



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

CAMP 3M3 DAG 1

Övrigt - Annat syfte
6 övningar. Nivåer:

Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Rädd om fötterna
- 2 Nummerspel
- 3 Trappan
- 4 Skjuta, rulla och kasta i mål
- 5 Spel mot två mål
- 6 Spel 3 mot 3

FS - RÄDD OM FÖTTERNA

Vad?

Lek

Varför?

Precision i passning och skott är viktigt vid anfallsspel och avslut.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

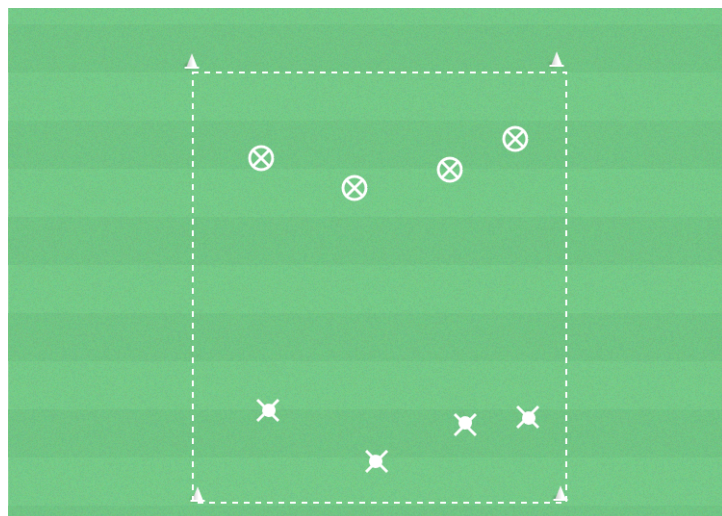
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), västar, koner.

Anvisningar

Två lag med lika många i varje. Spelarna har var sin boll.

Det gäller att pricka en motståndare från knät och neråt med sin boll. Spelare som blir träffad ställer sig bredbent med bollen över huvudet.

Träffade spelare kan bli räddade genom att en lagkamrat kryper mellan benen på dom. Spelare som kryper kan inte bli tagen. Det lag som först har alla motståndare tagna samtidigt vinner.



NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt 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

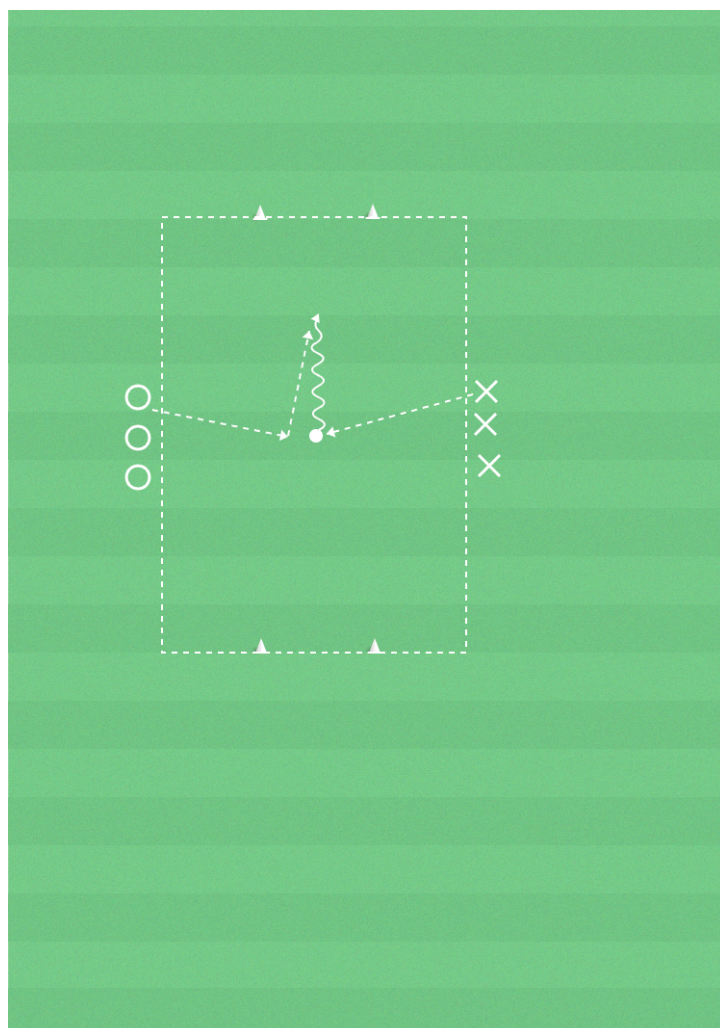
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

