

## 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

---

## NR2 FÖRSLAG TRÄNINGSPASS (3-3)

Övrigt - Lek

4 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - lek, rätt antal kroppsdelar i marken.
- 2 FS - Gul och Blå
- 3 Nummerspel
- 4 Färdighetsövning 3 - skjuta

# 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.

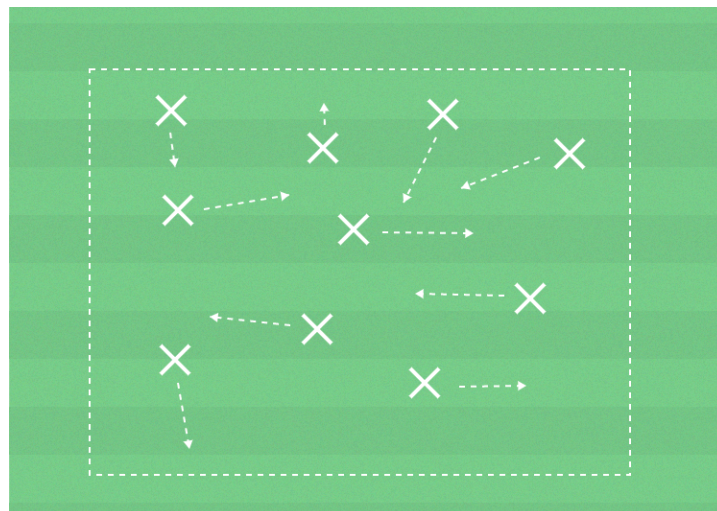
Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

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.



# 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

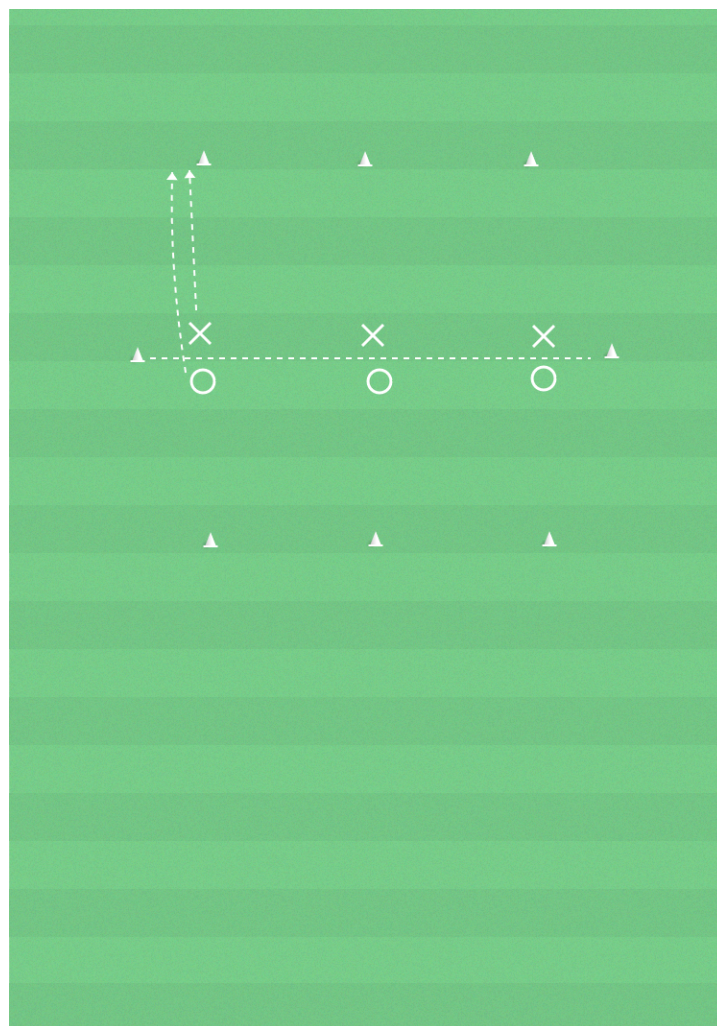
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

### 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.



# 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 erövat bollen.

## Organisation

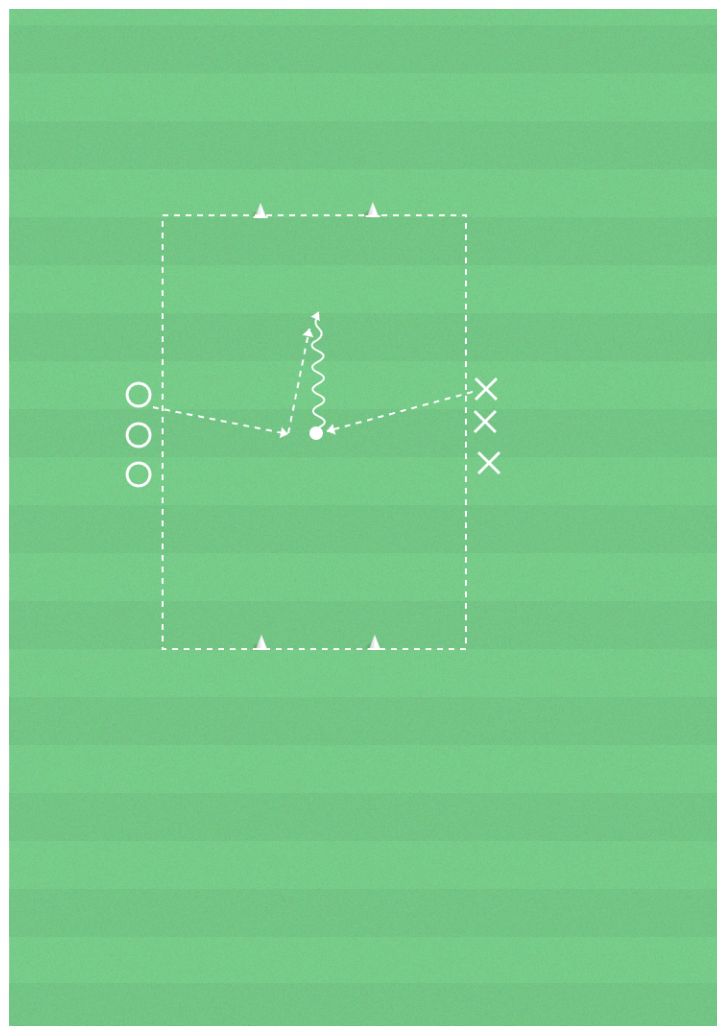
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

## 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.





## 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.

