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?

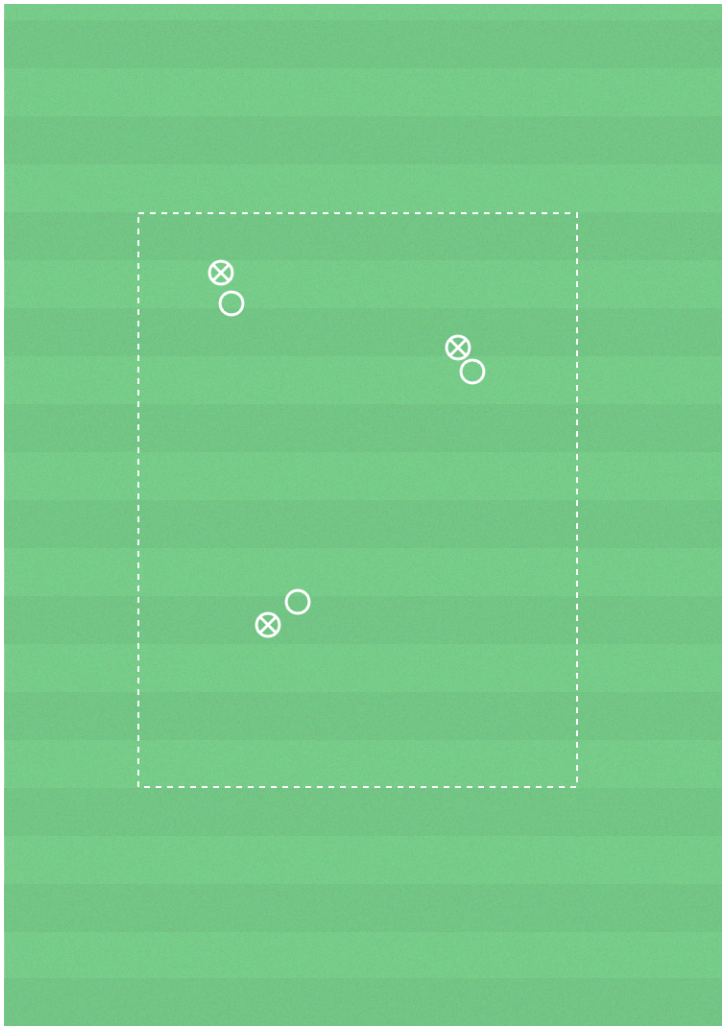
För att behålla bollen inom laget

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting 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 erövrat 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.

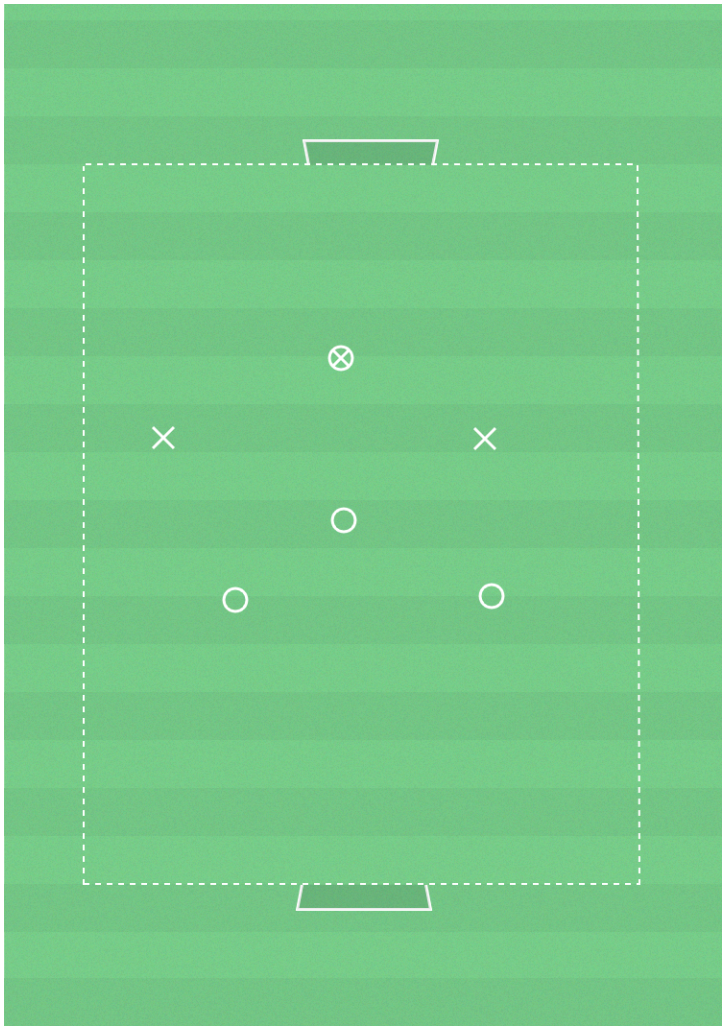
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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

