

Träningsupplägg

3 mot 3



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

Här kan du som tränare i förening ta del av färdiga träningsupplägg. Det finns även filmklipp till dom flesta övningarna. För att du ska kunna ta del av träningsuppläggen digitalt krävs det att du har gått tränarutbildning i SvFF:s utbildningsstege.

I 3 mot 3 och 5 mot 5 upplägget så finns det 4 färdiga träningspass. Ett förslag är att om ni tränar 1 gång i veckan så kör träningsuppläggen 4 veckor framåt och börja om efter det.

I 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11 upplägget så finns det 6 färdiga träningspass. Ett förslag är att ni kör 2 av träningspassen i veckan 3 veckor framåt för att sedan börja om efter det. Tränar ni fler än 2 dagar i veckan så finns det utrymme att skapa egna träningspass utöver befintliga pass.

Det finns övningar för målvakt i varje träningspass. Tänk på att träna samma tema med målvakt och utespelare så att träningen blir en helhet utifrån ett tema.



Fysprogram

FIFA 11 + Kids

Detta program är utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7–14 år. Det innehåller en variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador. Programmet har visat sig reducera de vanligaste skadorna i fotboll med 30–50 procent under förutsättning att det används minst 2 gånger i veckan.

Programmet består av sju övningsexempel med fem svårighetsgrader till varje övning. Programmet kan integreras i början av varje träningspass men även senare under träningen. Nyckelprincip: lite men ofta.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-7-mot-7/traning/exempel-traningspass-7-mot-7/fotbollsfys/fifa-11-kids/>

FIFA 11 +

Detta program är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som med fördel kan integreras i förberedelseträningen och ge en bra start på fotbollsträningen.

Styrkeövningarna kan med fördel även göras efter träningen för samma skadeförebyggande effekt!

Reducerar skador med 30–50%! De flesta övningarna har en progression så att en anpassning av svårighetsgraden kan ske efter spelarens förmåga. Programmet har visat sig reducera de vanligaste skadorna i fotboll med 30–50 % under förutsättning att det används minst 2 gånger i veckan.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-7-mot-7/traning/exempel-traningspass-7-mot-7/fotbollsfys/fifa-11/>

Knäkontroll

Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador med 64 %. Webbplatsen är en omarbetning av appen Knäkontroll och är framtagen i samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet, SISU Idrottsböcker och Folksam.

Knäkontroll vänder sig primärt till dig som är fotbollstränare. Vår förhoppning är att du använder dig av övningarna i din träning. Även du som själv är spelare har nytta av övningarna för att kunna träna på egen hand.

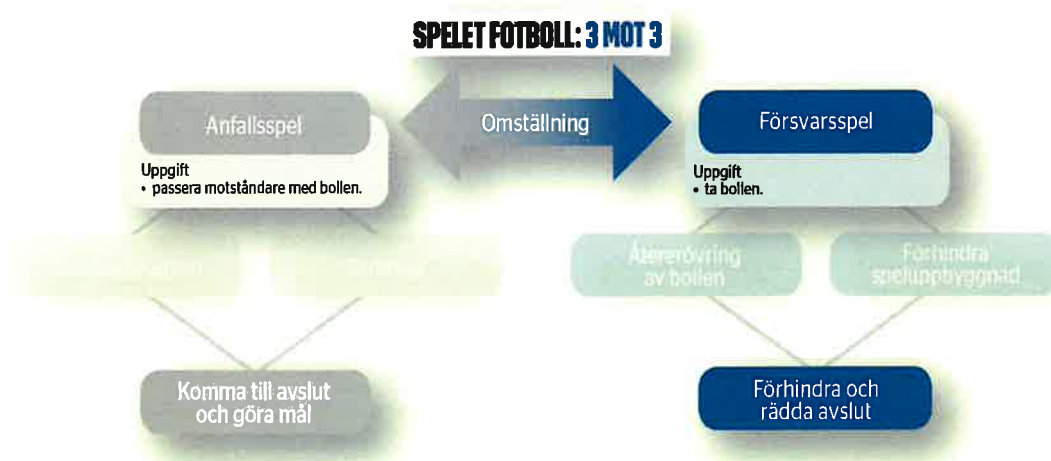
<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

För att komma åt fysövningarna krävs det inloggning i fotbollsportalen. Inlogg får du när du går SvFF: tränarutbildning.

3 mot 3

Träningspass och övningar

I 6-7 årsåldern har spelarna ett stort rörelsebehov och ett kort koncentrationsspann. Det ställer särskilda krav på träningens upplägg. SvFF har tagit fram fyra exempelträningar som är anpassade efter förutsättningarna i just den här åldern. Syftet är att hjälpa föreningar att skapa roliga och givande träningar för barnen. Övningarna är enkla att genomföra och barnens föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än.



Länk till videoinstruktion:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=38031>



3 mot 3 Träningspass v 1

Gotlands fotbollförbund

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

3 MOT 3 TRÄNING 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad

5 övningar. Nivåer: 1

Lek springa, driva: Vem är rädd för?: 12 min

Spelövning: Spel mot många mål: 12 min

Lek skjuta, rulla, kasta: Prickboll: 12 min

Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min

Lek koordination: Sicksack stafett: 12 min

Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för?
- 2 Spel mot många mål
- 3 Prickboll
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Sicksack stafett

VEM ÄR RÄDD FÖR?

