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 rikting 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

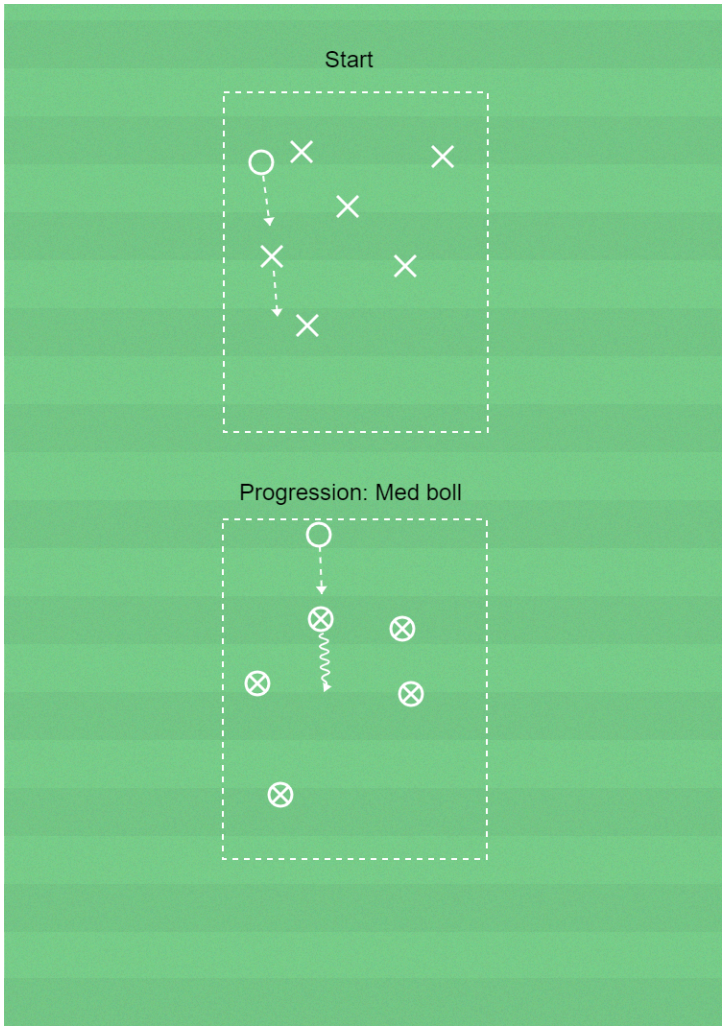
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

