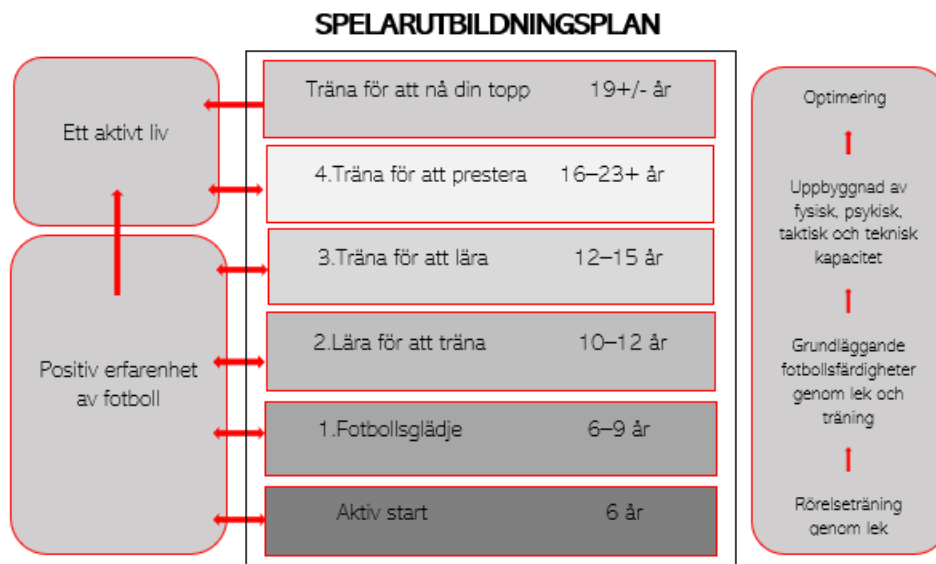


3 mot 3

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.



Planen beskriver de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet i kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Då det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till i all spelarutbildning.

Spelformen 3 mot 3

Länkar



Hur spelar vi i 3 mot 3-

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-3/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/>

Spelform 3 mot 3- [Spelformen 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar 3 mot 3- [3mot3-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspass 3 mot 3- [Att använda träningspassen 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Anfallsspel- [Anfallsspel 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Försvvarsspel- [Försvvarsspel 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfalls och försvvarsspel:

Driva- [Driva 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Vända- [Vända 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Träningsövningar

Spel 3 mot 3

Anfallsspel och speluppbyggnad

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 erövrat 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.



Prickboll- komma till avslut och göra mål

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att kunna träffa dit du siktar vid tex passning eller avslut är viktigt för anfallsspelet.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.

- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

- Rulla genom att greppa bollen mellan handen och underarmen och kliv fram i ett utfallssteg med motsatt ben.

Organisation

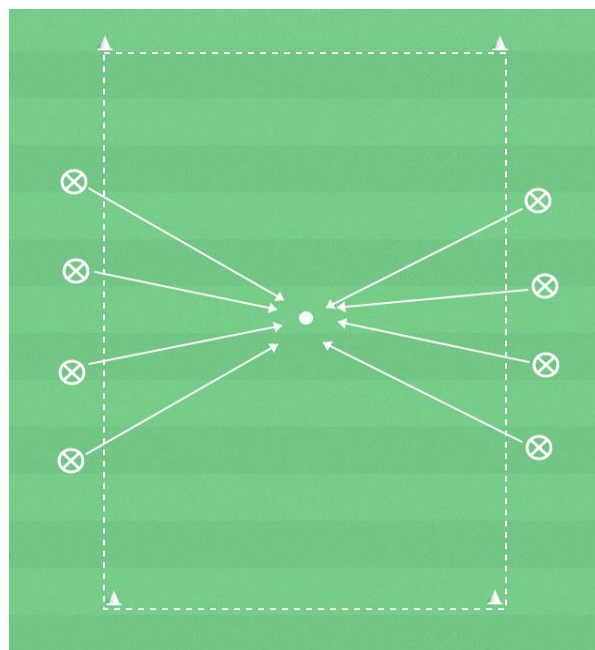
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca).

