

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

NR3 FÖRSLAG TRÄNINGSPASS (3-3)

Övrigt - Lek

4 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - förstenad på tid
- 2 Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 3 Spel mot två mål
- 4 Skjuta, rulla och kasta i mål

LEK - FÖRSTENAD PÅ TID

Vad?

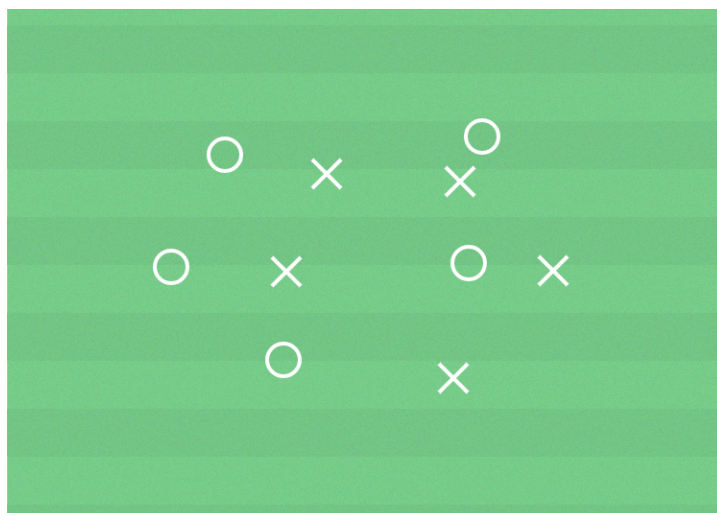
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla - förstena - det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstena genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstena byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

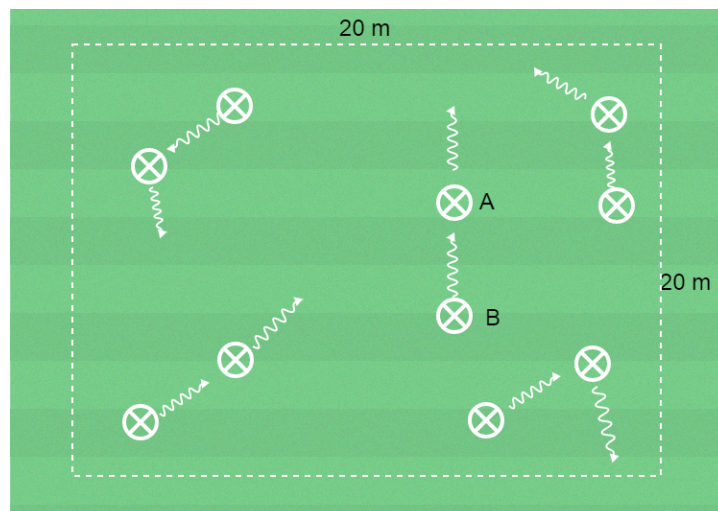
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



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 erövat bollen.

Organisation

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

Anvisningar

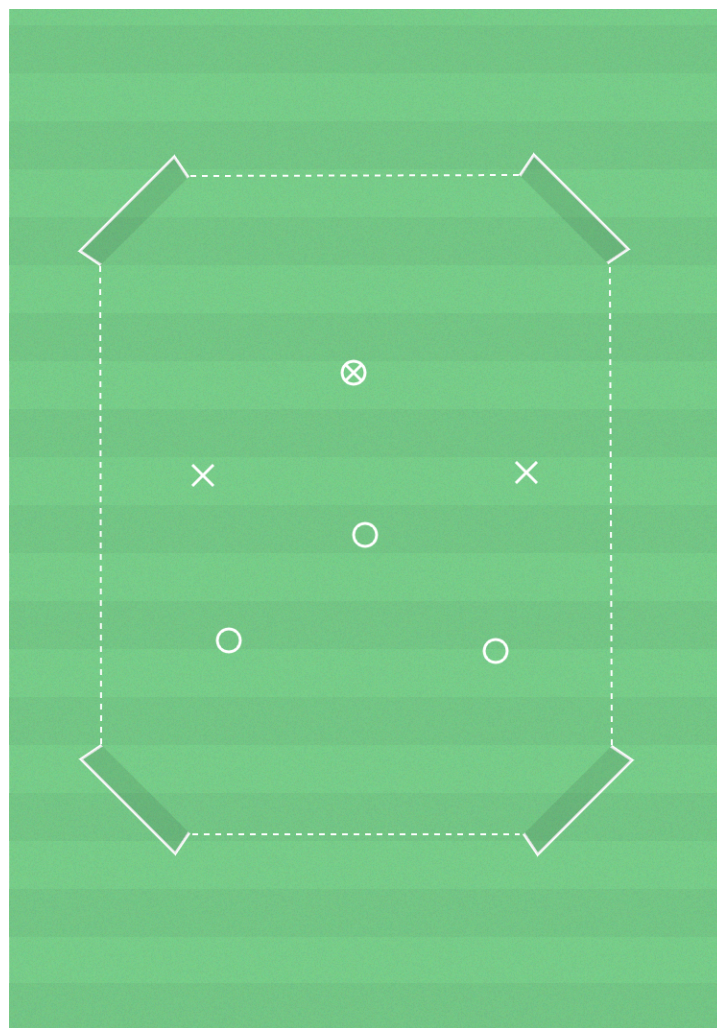
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

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.



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 brevid 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.