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

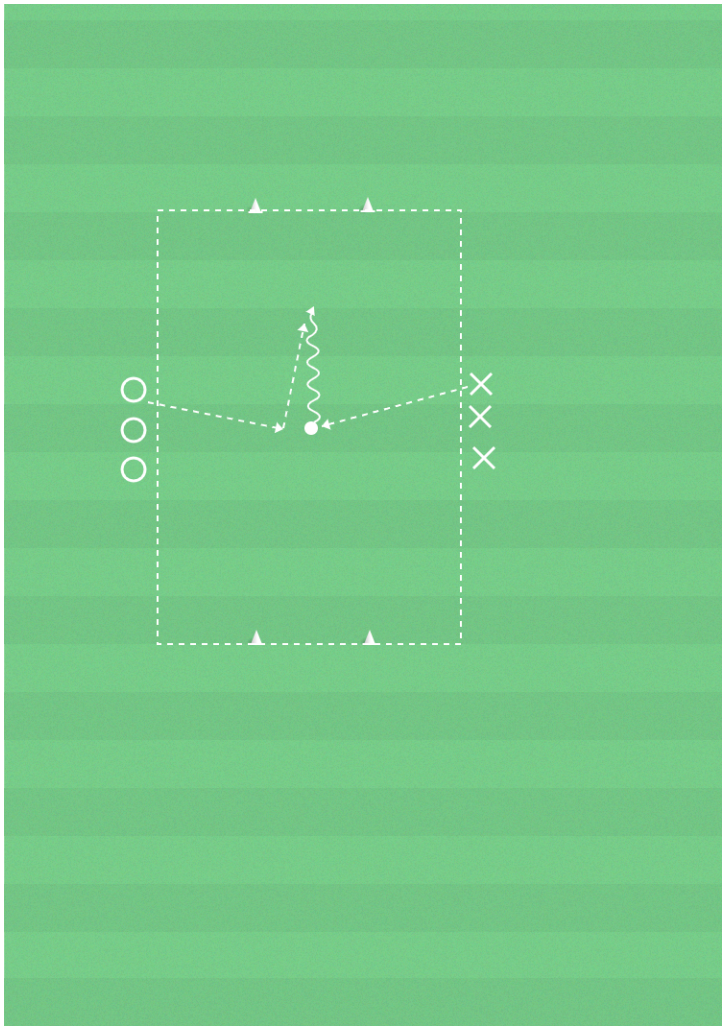
Organisation

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?

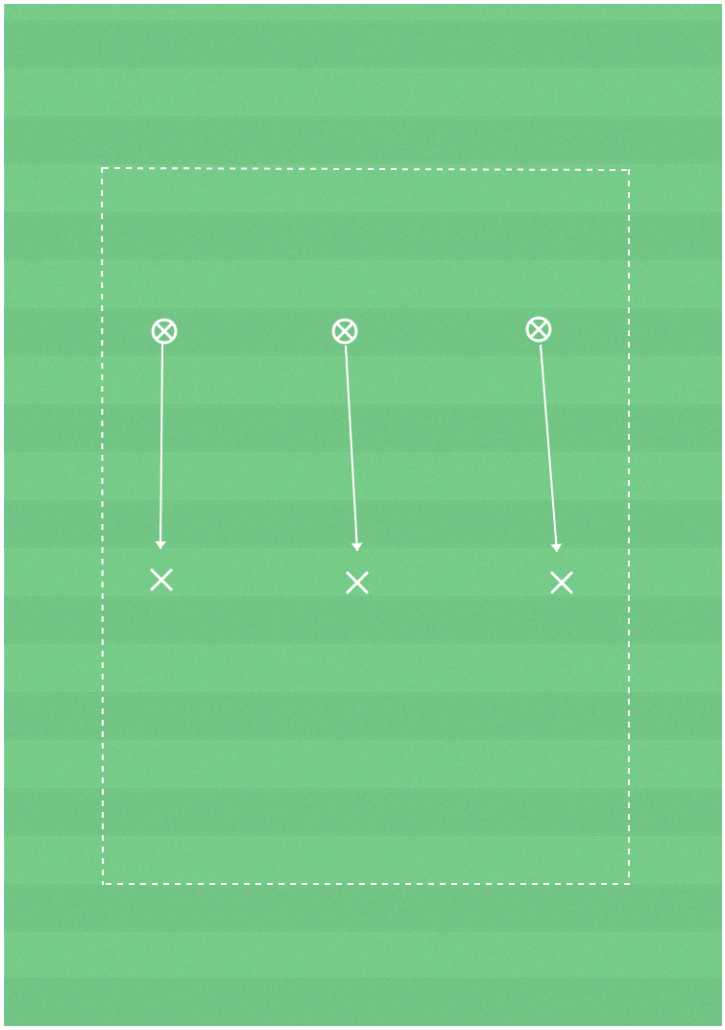
Speluppbyggnad

Varför?

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

Hur?

- Skjut genom att placera stödjefoten brevid 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 erövrat bollen.