Anvisningar

2 lag med lika många spelare i varje på varsin långsida. En boll mitt emellan de två lagen. Det gäller för lagen att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Stegring

Spelarna rullar bollarna.



Svansleken

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

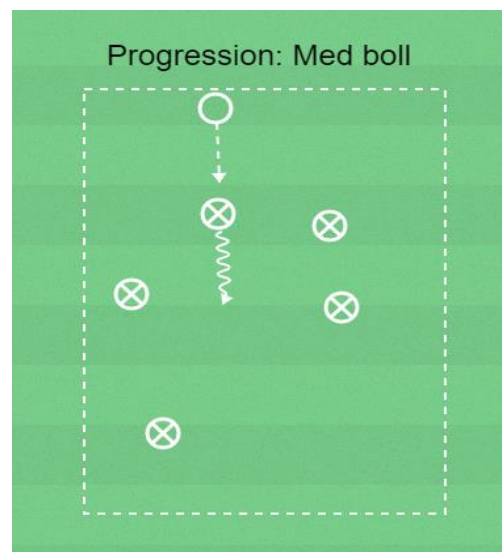
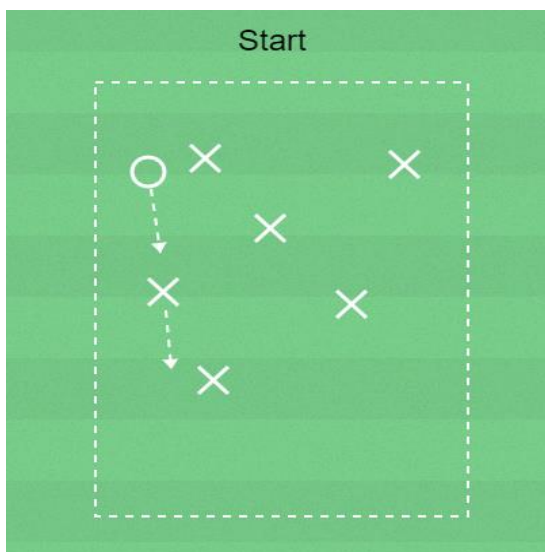
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



Spel mot många 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, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

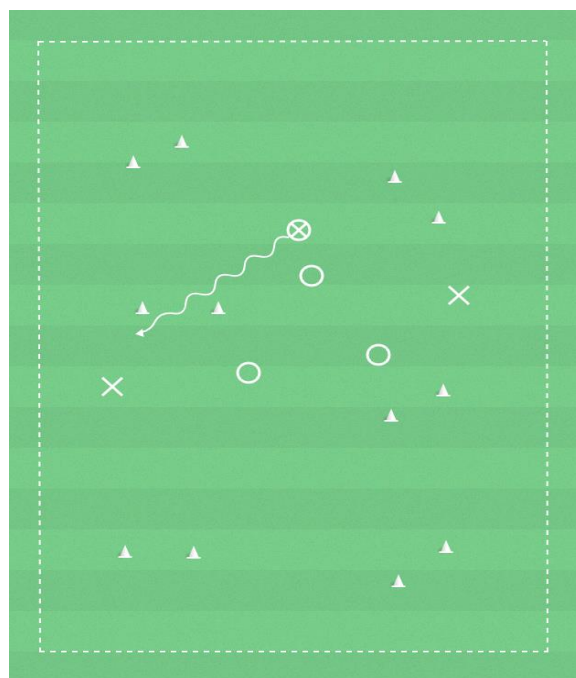
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



Gul och blå

Vad?

Explosiv träning

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

- Uppmärksam på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsidan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

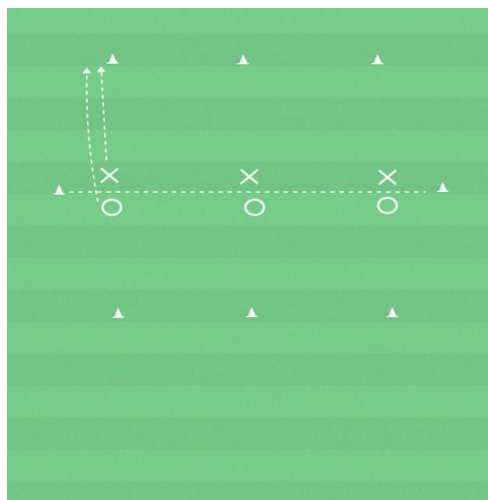
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blå spelaren springa till sin kona.

Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.



Nummerspel

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna match likt i olika numerär

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 erövrat bollen.

Organisation

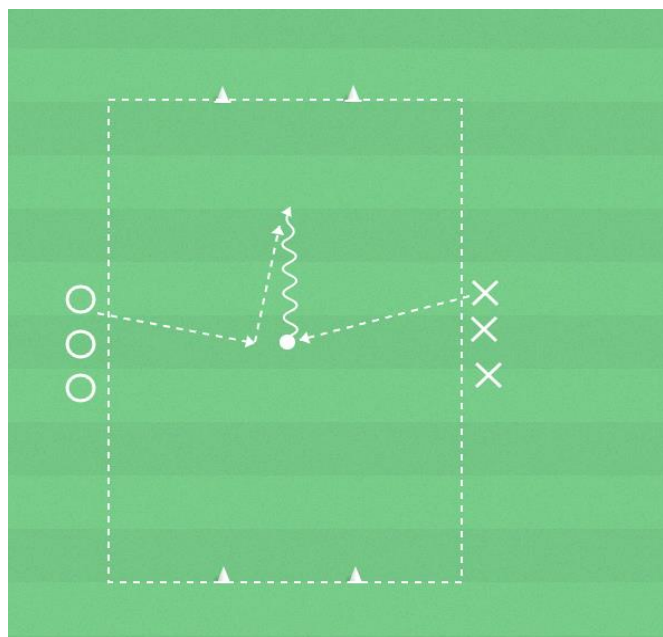
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



Parfotboll

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna barnens samarbete.

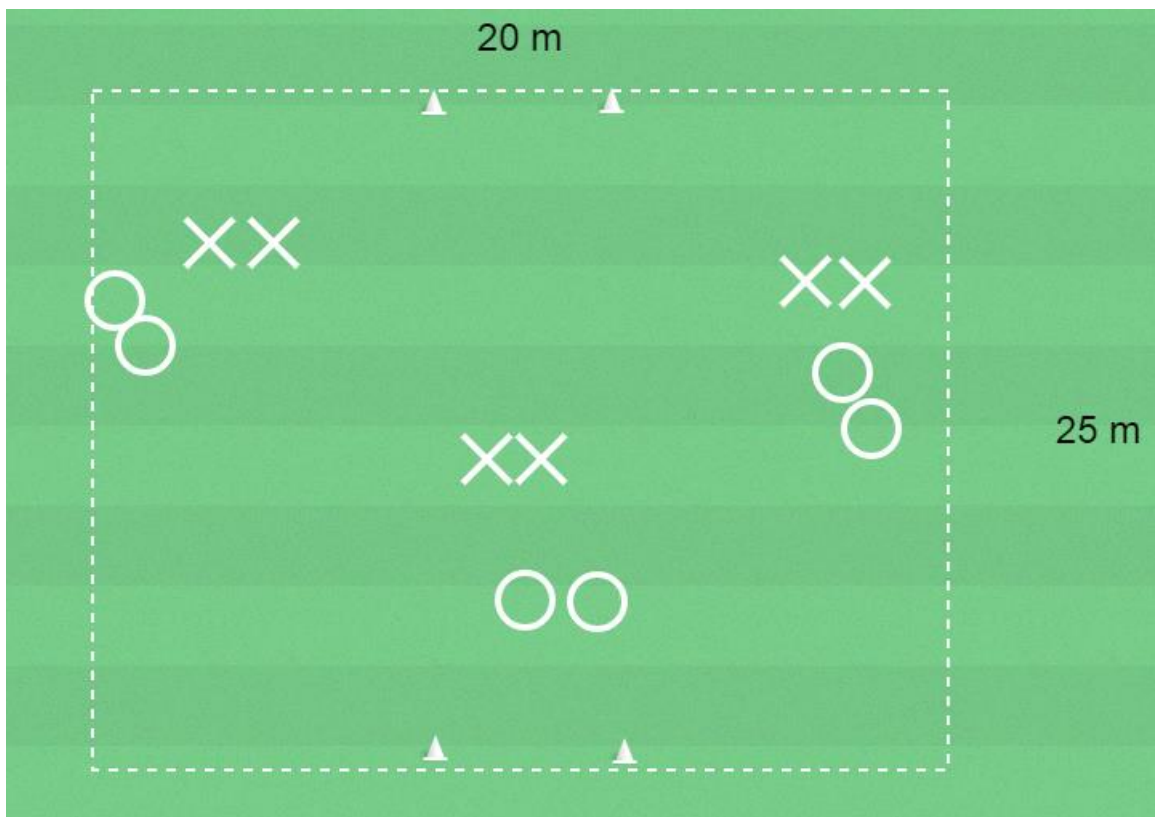
Organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



