



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **3VS3**

---

Övningar anpassade för spel 3vs3

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** FS - Gul och Blå
- 2** Lek - Vem är rädd för...?
- 3** Lek - bollstafett
- 4** Lek - kompis kom och hjälp
- 5** Koordinationsövningar med boll 6-9 år
- 6** Färdighetsövning 1 - lek, rätt antal kroppsdelar i marken.
- 7** TUC - Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 8** Färdighetsövning - driva
- 9** Färdighetsövning - driva 2
- 10** Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 11** Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 12** Spelövning 2 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla
- 13** TUC - Spelövning - (spelform 3v3)
- 14** Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 15** Färdighetsövning 3 - skjuta
- 16** Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 17** Färdighetsövning 2 - skjuta
- 18** Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta

# FS - 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 utsdan av foten.

## Organisation

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

## Anvisningar

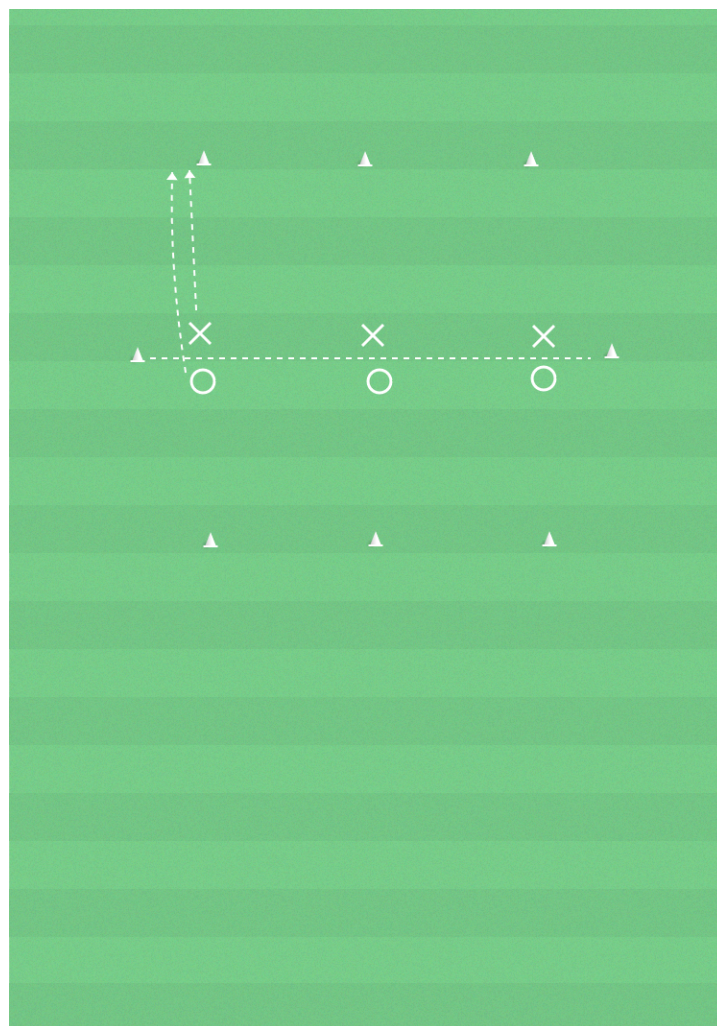
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

### Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blåa 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 spriner utan boll.



# LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

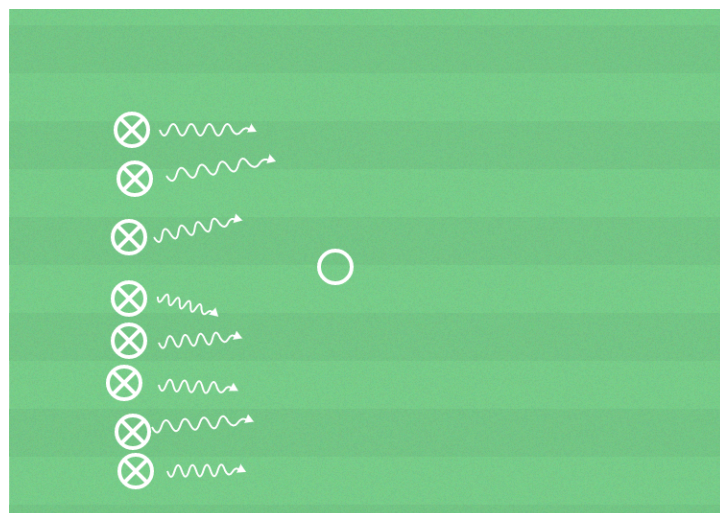
## Vad?

Lek

## Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



# LEK - BOLLSTAFETT

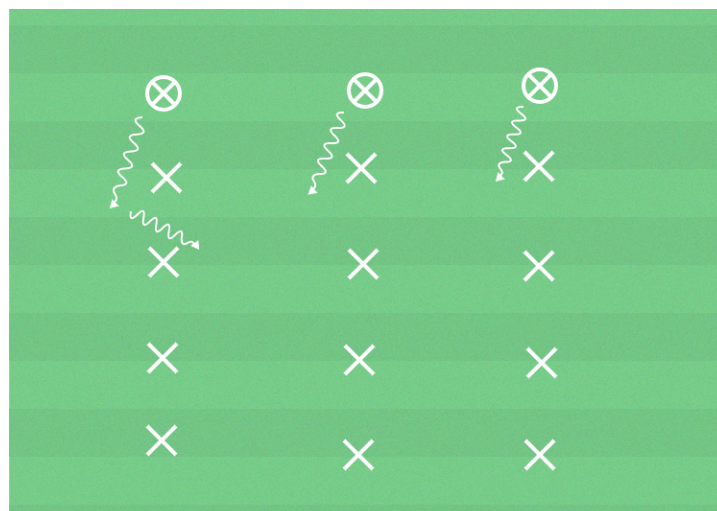
## Vad?

Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



# LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

## Vad?

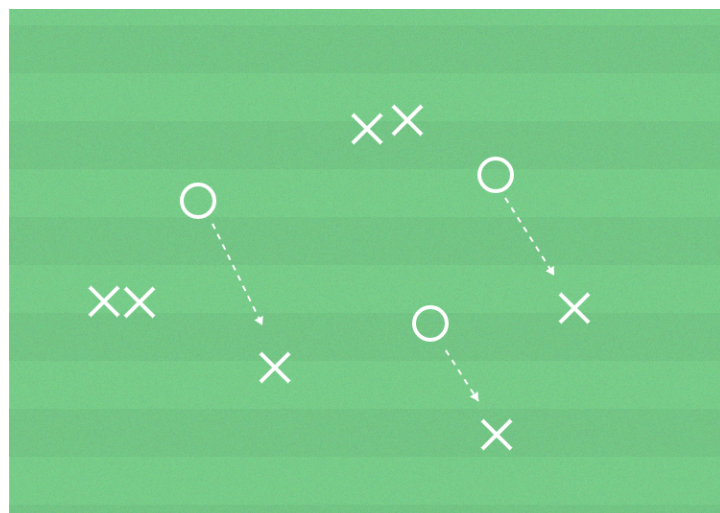
Lek

## Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna - slå fem slag på deras ryggar - och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



# KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 6-9 ÅR

## Vad?

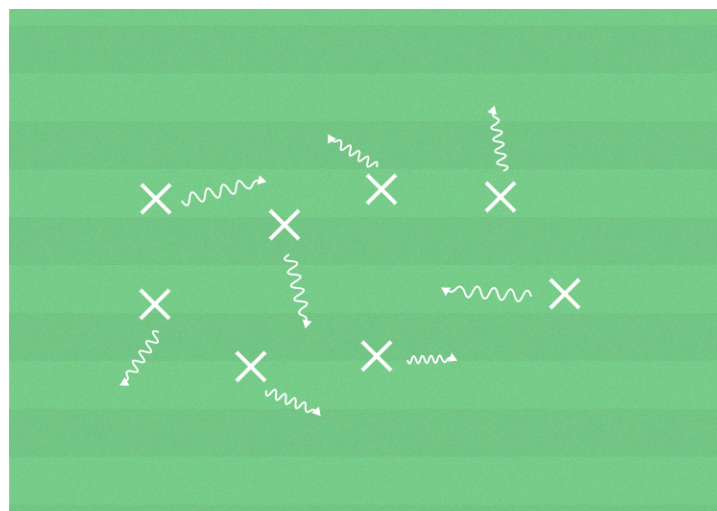
Fotbollskoordination

## Varför?

Träna koordinationen.

## Anvisningar

- 1** Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar - händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- 2** Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
- 3** Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
- 4** Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- 5** Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- 6** Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
- 7** Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- 8** Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - LEK, RÄTT ANTAL KROPPSDELAR I MARKEN.

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

## Anvisningar

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

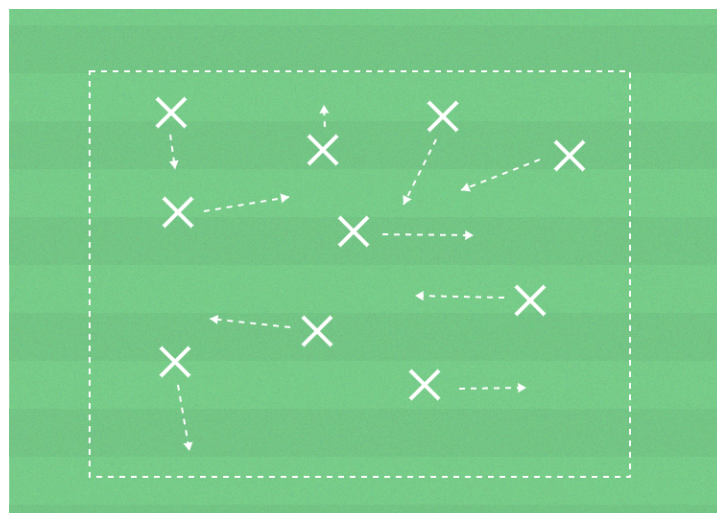
Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett - betyder att man stannar med en fot i marken.

Två - att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar - händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.



# TUC - TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 3V3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot ledig yta
- Tempoväxla och riktningsförändra

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag
- Ta bollen framåt efter bollvinst

## Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

## Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen.

Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

### Progression 1

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

### Progression 2

På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

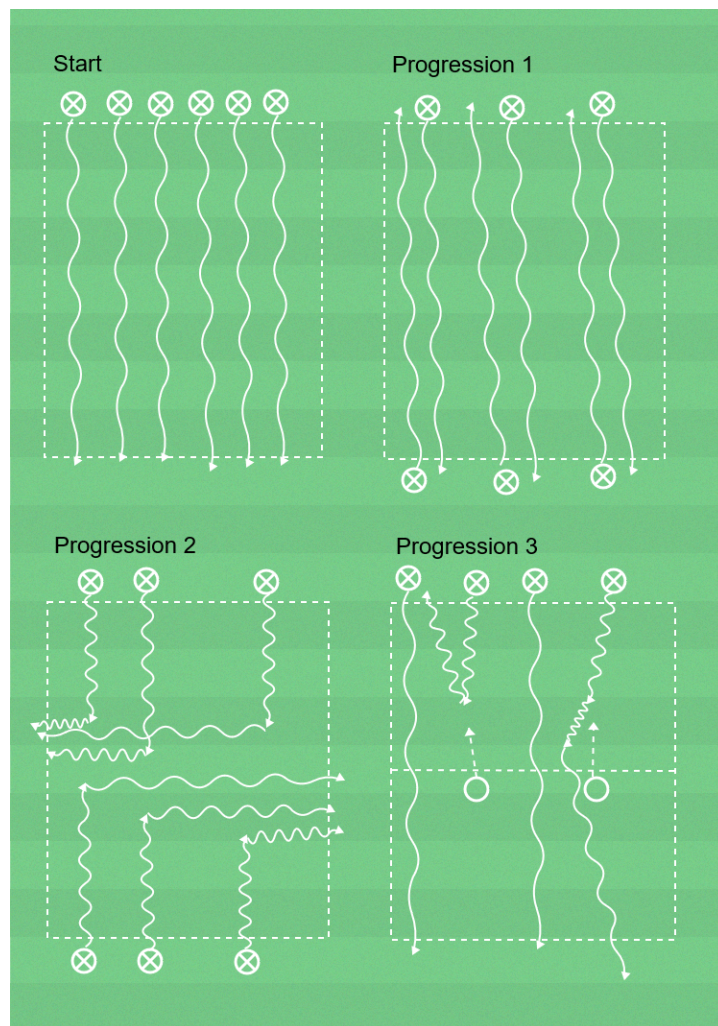
### Progression 3

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare

startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

### Progression 4

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över.





# FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

## Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

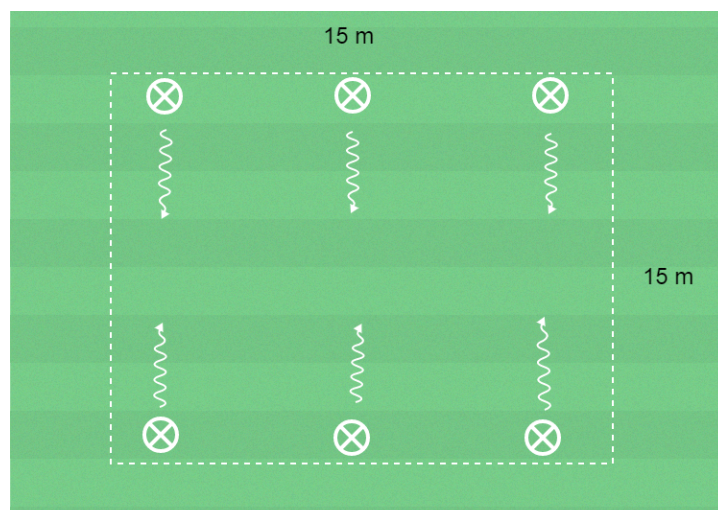
## Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



# FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA 2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

## Organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

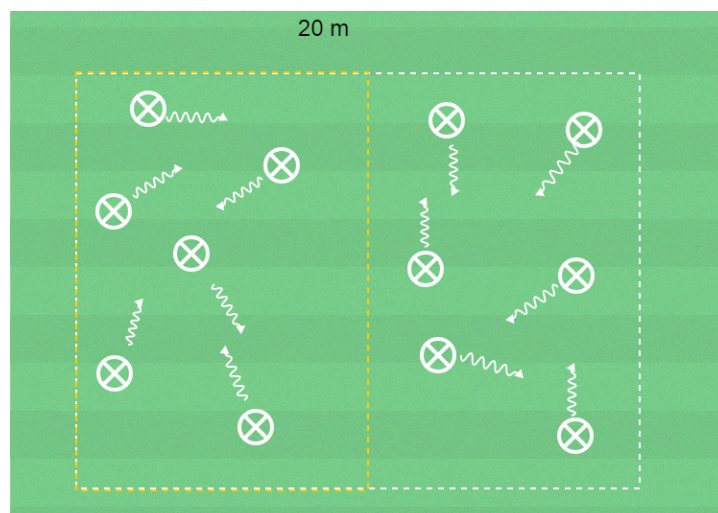
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

