

Här följer ett förslag på ett träningspass i spelformen 3mot3

Färdigheter som tränas under detta träningspass är grundade i vad som finns i Spelarutbildningsplanen för spelformen 3mot3!

På "Fotbollsportalen" (se länk nedan) kan ni som har inlogg hitta instruktionsfilmer till alla dessa övningar!

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

TIPS!

Bekanta er med fotbollsportalen!

Där finns mycket användbara verktyg och tips i er vardag som fotbollstränare!



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

NR1 FÖRSLAG TRÄNINGSPASS (3-3)

Övrigt - Lek

4 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Inte nudda boll
- 2 TUC - Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 3 Behålla bollen
- 4 FS - Prickboll

FS - INTE NUDDA BOLL

Vad?

Hoppa-landa-löp

Varför?

Ökad kroppskontroll och styrka.

Hur?

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.
- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

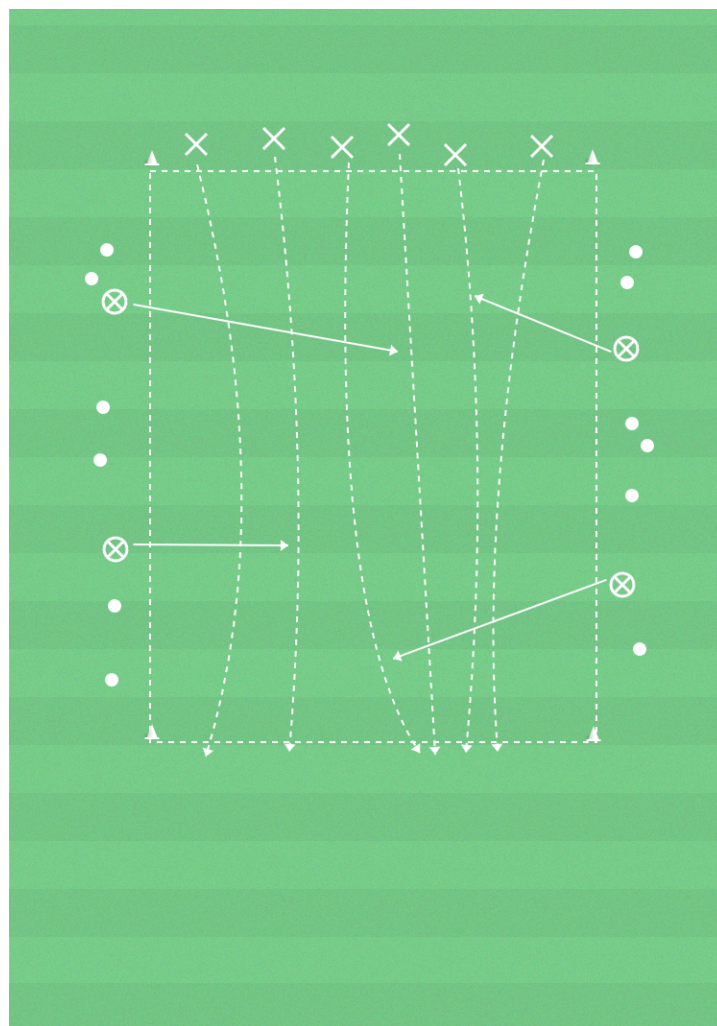
Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda breddsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledaren och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

Stegring

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.



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

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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: Mötas