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

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 erövat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

Anvisningar

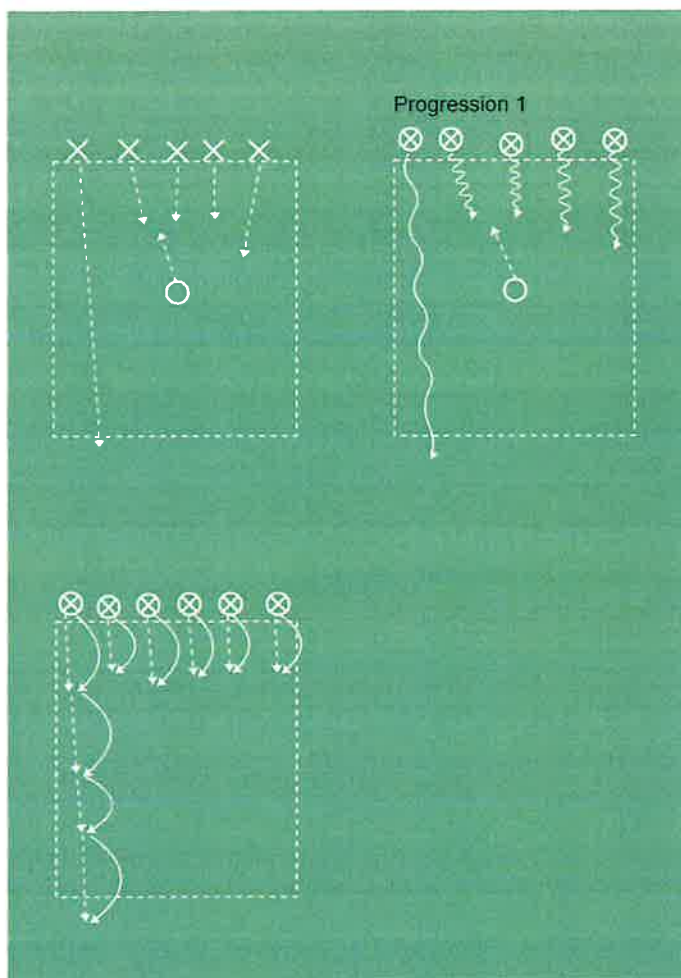
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

Progression 1: Med boll

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

Progression 2: Kasta & fånga

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.



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 erövat bollen.

Organisation

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

Anvisningar

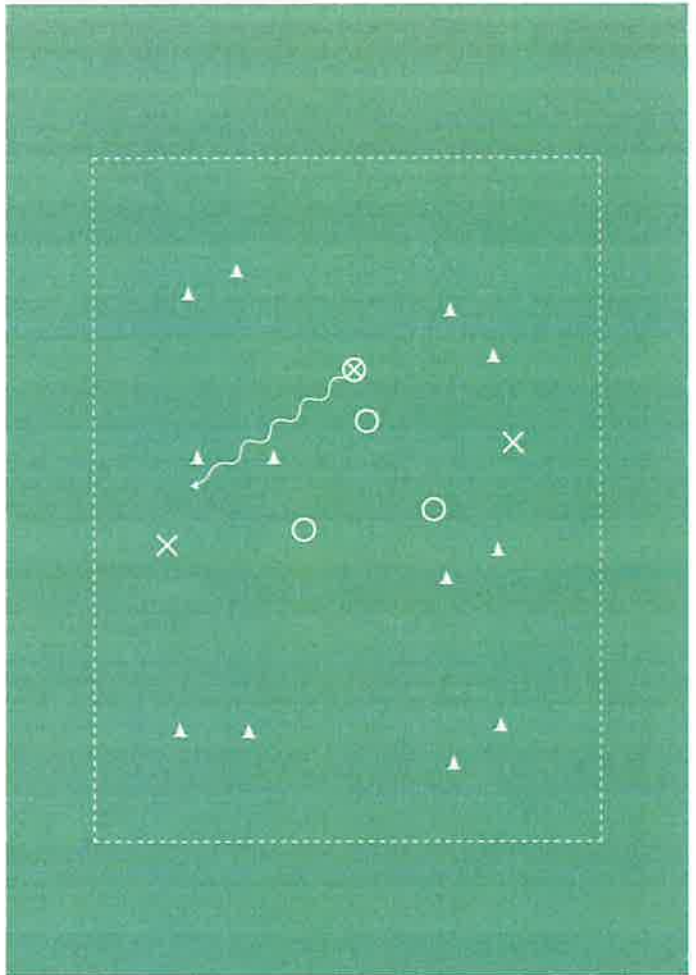
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

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.



PRICKBOLL

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, yta 10-12x7m, bollar

Anvisningar

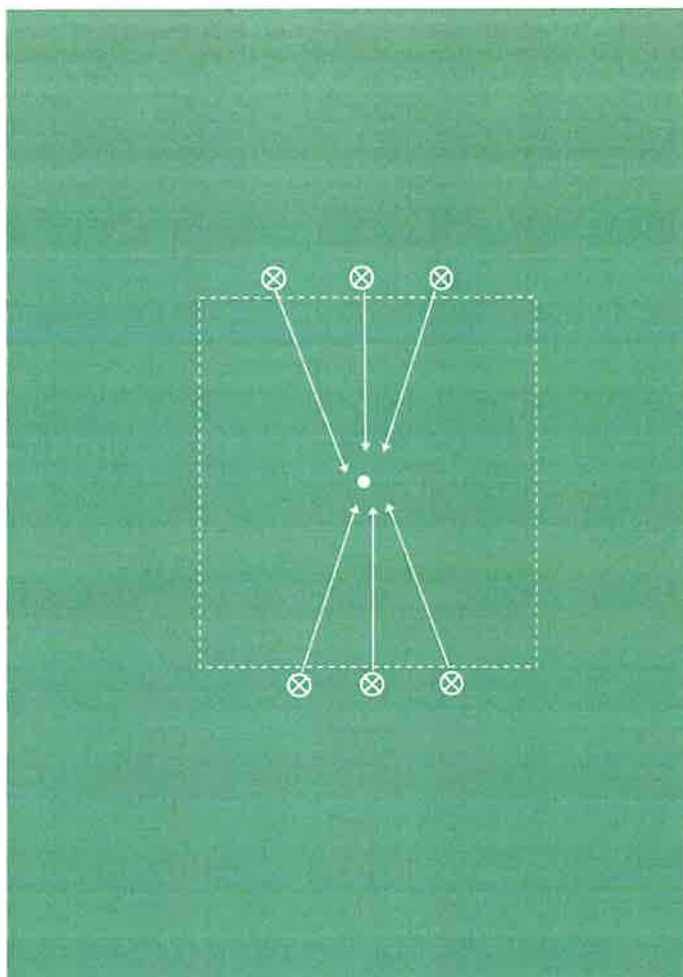
Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Progression 1: Rulla

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

Progression 2: Kasta

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.



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 erövat bollen.

