



## Så tränar och spelar vi 3 mot 3 (6-7 år) – individuellt spel



### Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

I speluppbyggnaden  
ska vi...

I kontringar  
ska vi snabbt...

För att komma till avslut och göra mål ska vi...

### Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I återerövringen  
ska vi snabbt...

I förhindra speluppbyggnad  
ska vi...

För att förhindra och rädda avslut ska vi...

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

#### Färdigheter för laget

Spelbarhet (mer rörelse utan boll)



#### Färdigheter för laget

Vinna bollen tillsammans

#### Färdigheter för spelaren

Vända  
Skjuta

Driva



#### Färdigheter för spelaren

Bryta

#### Extra färdigheter för målvakten



#### Extra färdigheter för målvakten

### Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövning med och utan boll, stafetter och hinderbanor

### Fotbollspsykologi

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

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

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

### Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka 1-2

Träningens längd 60 minuter

Träningens innehåll Mycket lek med boll och en del inslag av tävling, en del färdighetsövning med boll och mycket smålagsspel 3 mot 3

Antal matcher per spelare och vecka 2-5 poolspel/cuper per spelare och år

Speltid Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledarutbildning SvFF D, Supercoach

Föräldrautbildning -