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

Progression 2: Byta riktning

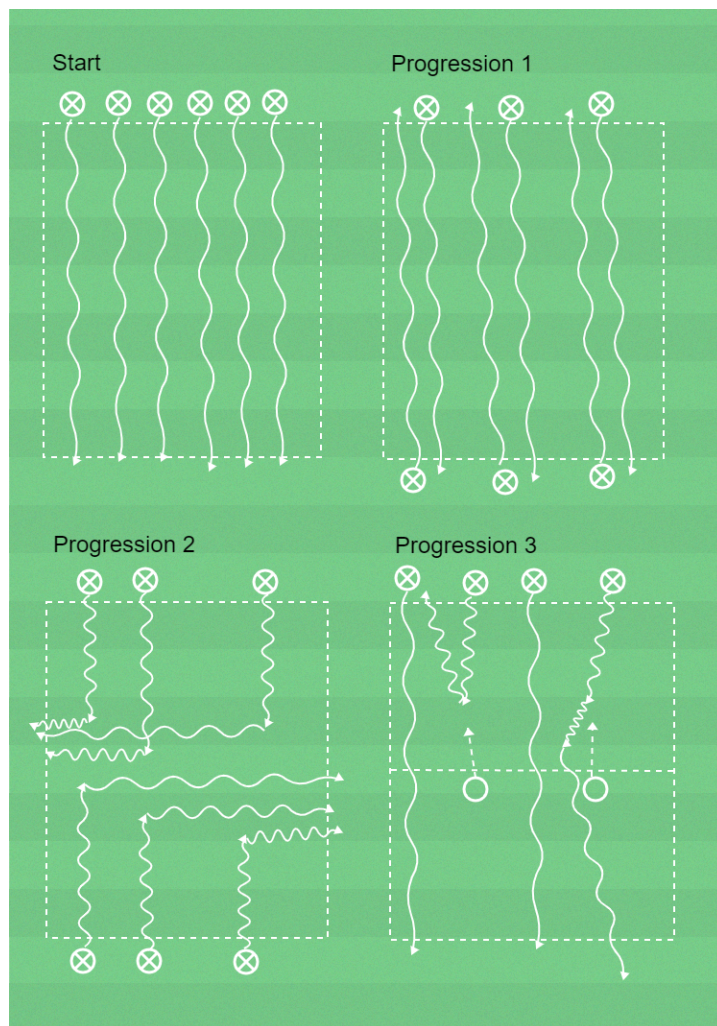
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

Progression 3: Försvarare

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: Kasta, fånga, rulla

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



BEHÅLLA BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget

Hur?

Anfallsspel:

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

- Täck bollen mellan att placera kroppen mellan bollen och motståndaren.

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 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

Anvisningar

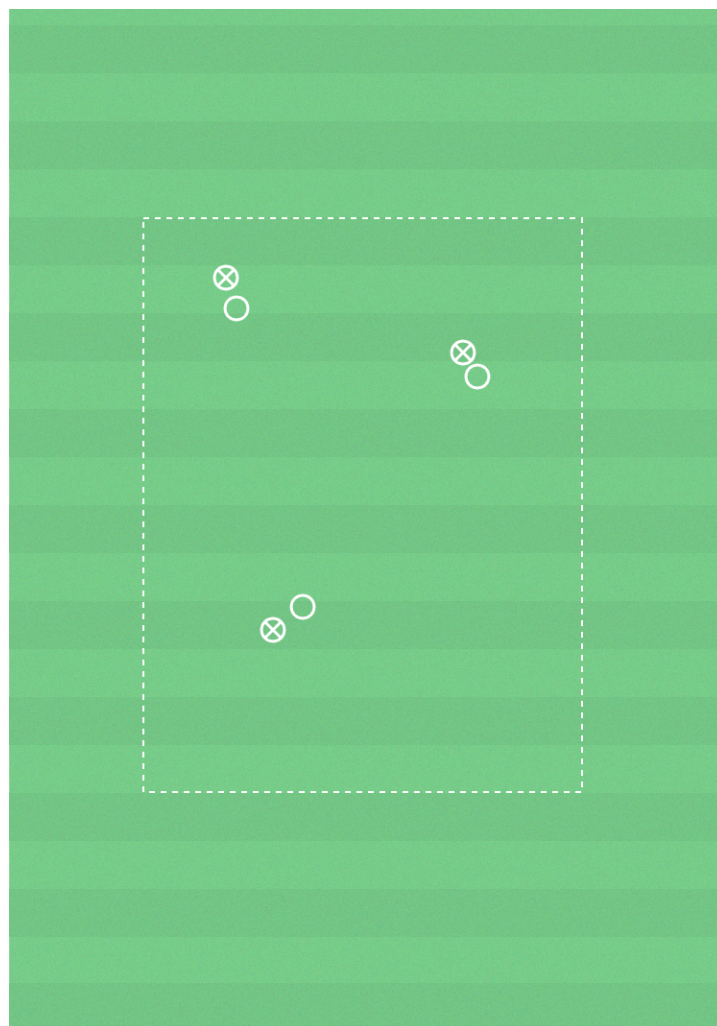
Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

Progression 1 - med boll

Par ska nu istället försöka ta bollen från varandra.

Progression 2 - i lag

Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.



FS - PRICKBOLL

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 mittemellan 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.

