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 rikting och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

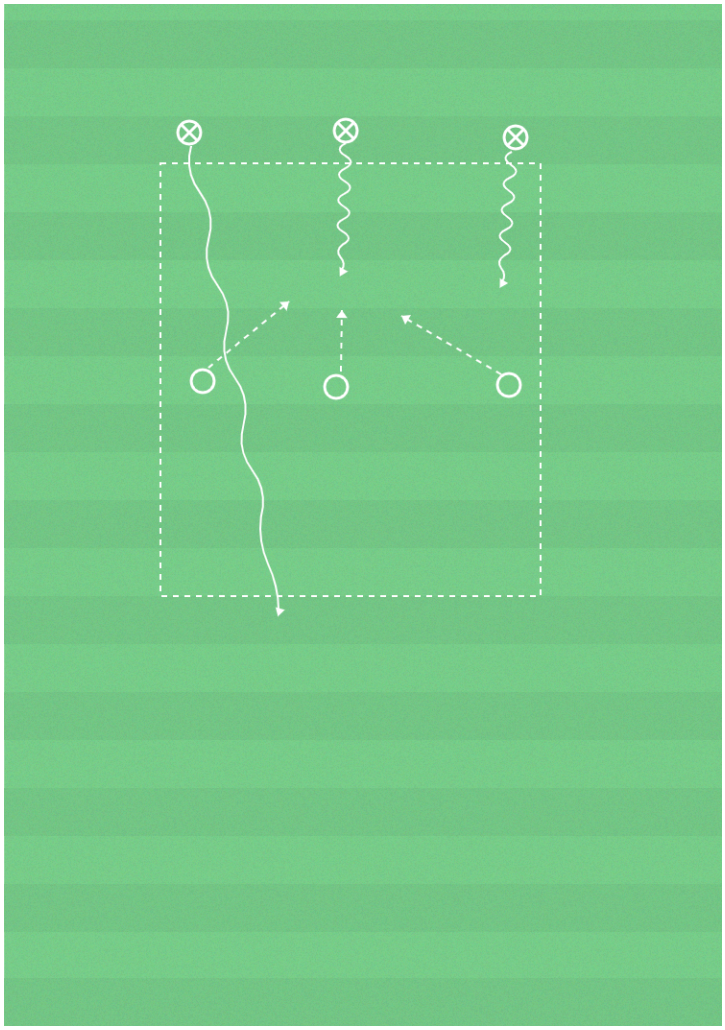
Organisation

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 erövrat bollen.

Organisation

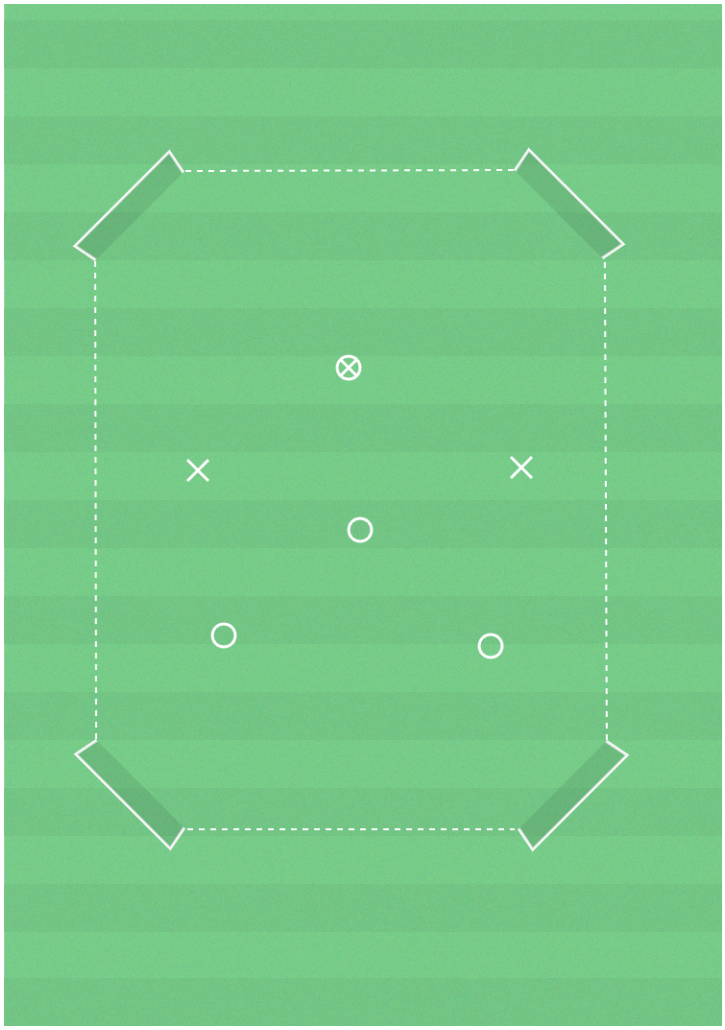
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

