



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 3 MOT 3 TRÄNING 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1

---

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Räkor och krabbor: 12 min

Spelövning: Spel mot 2 mål: 12 min

Lek skjuta, rulla, kasta: Skjuta, kasta, rulla i mål: 12 min

Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min

Lek koordination: Stafett över/under: 12 min

Total tid: 60 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Räkor och krabbor
- 2 Spel mot två mål
- 3 Skjuta, rulla och kasta i mål
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Bollstafett över - under

# RÄKOR OCH KRABBOR

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

## Organisation

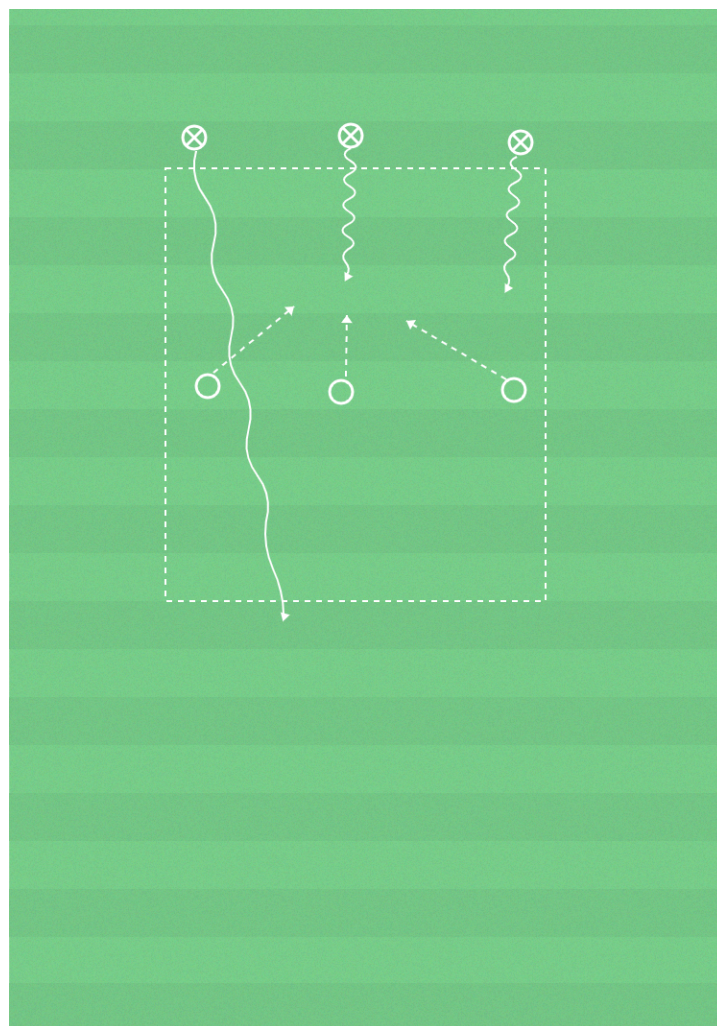
Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

## Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

*Progression: Hoppa på ett ben*

Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.



# SPEL MOT TVÅ MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

### Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

### Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

### Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

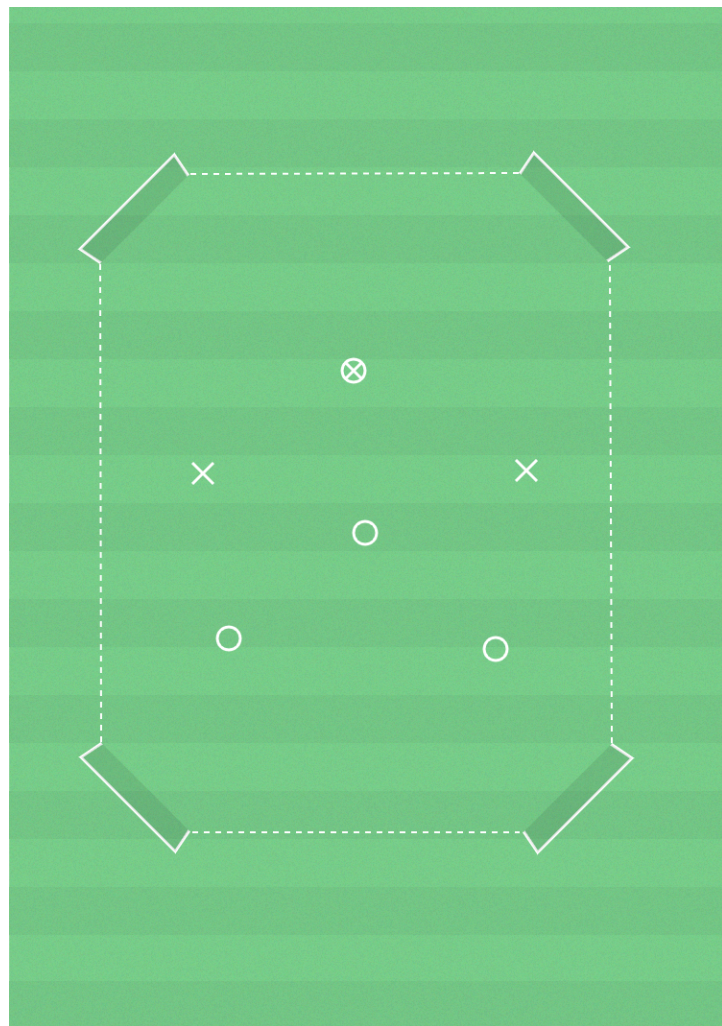
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

### Progression 1

Byt spelriktning

### Progression 2

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



# SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

## Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

## Organisation

Ca 6 spelare, ett mål, bollar

## Anvisningar

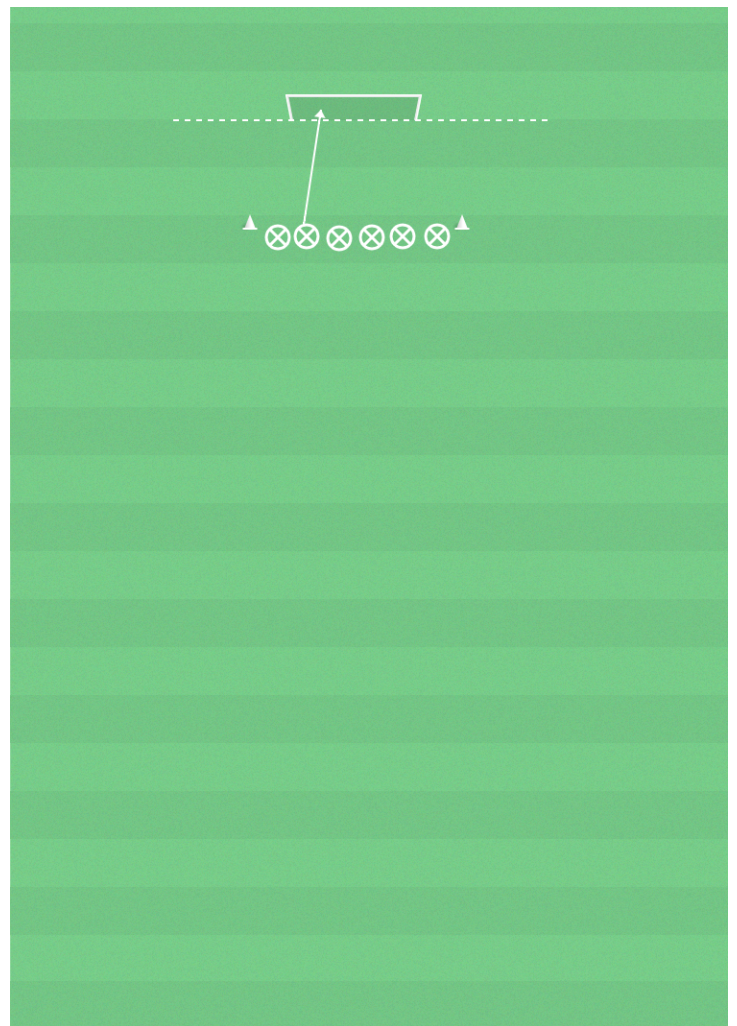
Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

### *Progression 1: Kasta*

Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

### *Progression 2: Rulla*

Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.



# SPEL 3 MOT 3

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

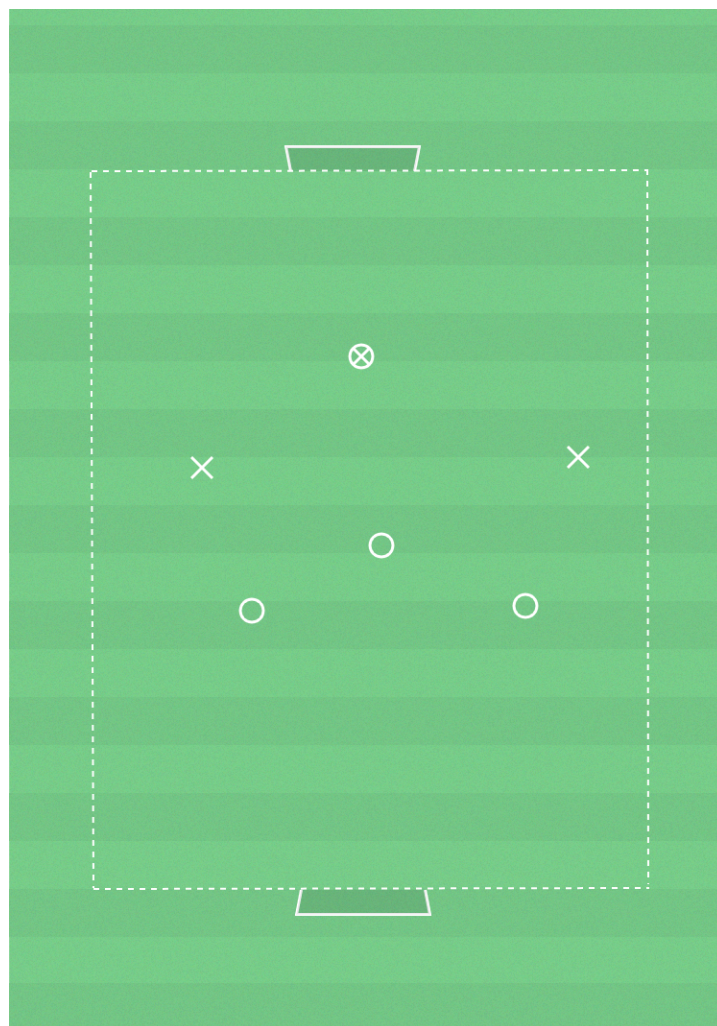
## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



# BOLLSTAFETT ÖVER - UNDER

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

## Hur?

Fånga bollen med hela händerna, rör dig så smidigt du kan och spring så fort du kan.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar

## Anvisningar

Uppgiften transporterera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

### *Progression 1: Dribbla slalom*

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

### *Progression 2: Två lag*

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