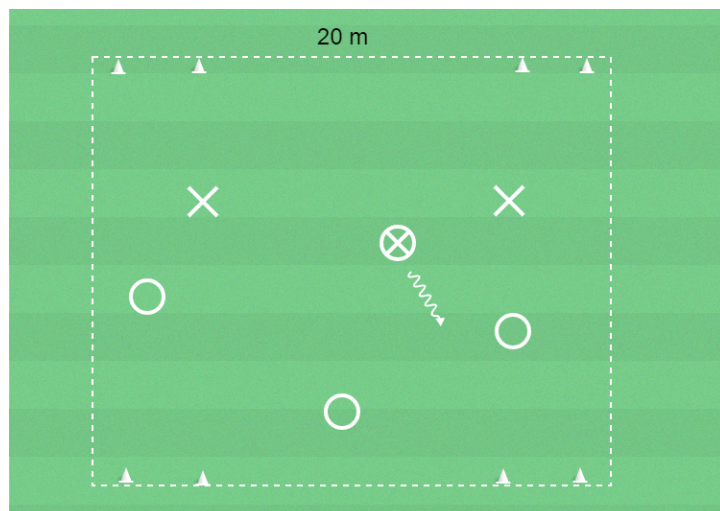
### Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



# SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

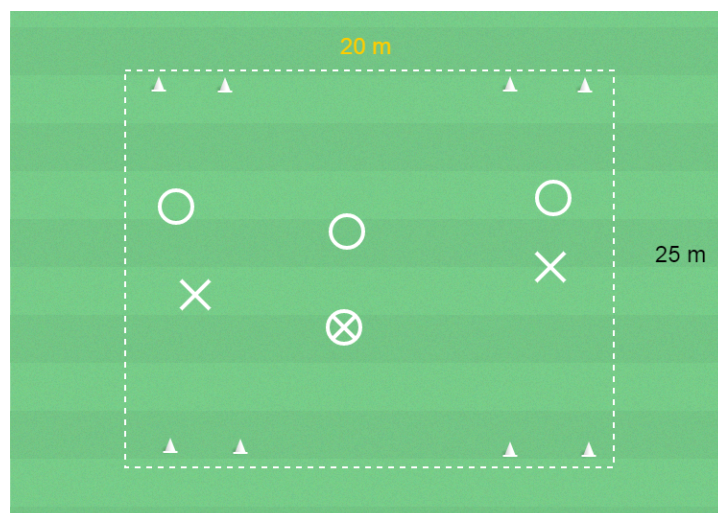
## Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



# SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

## Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära foten som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

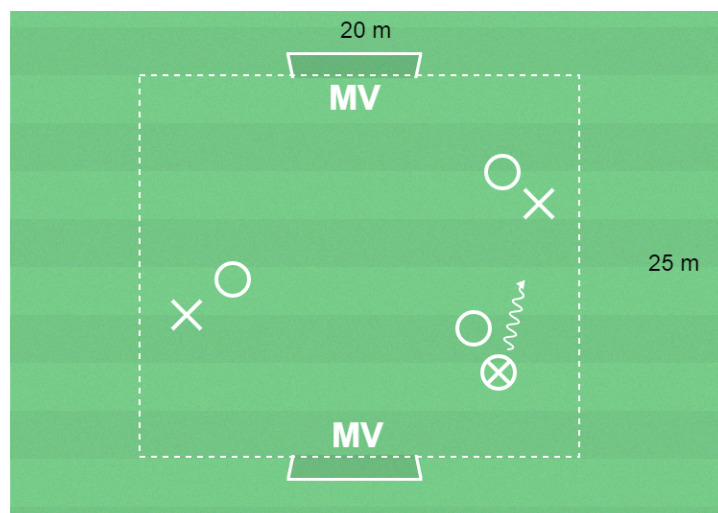
## Organisation

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

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



# TUC - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att hantera matchsituationen i anfalls- och försvarsspel.

## Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot ledig yta
- Tempoväxla och riktningsförändra

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillsalg
- Ta bollen framåt efter bollvinst

