



3V3 OCH 5V5 UTBILDNINGSVECKAN 2025

Anfallsspel - Speluppbyggnad 6 övningar. Nivåer: 1, 2

Vi kommer gå igenom hur man utifrån VFF:s spelarutbildningsplan kan lägga upp ett temabaserat träningspass i form av stationsträning. Dagens tema är att ta bollen framåt på fri yta.

1. Gemensam lekfull förberedelse som kan genomföras med nästintill oändligt antal spelare: koordinationsövningar.
2. Blocket med stationsträning startar, där varje delövning skulle kunna pågå samtidigt på Åbyvallens D-plan, där spelarna bara roterar till ny station efter 8-10 min. Ledarna kan följa med gruppen eller stå kvar och ta emot ny grupp. Blockets fyra övningar är:

- Ta bollen framåt
- Spel mot många mål
- Hinderbana
- Spel 3v3
-

3. Avslutning med en gemensam lek om tid finns: ta svansen

Övningar i träningspasset:

- 1 Koordinationsövningar med boll
- 2 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 3 Spel mot många mål
- 4 Hinderbana ta bollen framåt
- 5 Spel 3 mot 3
- 6 Svansleken

KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL

Vad?

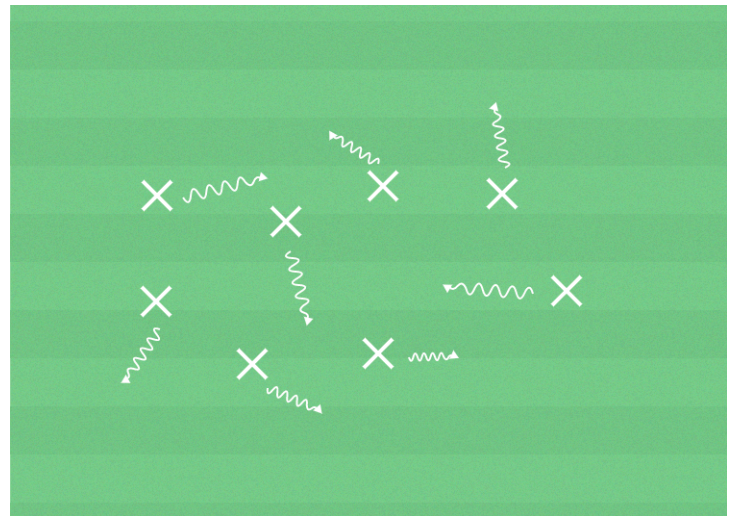
Fotbollskoordination

Varför?

Träna koordinationen.

Anvisningar

- 1** Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar - händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- 2** Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
- 3** Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
- 4** Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- 5** Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- 6** Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
- 7** Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- 8** Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



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

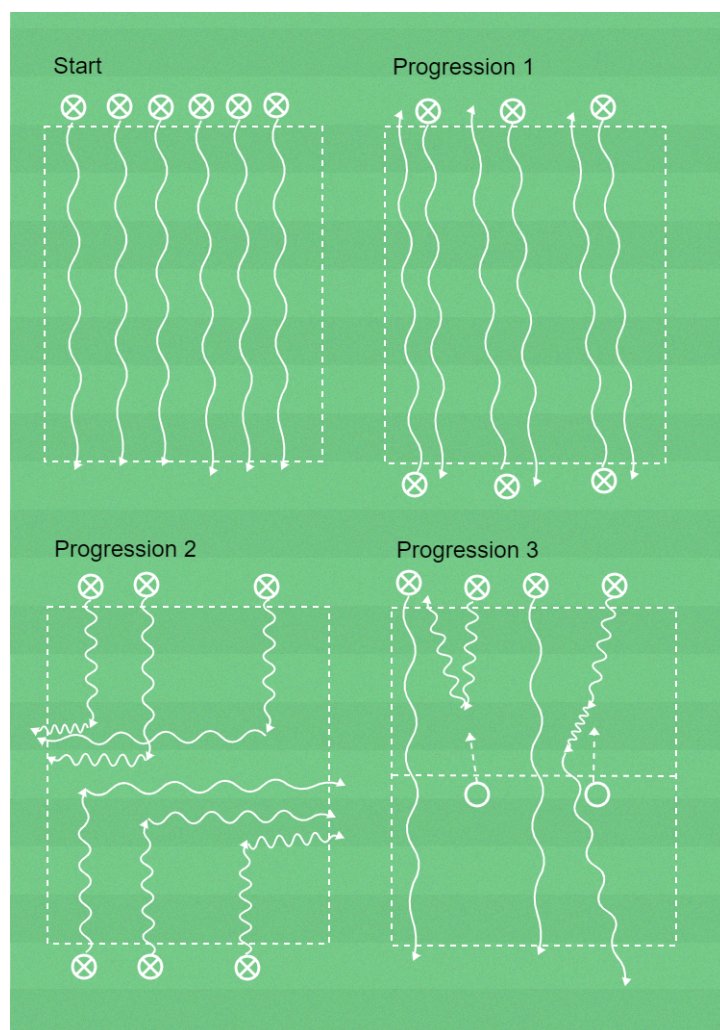
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