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.



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

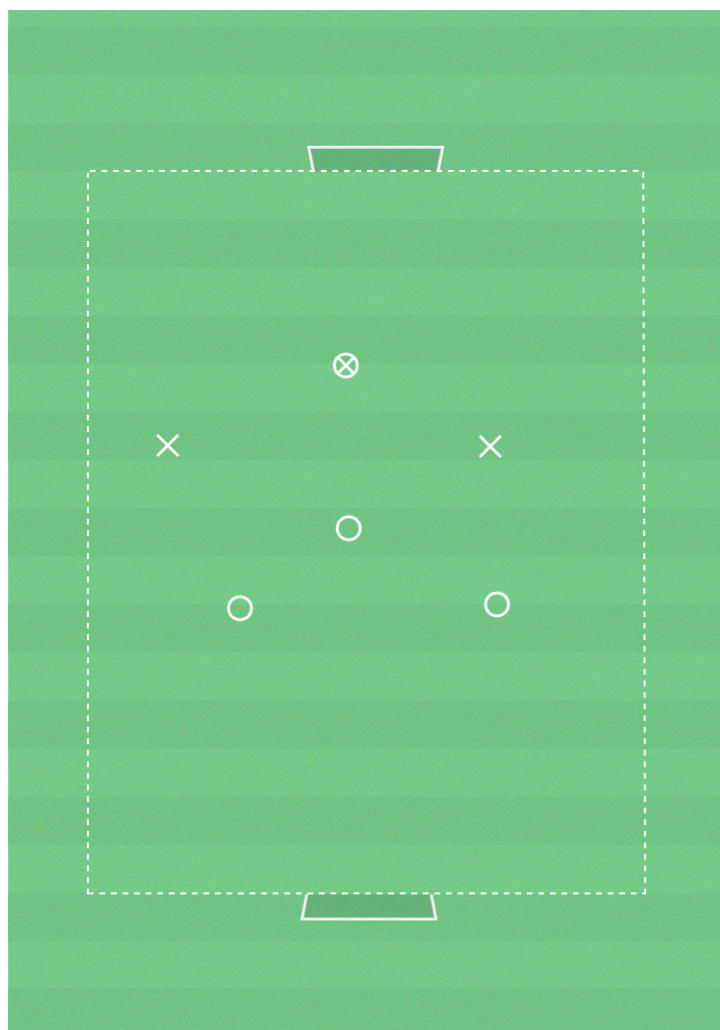
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

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.



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 bredvid 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