Fyra hörn

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ta sig framåt i banan, komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Driv med vristen eller utsidan av foten.
- Driv mot fria ytor.
- Vänd med valfri del av foten.

Organisation

Yta 15x12 m (ca), spelare, bollar, konor.

Anvisningar

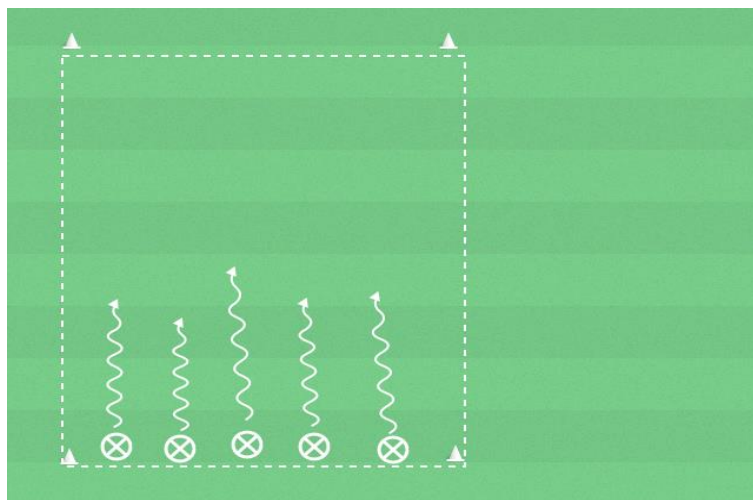
Spelplanen har fyra sidor. Spelarna ger varje sida ett namn. Till exempel efter spelare i landslaget. Spelarna driver mot den sida ledaren säger namnet på.

Stegring 1

Ledaren säger namnet på nästa sida innan spelarna har hunnit fram till sidan de är på väg till. Det gäller att snabbt ändra riktning när ledaren säger en ny sida.

Stegring 2

Om tid finns kan övningen ändras till att en spelare är utan boll och försöker ta bollen från de andra spelarna som driver fritt i ytan.



Stafett- Springa och driva

Vad?

Lek

Varför?

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

Hur?

