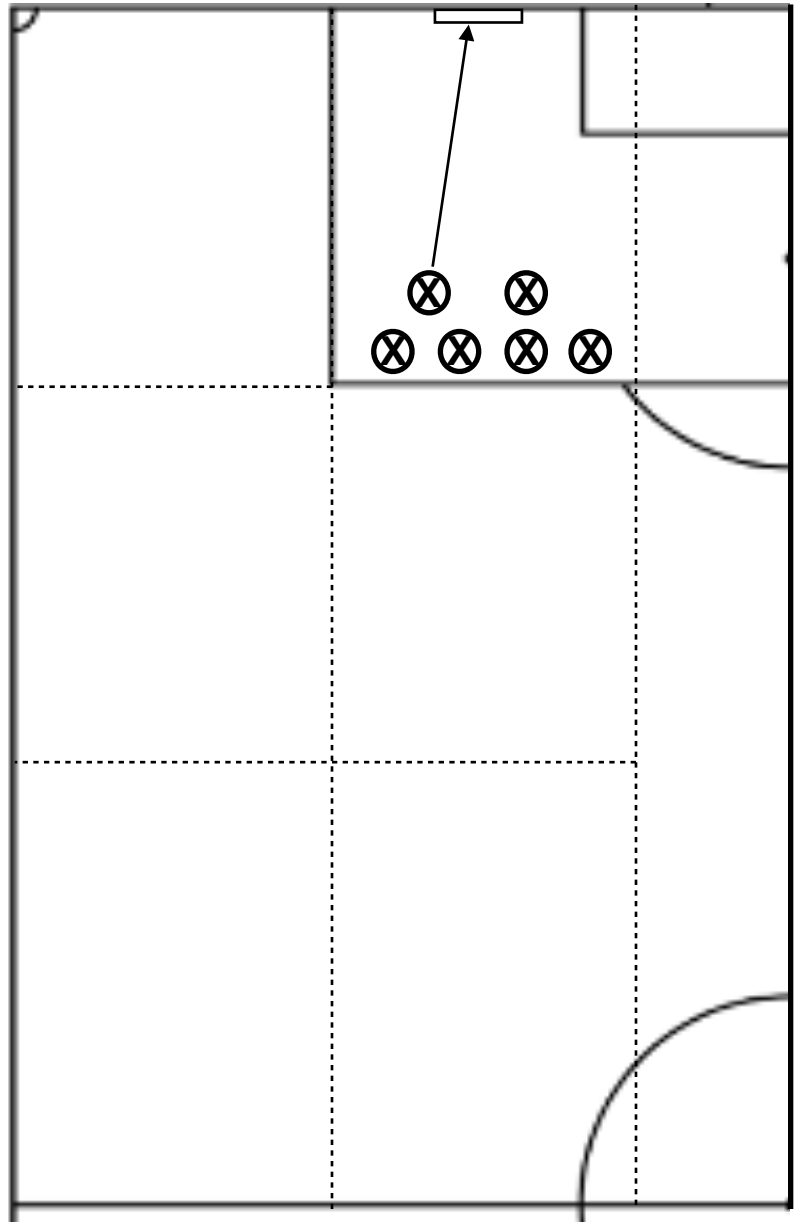
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, ett mål.

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.



YTA 6 Skott

4. BOWLING

MATERIAL

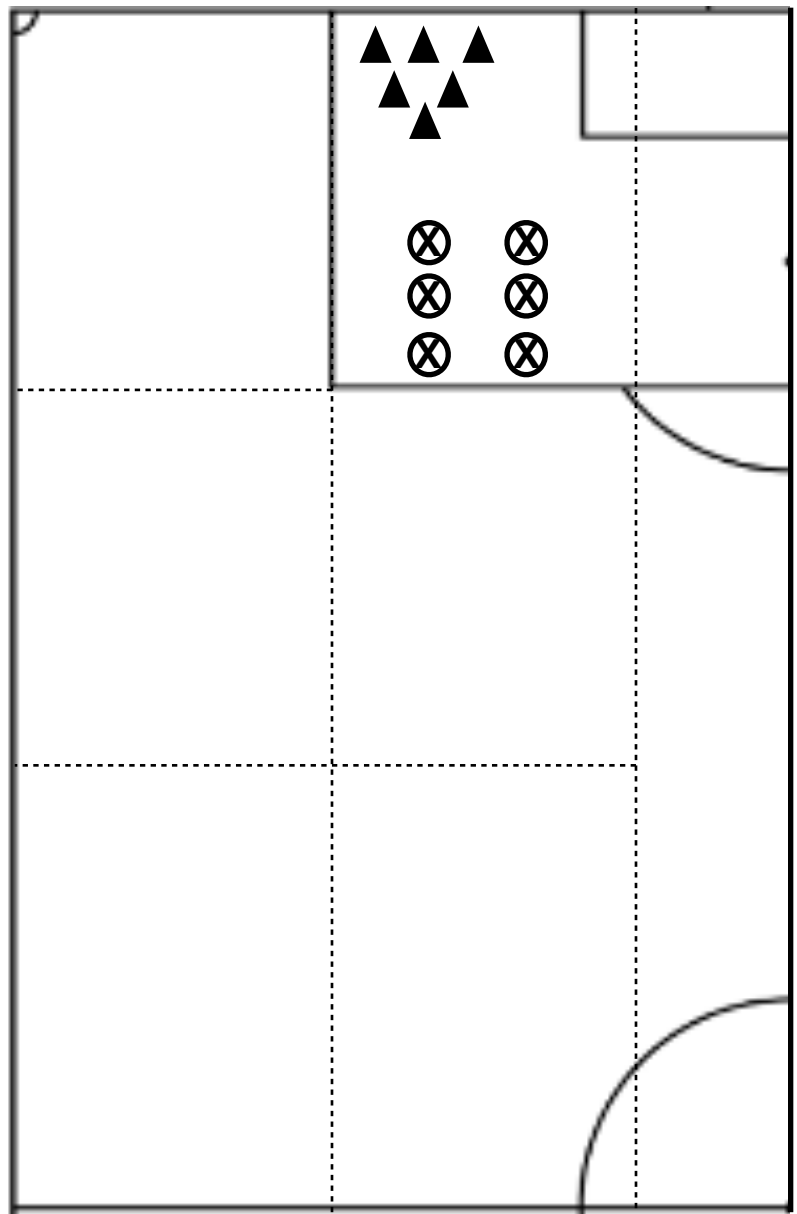
6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

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 dem, 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?





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