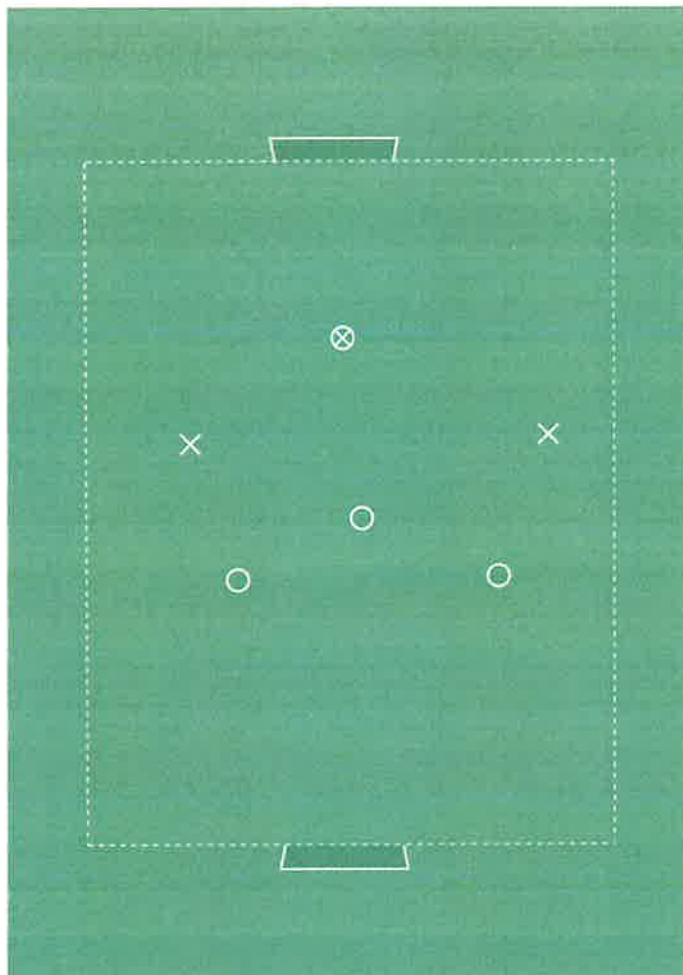
Organisation

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.



SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

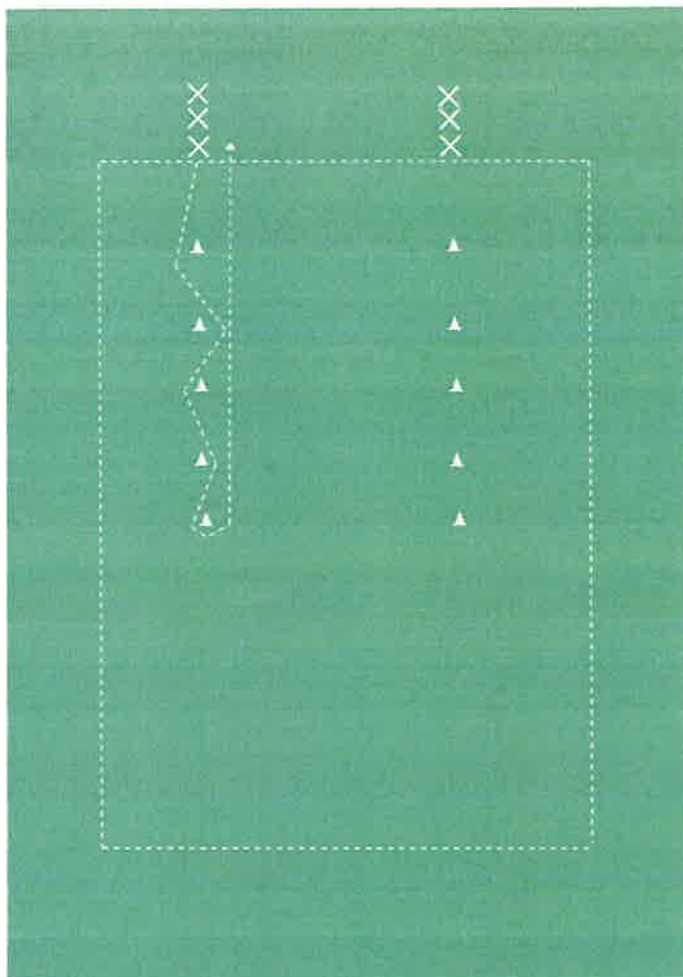
Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Med boll

Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.



Länk till videoinstruktion:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=38035>



3 mot 3 Träningspass v 2

Gotlands fotbollförbund

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

3 MOT 3 TRÄNING 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad

5 övningar. Nivåer: 1

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Räkor och krabbor: 12 min

Spelövning: Spel mot 2 mål: 12 min

Lek skjuta, rulla, kasta: Skjuta, kasta, rulla i mål: 12 min

Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min

Lek koordination: Stafett över/under: 12 min

Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Räkor och krabbor
- 2 Spel mot två mål
- 3 Skjuta, rulla och kasta i mål
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Bollstafett över - under

RÄKOR OCH KRABBOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

Organisation

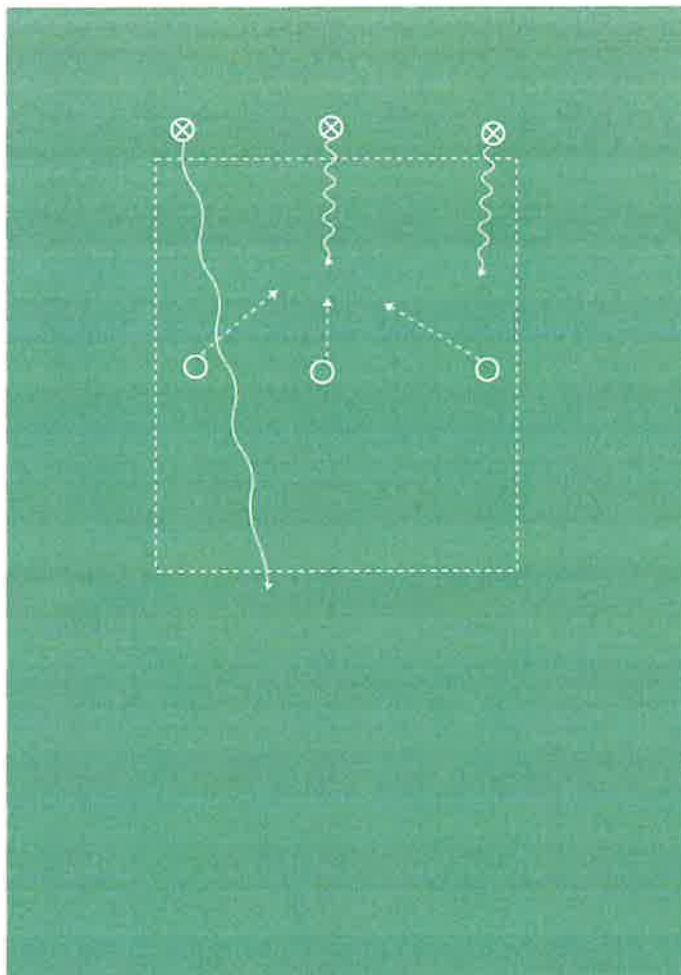
Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Hoppa på ett ben

Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.