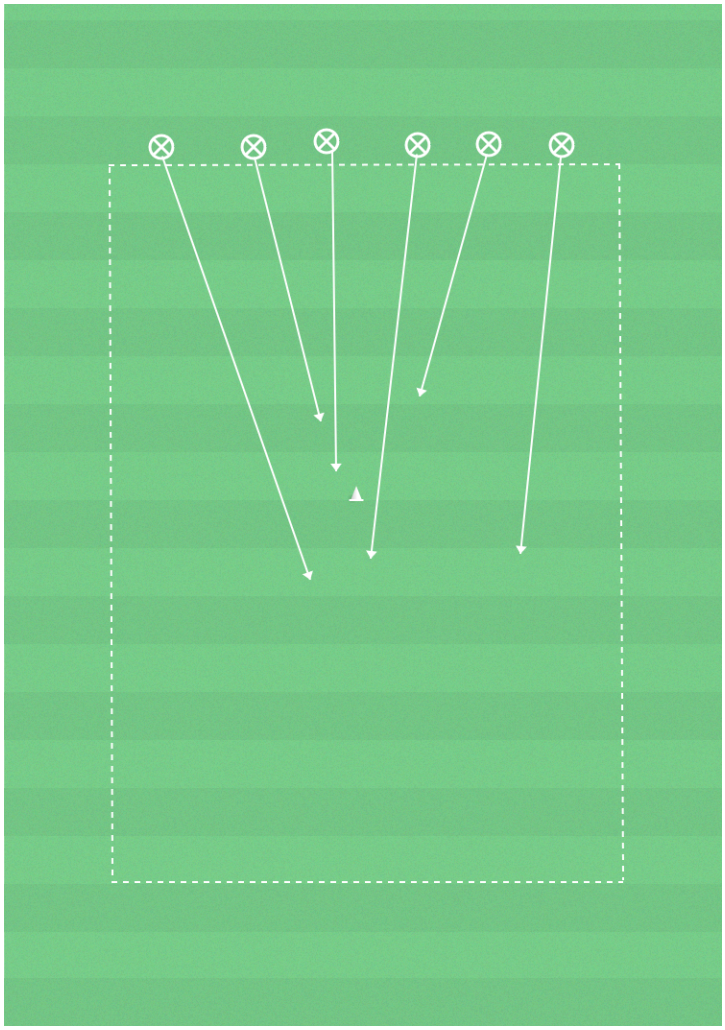
Ca 6 spelare, yta 15x20 m, varsin boll, en kona.

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 erövrat bollen.

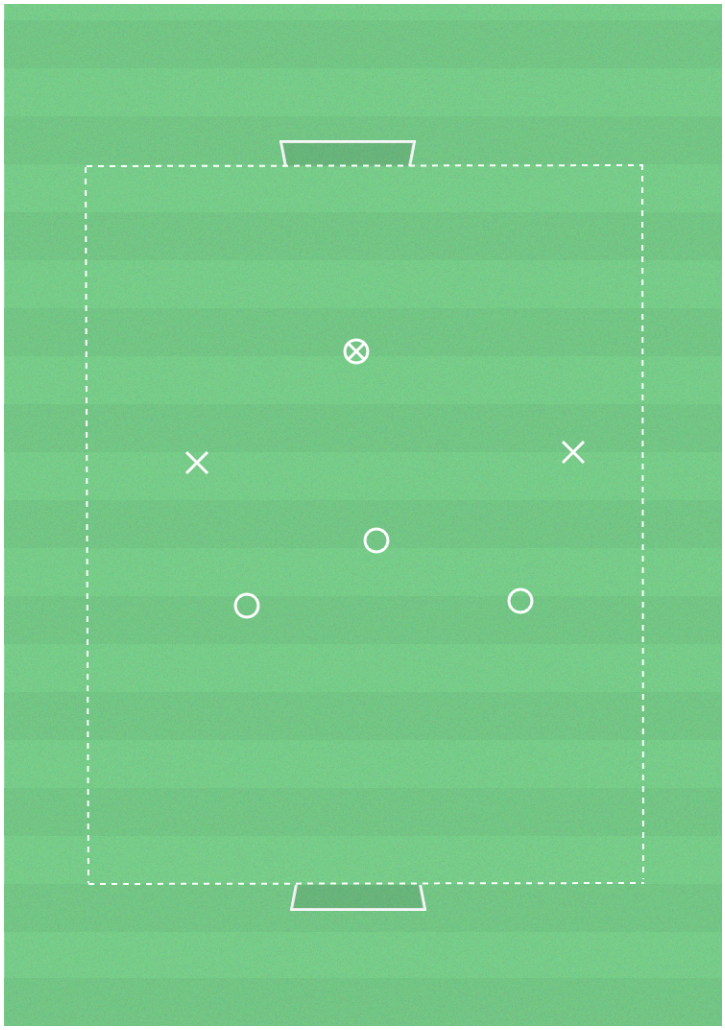
Organisation

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 KASTA FÅNGA

Vad?

Fotbollskoordination

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