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.



SPEL MOT MÅNGA 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 erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

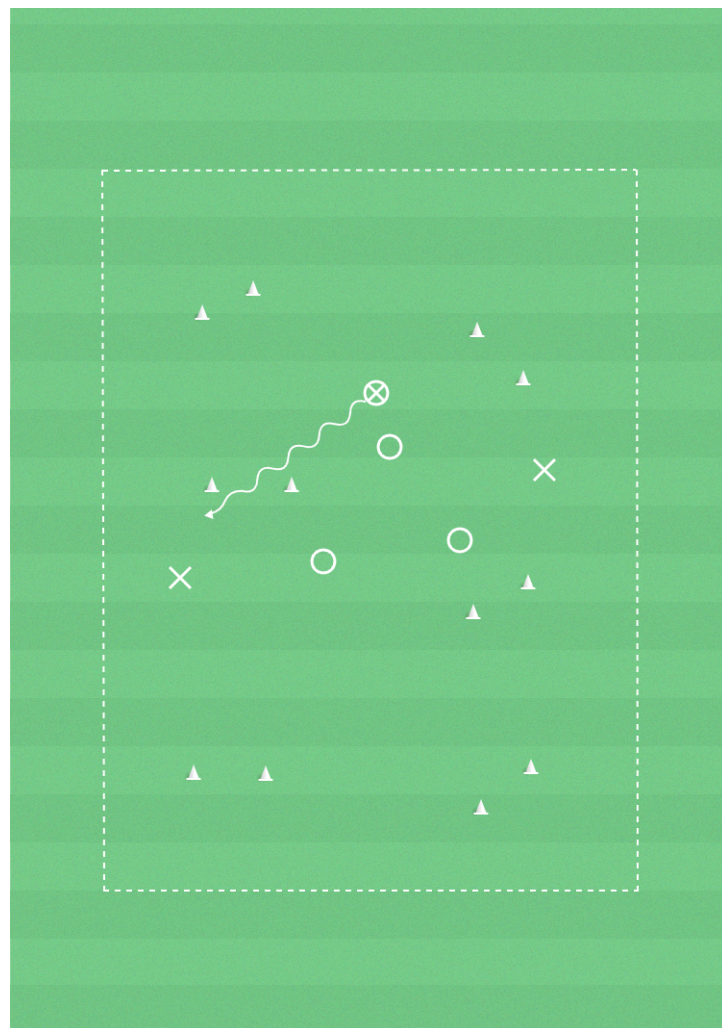
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



HINDERBANA TA BOLLEN FRAMÅT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Tränar på att ta bollen framåt i banan

Hur?