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

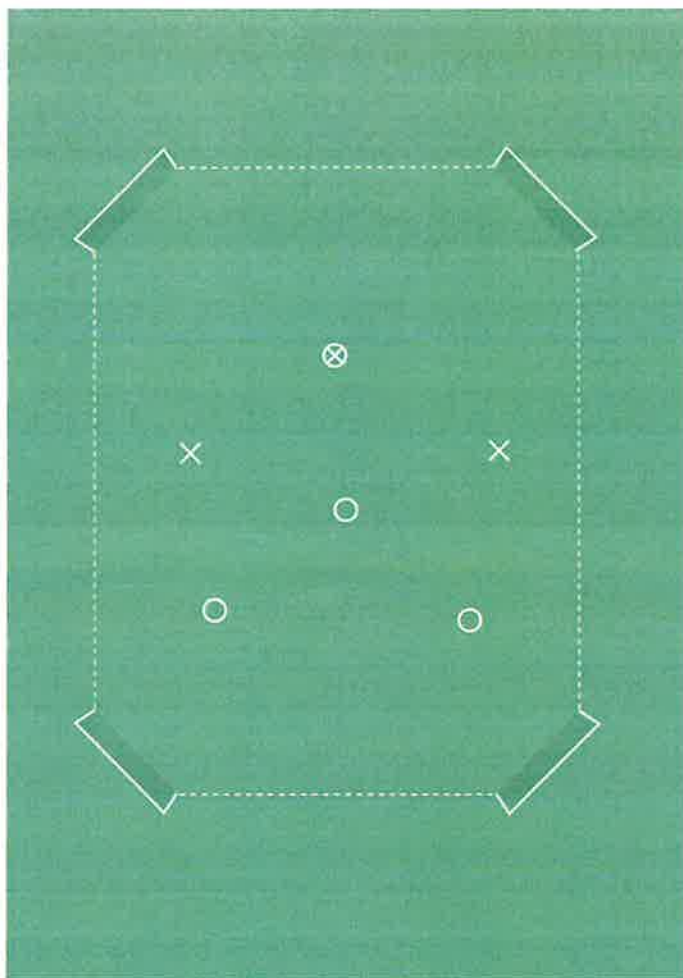
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

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.



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.

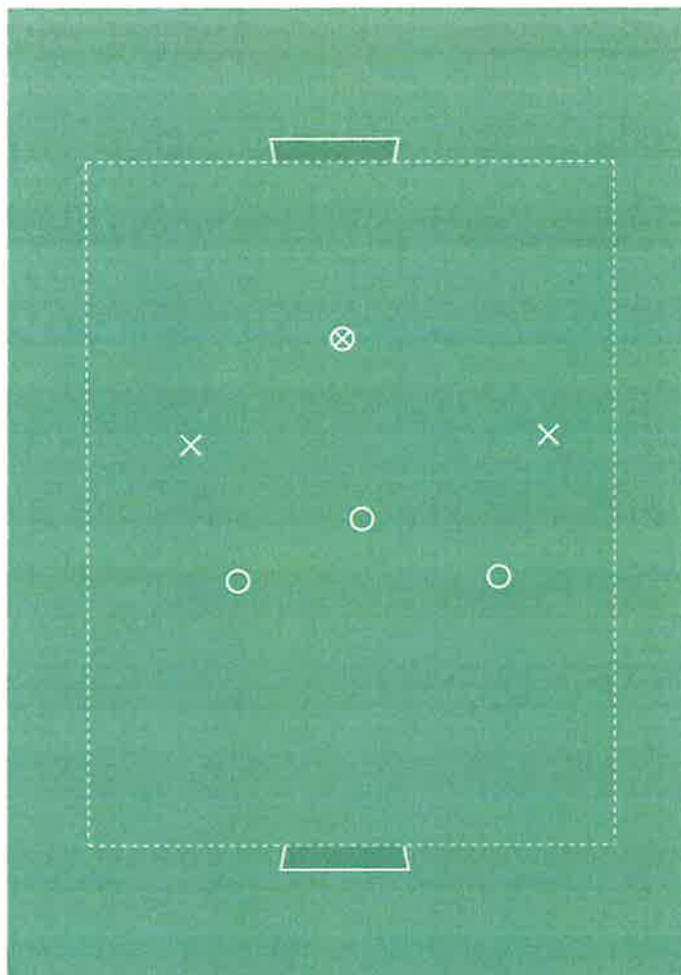
Organisation

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.



BOLLSTAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Fånga bollen med hela händerna, rör dig så smidigt du kan och spring så fort du kan.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar

Anvisningar

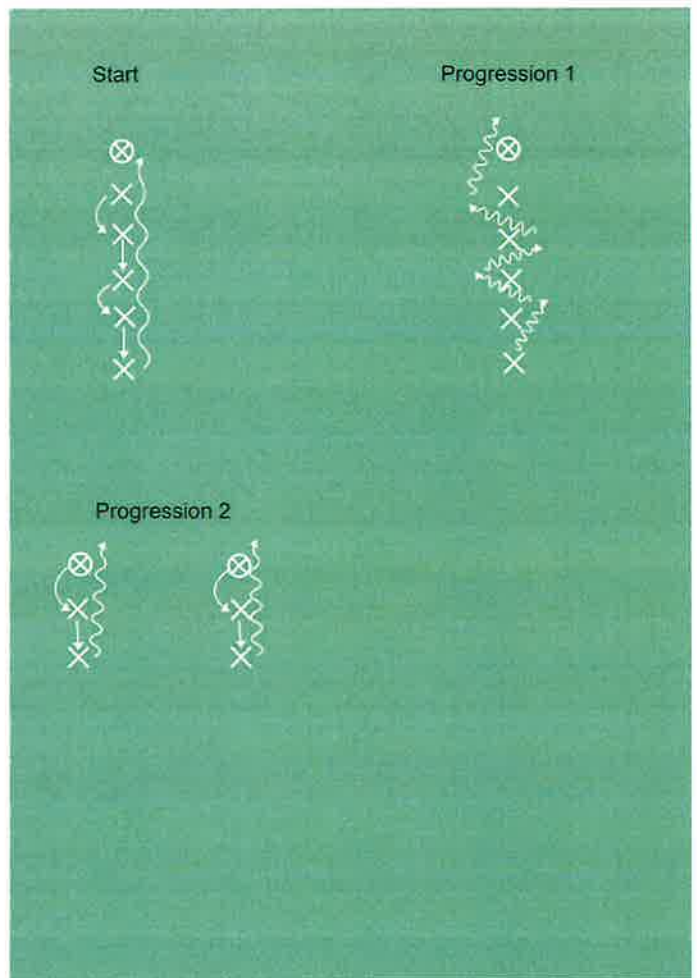
Uppgiften transporterera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Dribbla slalom

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

Progression 2: Två lag

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.



Länk till videoinstruktion:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=38037>



3 mot 3 Träningspass v 3

Gotlands fotbollförbund

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

3 MOT 3 TRÄNING 3

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Svansleken: 12 min

Spelövning: Nummerspel: 12 min

Lek skjuta, rulla, kasta: Skjuta, kasta, rulla till varandra: 12 min

Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min

Lek koordination: Hämta bollar: 12 min

Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

- 1** Svansleken
- 2** Nummerspel
- 3** Skjuta, kasta och rulla till varandra
- 4** Spel 3 mot 3
- 5** Hämta bollar

SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

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 erövat bollen.

Organisation

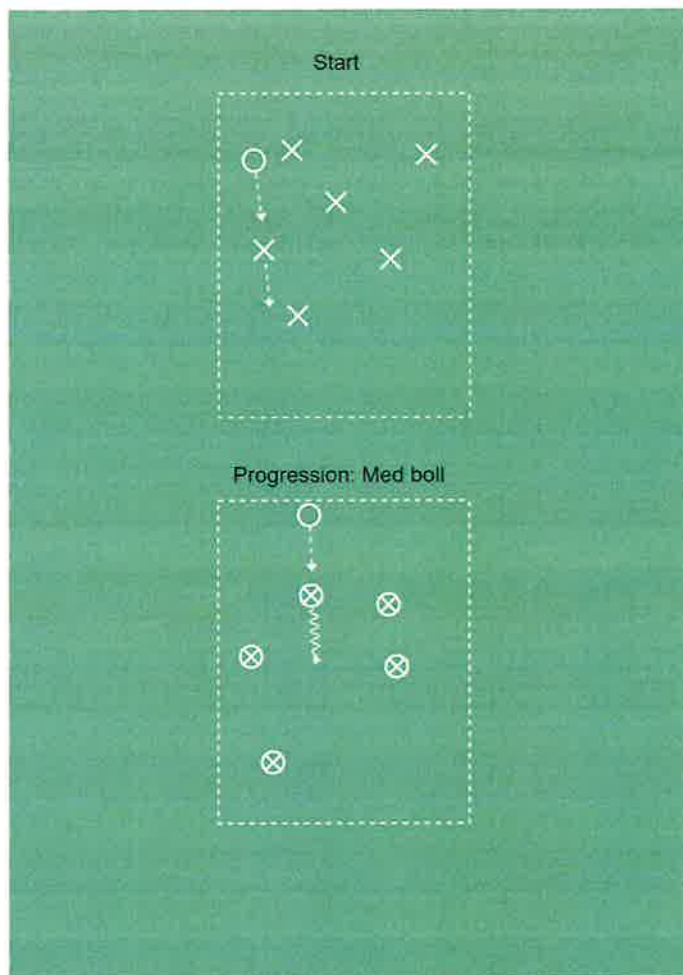
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En 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. En 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.



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 erövrat bollen.

Organisation

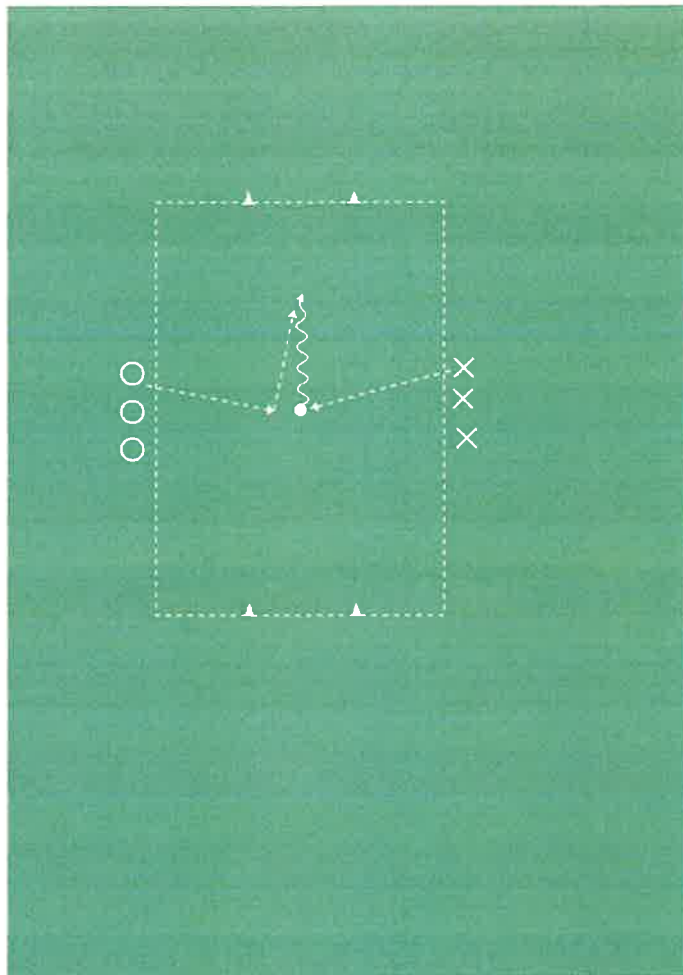
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

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.