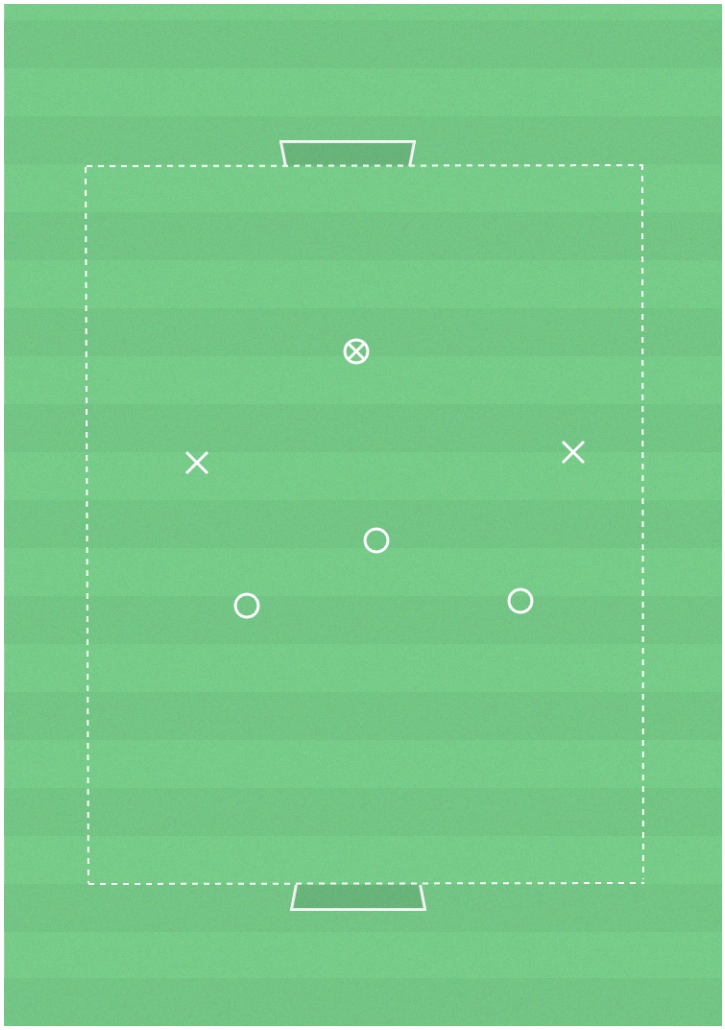
Organisation

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.



HÄMTA BOLLAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att snabbt kunna ändra rikting

Hur?

Anfallsspel:

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

Försvarsspel:

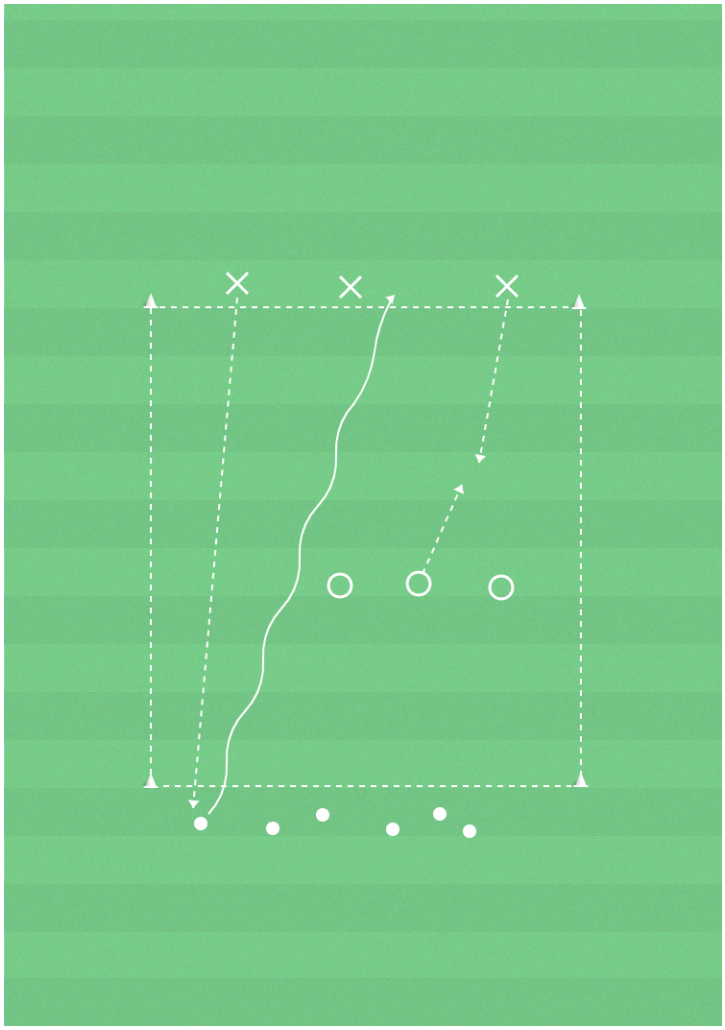
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

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.