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

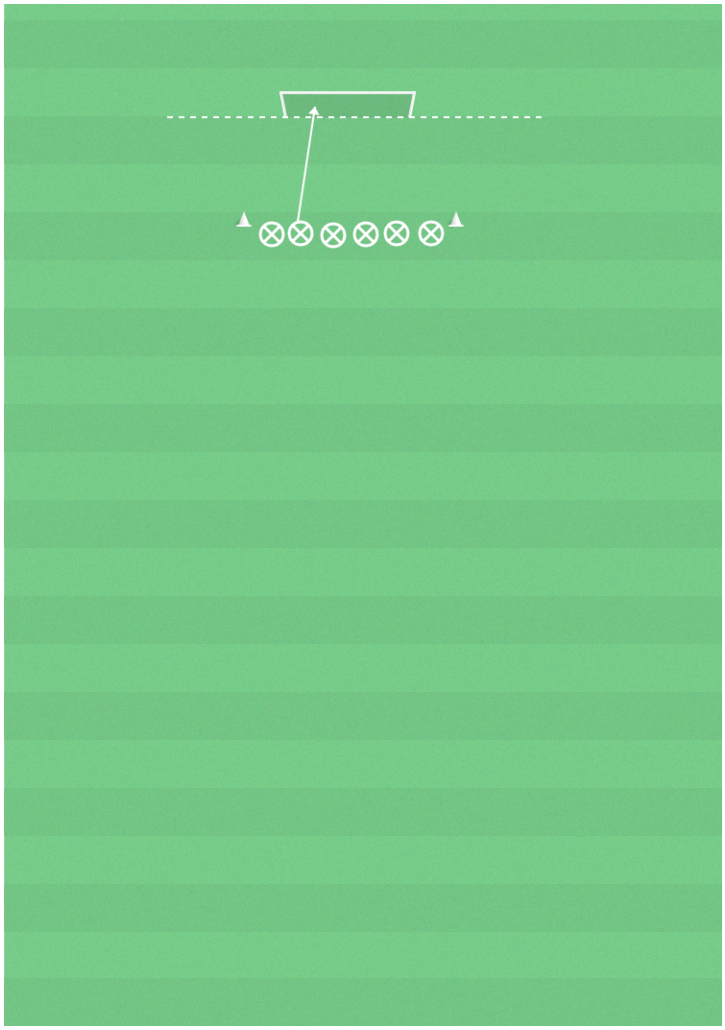
Ca 6 spelare, ett mål, bollar

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.

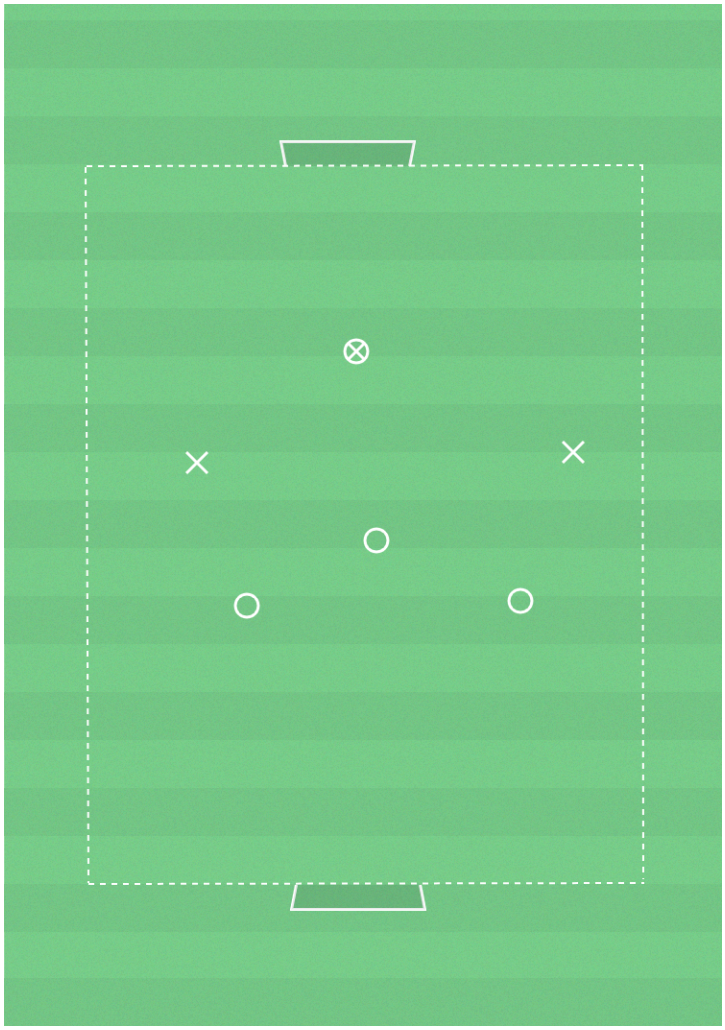
Organisation

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 transportera 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 varnann 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.