SKJUTA, KASTA OCH RULLA TILL VARANDRA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Skjut genom att placera stödjefoten bredvid bollen och träffa bollen med spänd fot).
- Rulla rulla genom att greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset.
- Fånga med hela händerna eller genom att hålla underarmarna ihop och låta bollen rulla upp i famnen.
- Kasta genom att föra bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen).

Organisation

2 spelare, en boll

Anvisningar

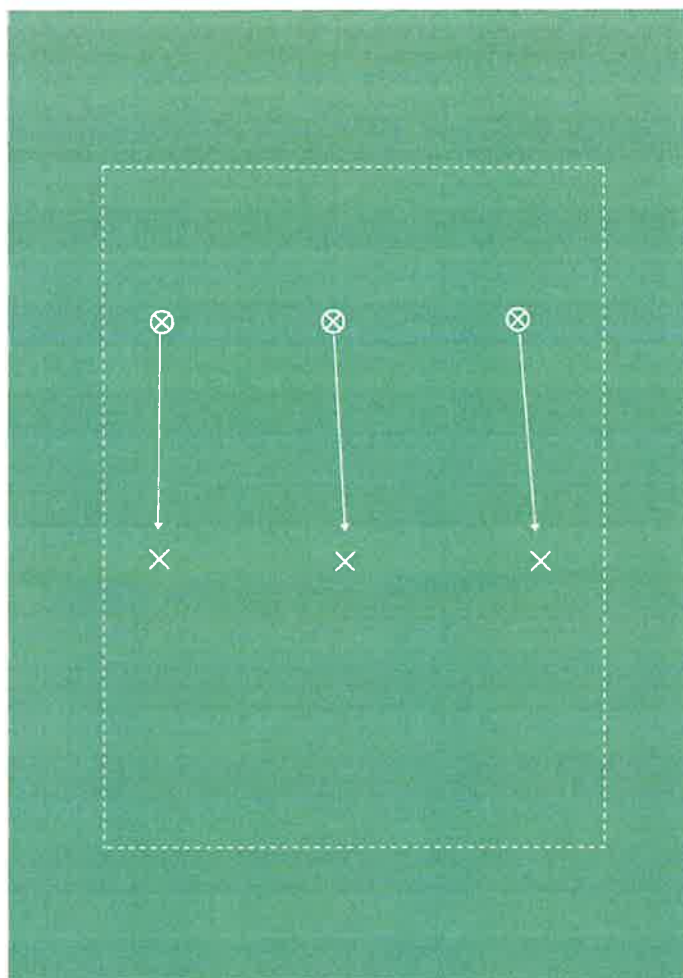
Uppgiften är att skjuta en boll till sin kompis. 2 spelare står mitt emot varandra. Den ena spelaren skjuter en boll till den andra som stoppar bollen och sedan skjuter tillbaka den.

Progression 1: Rulla

Spelarna rullar bollen till varandra. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.

Progression 2: Kasta

Spelarna kastar bollen till varandra. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.



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 erövat bollen.

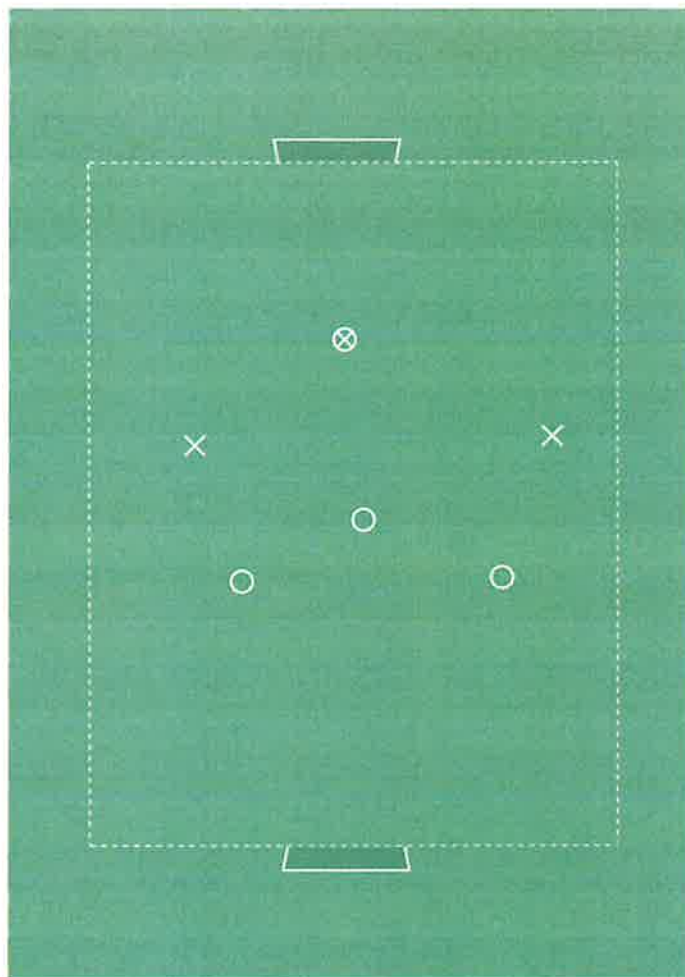
Organisation

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.



