

# Så spelar och tränar vi 3 mot 3



<b>Anfallsspel</b>		<b>Omställningar</b>	<b>Försvarsspel</b>	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b>	<b>Färdigheter för laget</b>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta Vända	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>

## Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3