Utan boll:

- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:

- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

Organisation

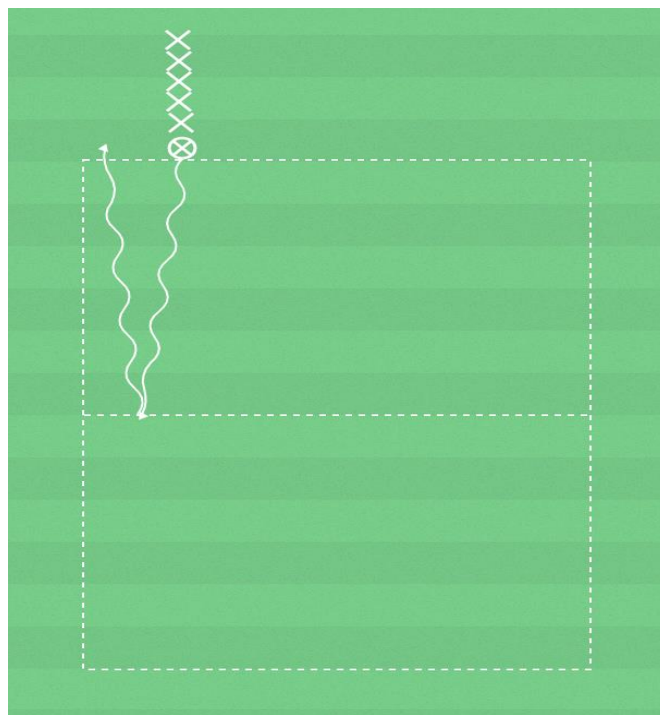
Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.



Trappan

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 erövrat bollen.

Organisation

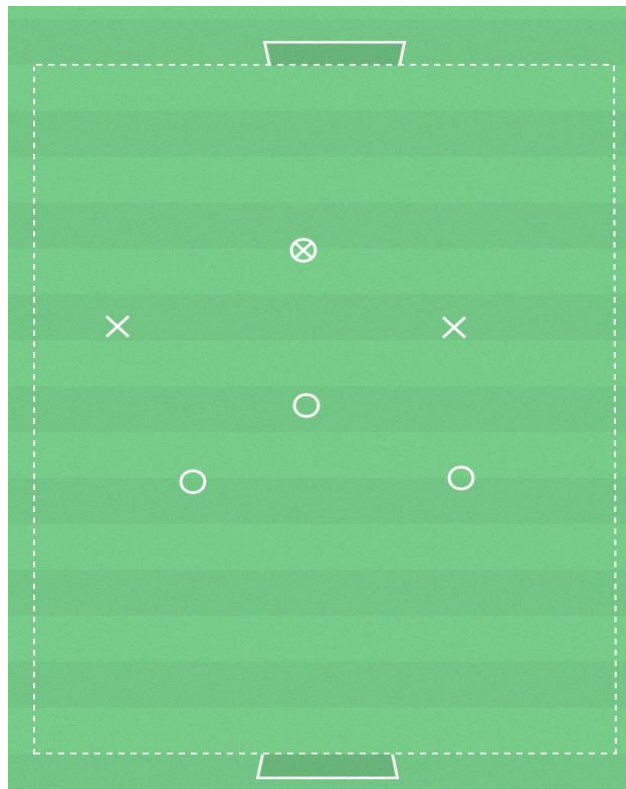
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



Bowling

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att kunna träffa med precision vid skott, passning eller igångsättning från målvakt är viktigt för anfallsspelet.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.

- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

- Rulla ut bollen genom att hålla bollen mellan handen och underarmen och sedan kliva fram med ett utfallssteg med motsatt ben.

Organisation

2-3 spelare, bollar, yta 10x2 m (ca), konor.

Anvisningar

Placera minst 6 bollar på konor i en triangel. Spelarna står bakom en linje ska försöka rulla sin boll på bollarna på konor. 2 försök per spelare och omgång. Om alla bollar ramlar av konorna på första försöket blir det strike. Om alla bollar ramlar av konorna på andra försöket blir det spärr.

Stegring 1

Kasta bollarna.

Stegring 2

Skjut/passa bollarna.