HÄMTA BOLLAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att snabbt kunna ändra riktning

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

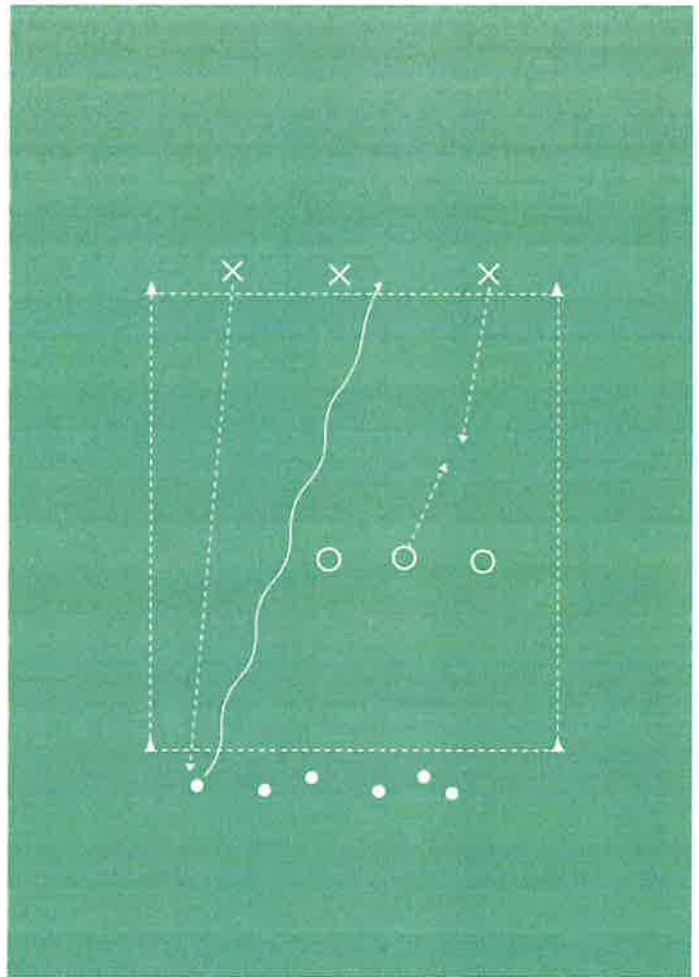
Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

Anvisningar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

Progression - driva

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.



Länk till videoinstruktion:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=38038>



3 mot 3 Träningspass v 4

Gotlands fotbollförbund

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

3 MOT 3 TRÄNING 4

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Under hökens vingar kom: 12 min

Spelövning: Skjuta omkull bollar/konor: 12 min

Lek skjuta, rulla, kasta: Pricka yta där bollen stannar: 12 min

Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min

Lek koordination: En mot en i yta: 12 min

Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

- 1** Behålla bollen
- 2** Trappan
- 3** Boule
- 4** Spel 3 mot 3
- 5** Bollstafett kasta fånga

BEHÅLLA BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Täck bollen mellan att placera kroppen mellan bollen och motståndaren.

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 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

Anvisningar

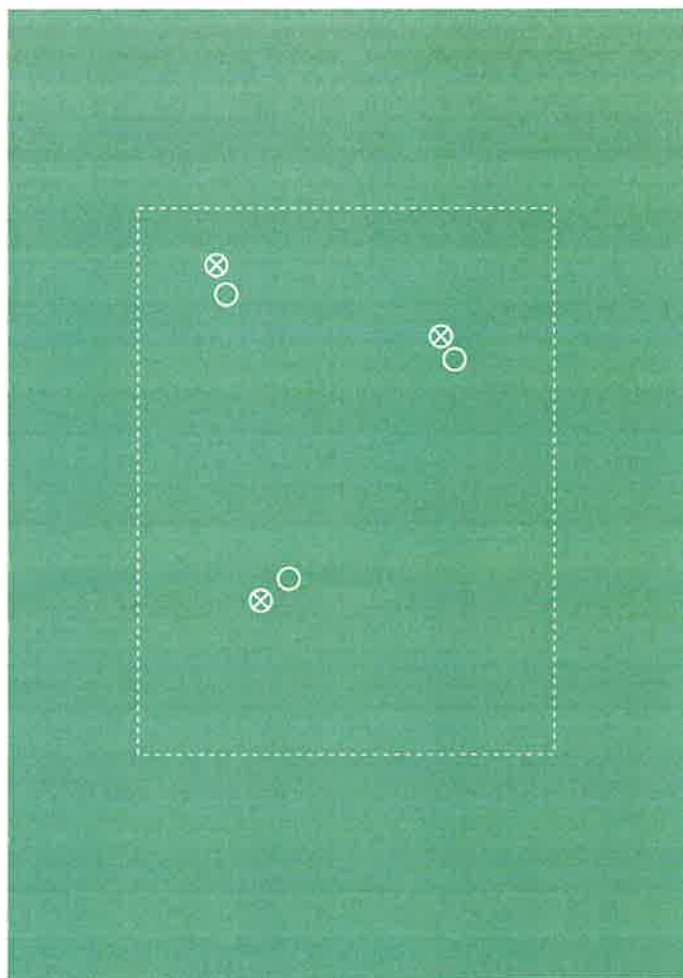
Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

Progression 1 - med boll

Paren ska nu istället försöka ta bollen från varandra.

Progression 2 - i lag

Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.



TRAPPAN

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

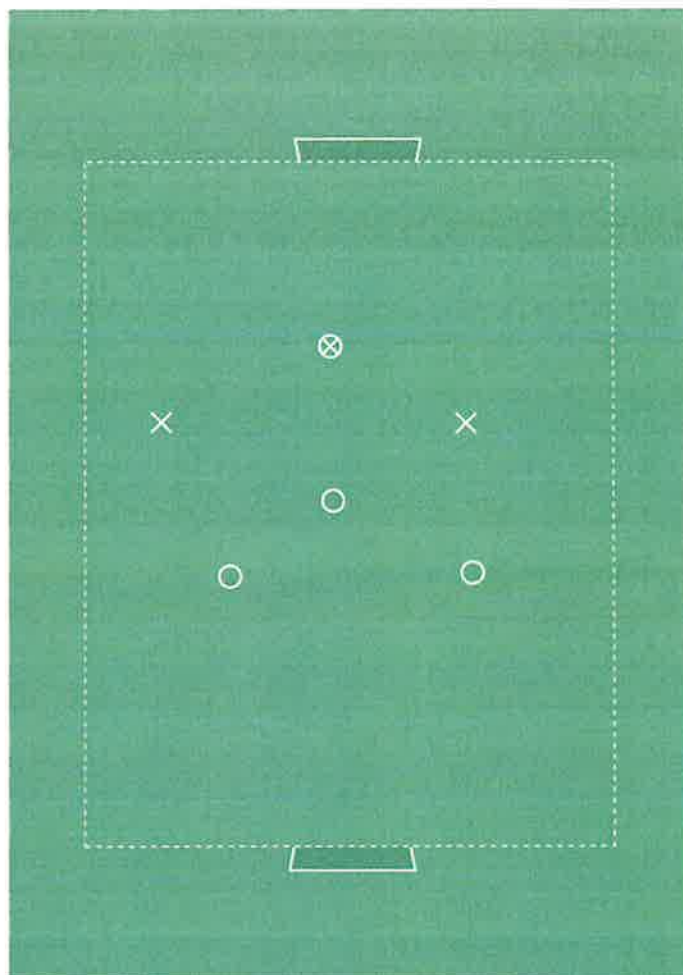
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