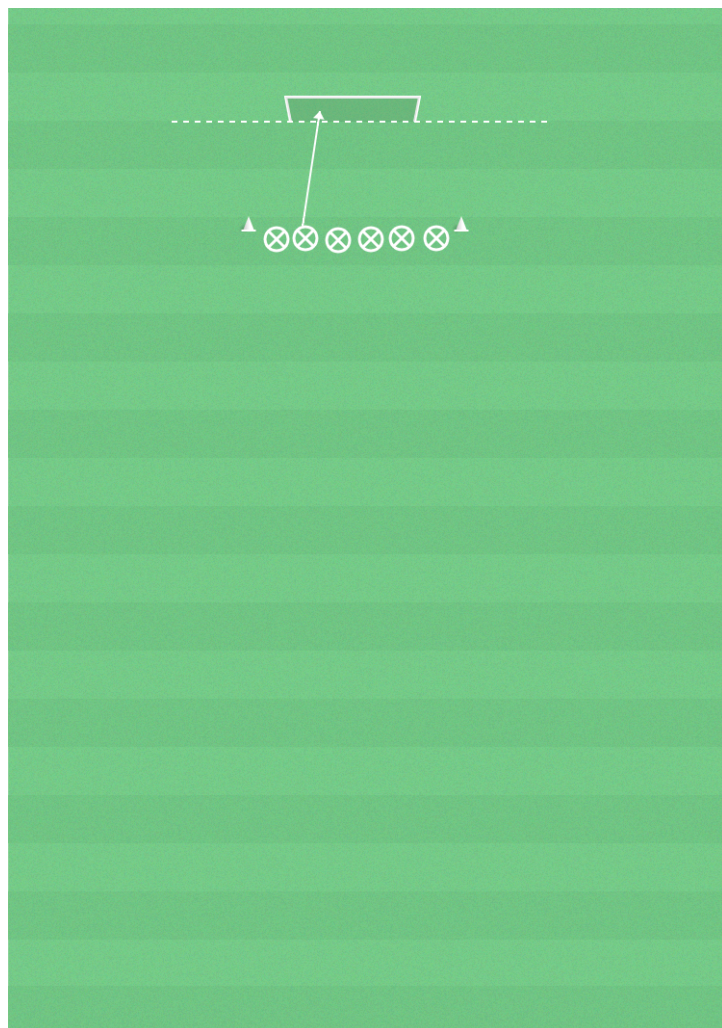
Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

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 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 erövrat bollen.

Organisation

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

Anvisningar

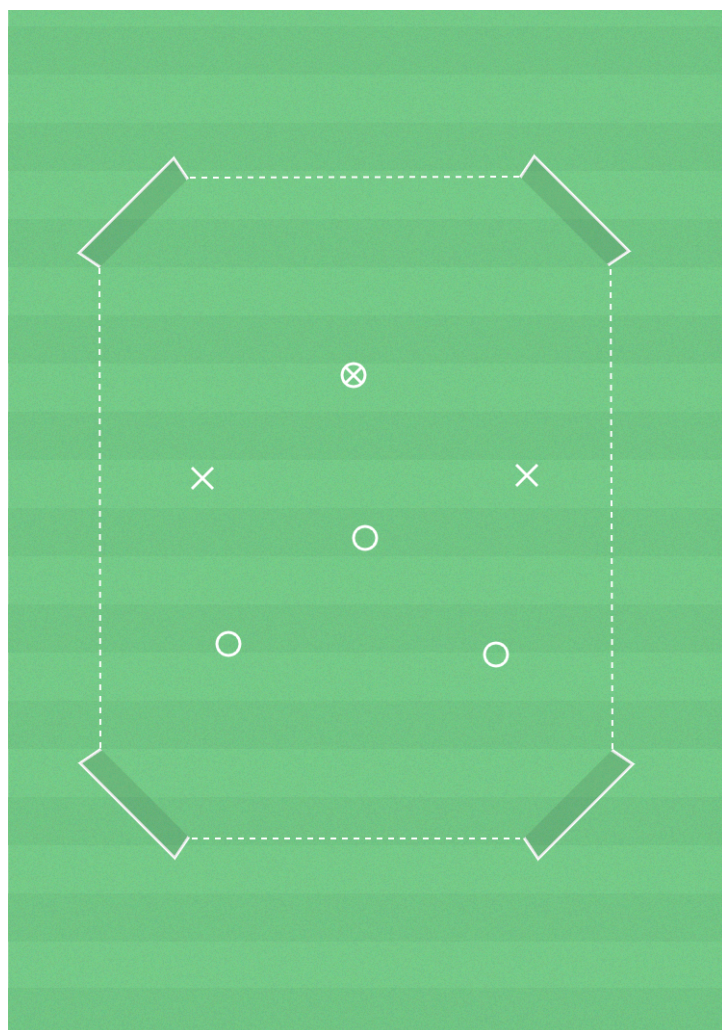
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

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.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spellet 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.