## Organisation

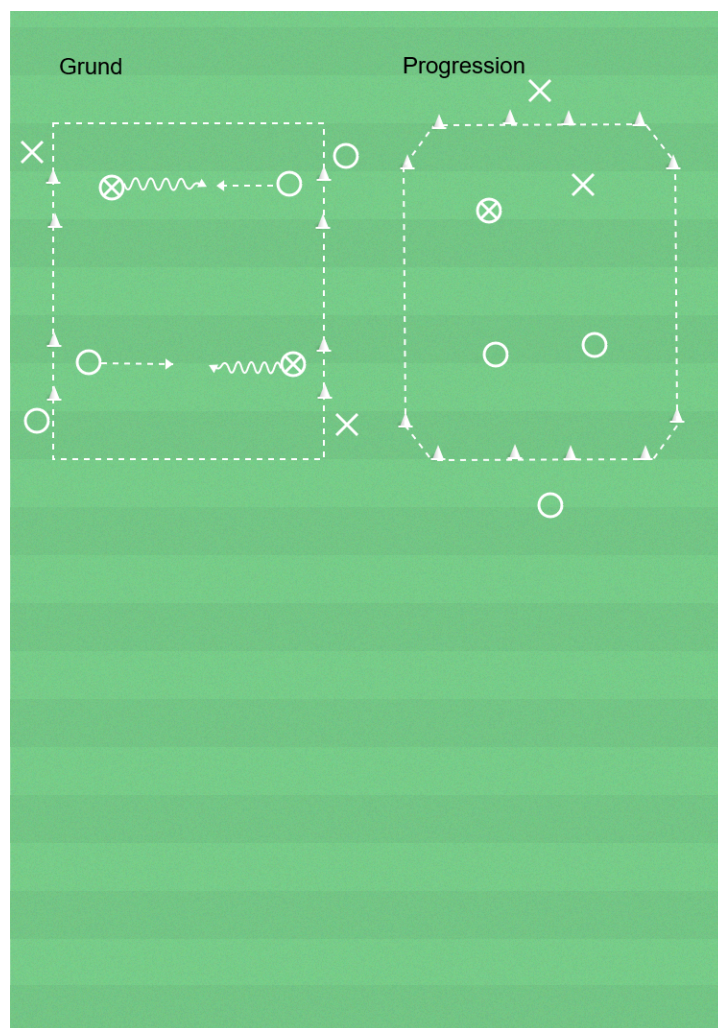
6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

## Anvisningar

Fritt spel 1 mot 1. Mål görs i konmål. 2 matcher pågår i spelytan men varje match har bara 2 mål var (spelarna gör mål i varsitt mål). Byten sker när bollen går ur spel.

*Progression*

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 3 mål var enligt skiss.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få mer tid för nästa moment.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

## Organisation

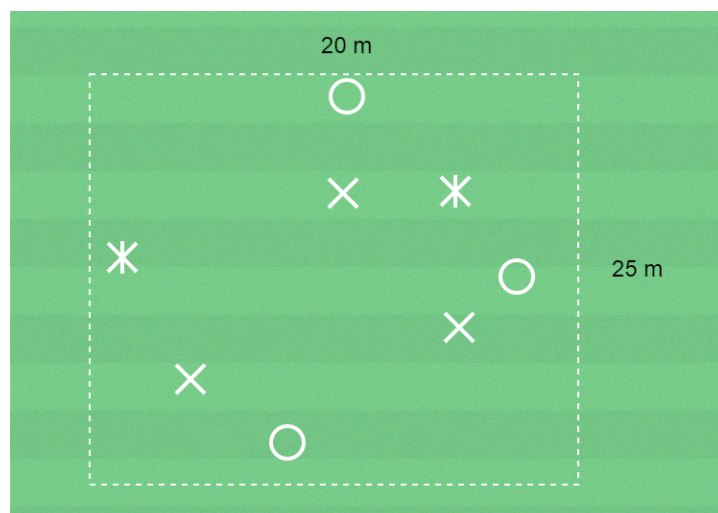
8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.



# FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

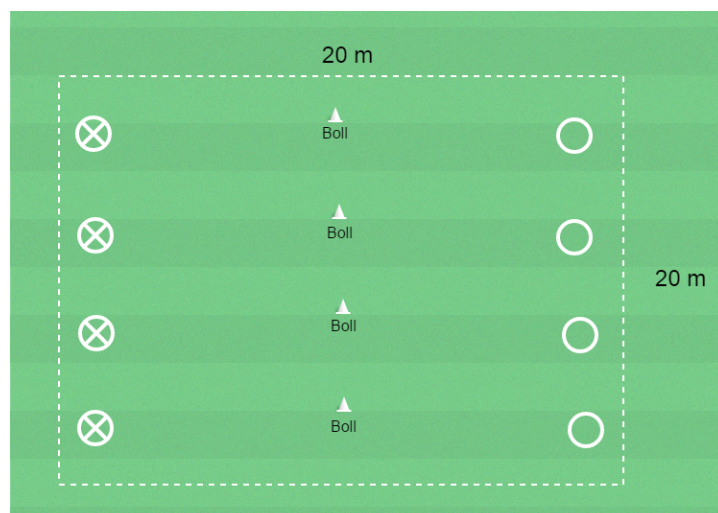
## Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.





# SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

## Organisation

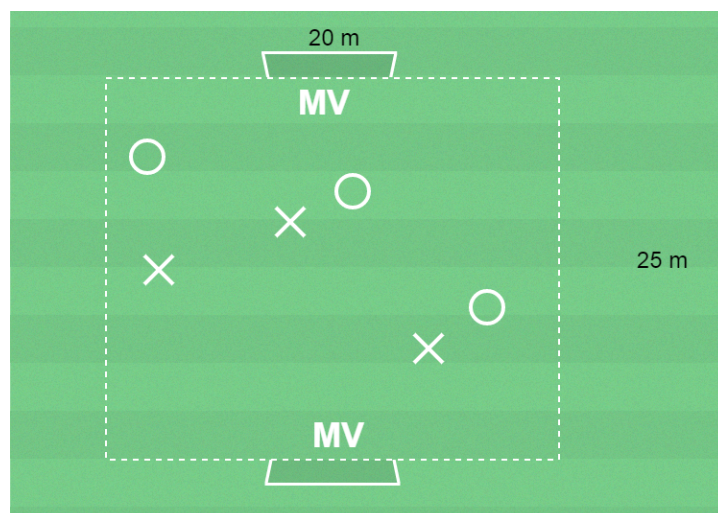
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

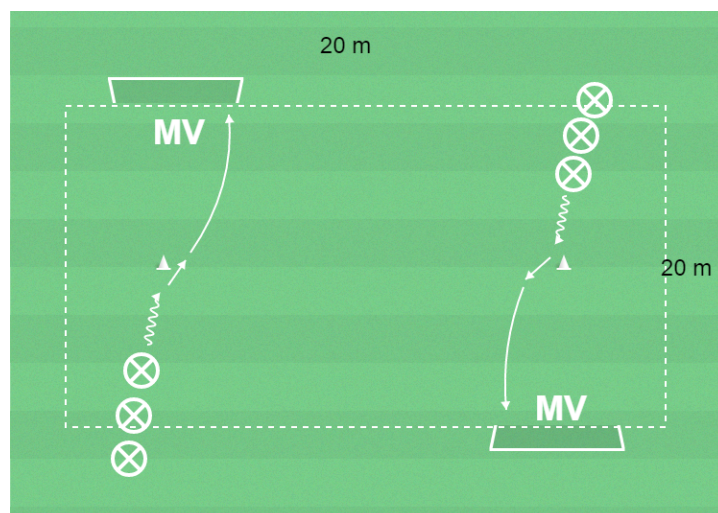
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.