BOULE

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 med vristen mitt på bollen)
- Hur kan jag rulla och kasta bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset när du rullar - för bollen i en båge över huvudet och släpp när du kastar)

Organisation

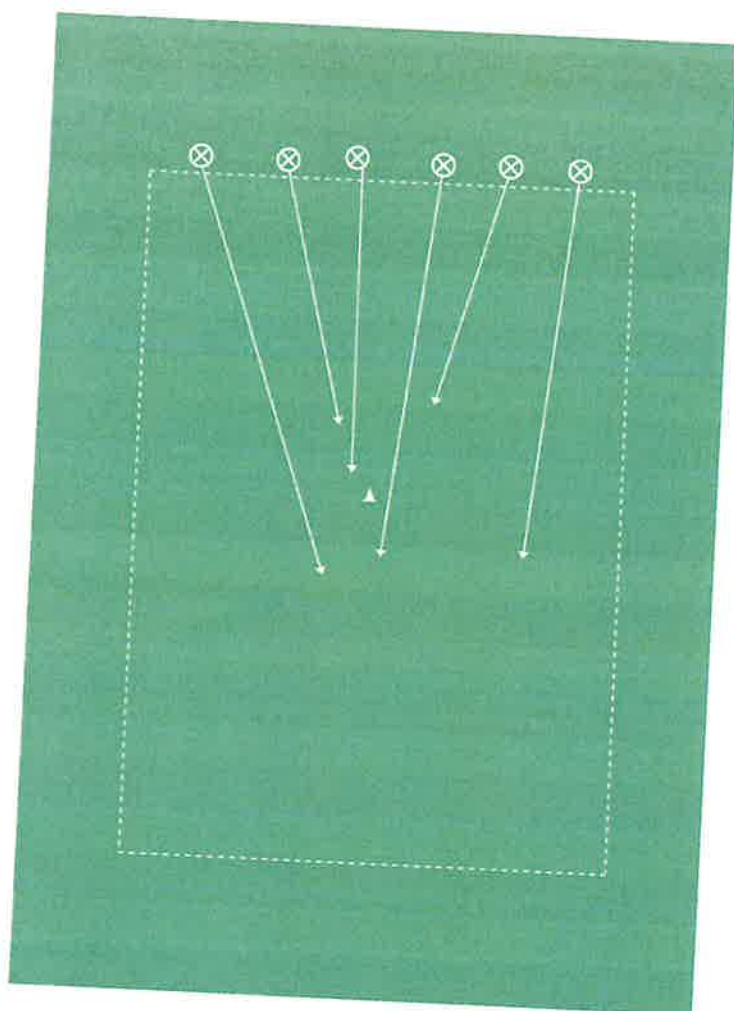
Ca 6 spelare, yta 15x20 m, varsin boll, en kona.

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. En kona läggs ut i ytan. Det gäller för spelarna att deras boll stannar så nära konan som möjligt. Variera avståndet mellan spelarna och konan.

Variationer:

1. Skott med höger fot
2. Skott med vänster fot
3. Rulla med höger hand
4. Rulla med vänster hand
5. Kast med höger hand
6. Kast med vänster hand



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 erövat bollen.

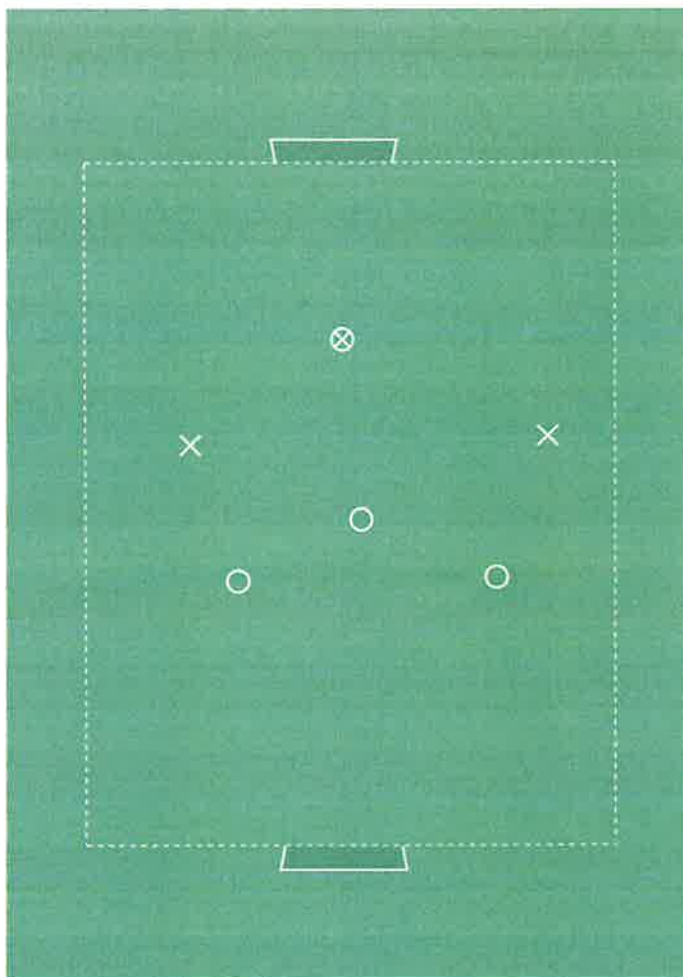
Organisation

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.



BOLLSTAFETT KASTA FÅNGA

Vad?

Fotbollsordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen

Hur?

Fånga bollen med hela händerna, spring så fort du kan.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar

Anvisningar

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Längre avstånd

Öka avstånden

Progression 2: Ett ben

Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

Progression 2: Två lag

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling