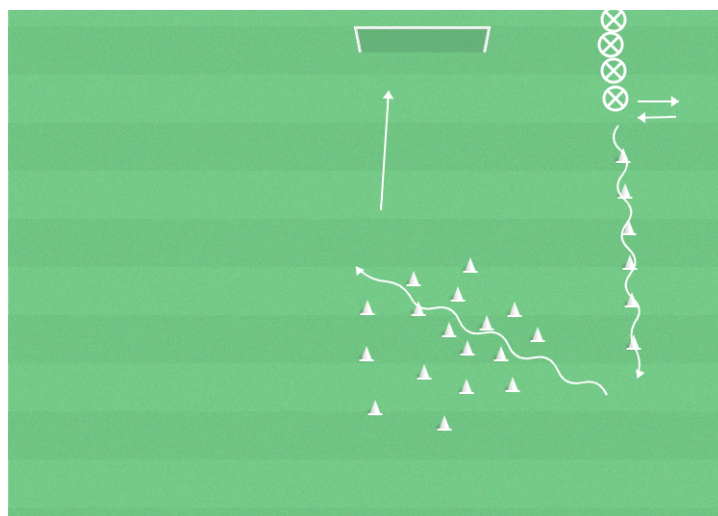
bollen nära kroppen, se upp för bomberna

Organisation

konor, en bänk, varsin boll, prickskytteföremål

Anvisningar

1. målvaktsutrullning mot en bänk så boll studsar tillbaka.
2. studsa med fotsulan mot bollen tio gånger
3. driv iväg med bollen mellan konorna utan att bollen rör vid någon kona
4. skjut mot målet och försök träffa något av föremålen i målet.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet 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 erövrat bollen.

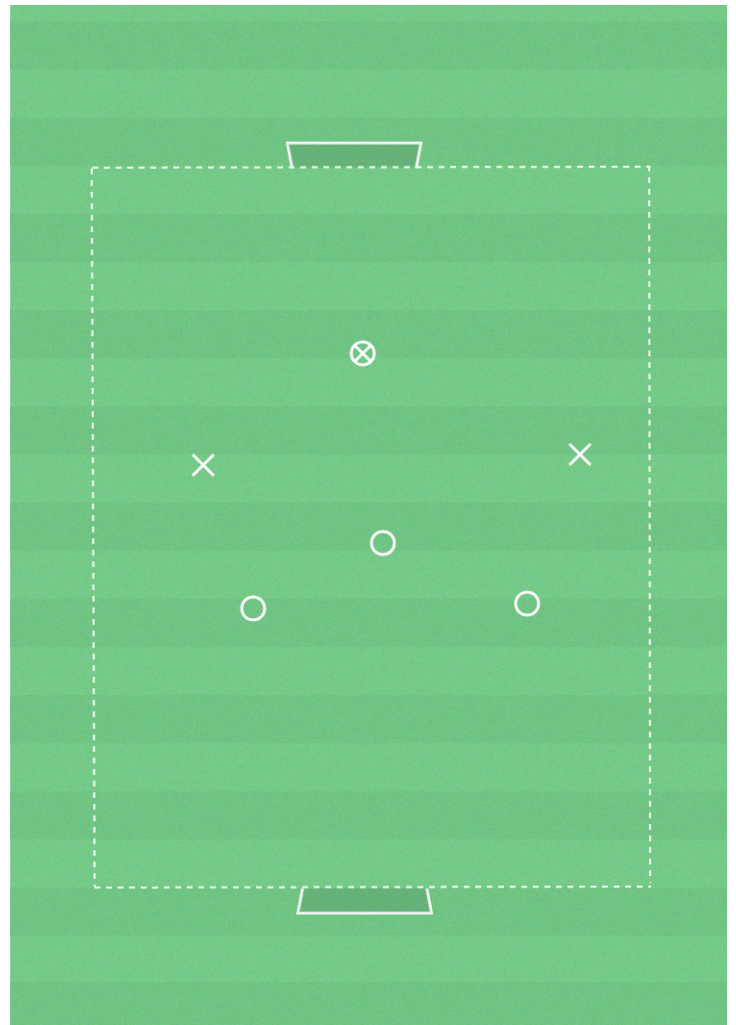
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motspelare.

Hur?

Anfallsspel:

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

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

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

Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.

