

3 mot 3 träningspass 2. Ha kul med bollen och kompisarna.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 60 minuter

Övning 1. 10-12 min. optimalt är 6 spelare per station. 1-2 ledare och föräldrar.

Övning 2. 10-12 min.

Övning 3. 10-12 min.

Övning 4. 10-12 min.

Övning 5. 10-12 min.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Uppdelning tränare.

optimalt är 6 spelare per station. 1-2 ledare och föräldrar.

Ledarna kan följa sin grupp eller skicka spelarna vidare.

Att tänka på:

Kom igång med övningarna så fort som möjligt.

Använd pedagogiken i arbetsmodellen! Korta bryt med frågor, vad, varför och hur.

Gör spelarna delaktiga med frågor. När spelar vi anfallsspel? När spelar vi försvarsspel?

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

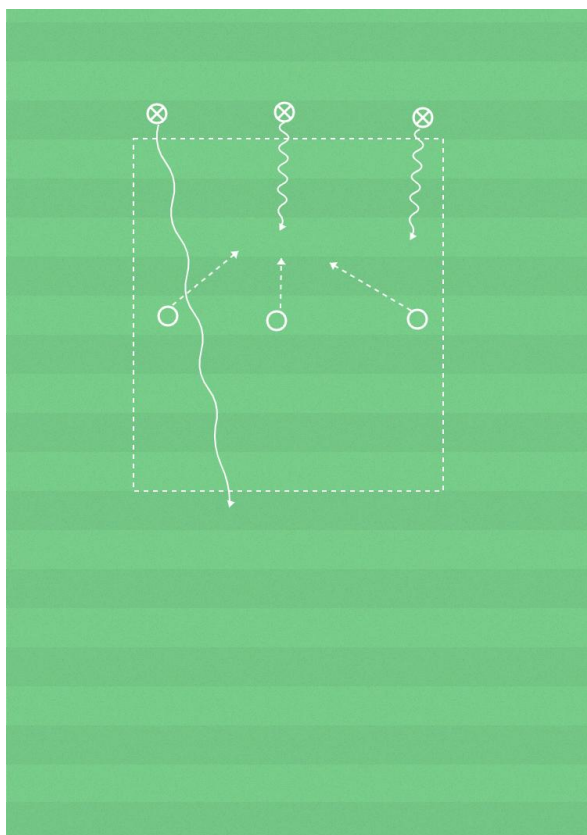
Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Sitt gärna på knä så att du befinner dig i spelarnas ögonnivå. Du ser vad spelarna ser.

Ha kul.

Övning 1

Räkor och krabbor. [Se övningen på youtube.](#)



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

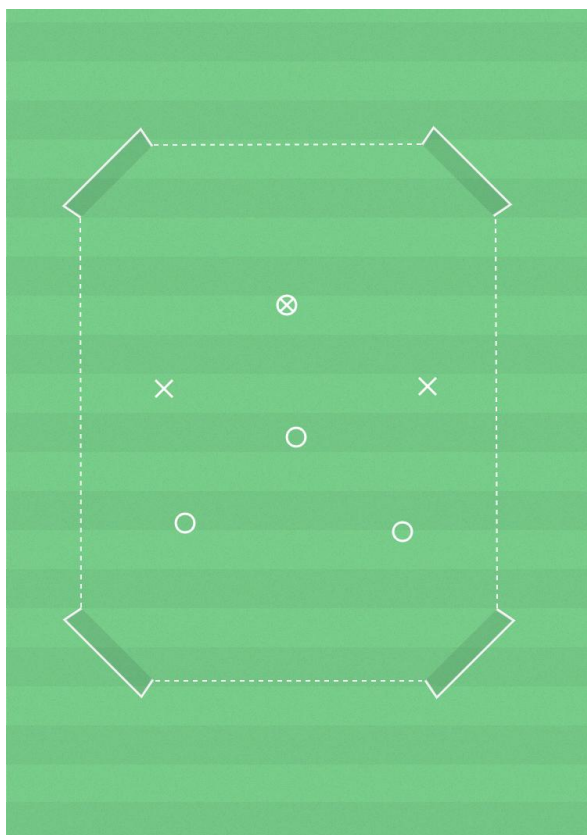
Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills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

Övning 2

Spel mot 2 mål. [Se övningen på youtube.](#)



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.

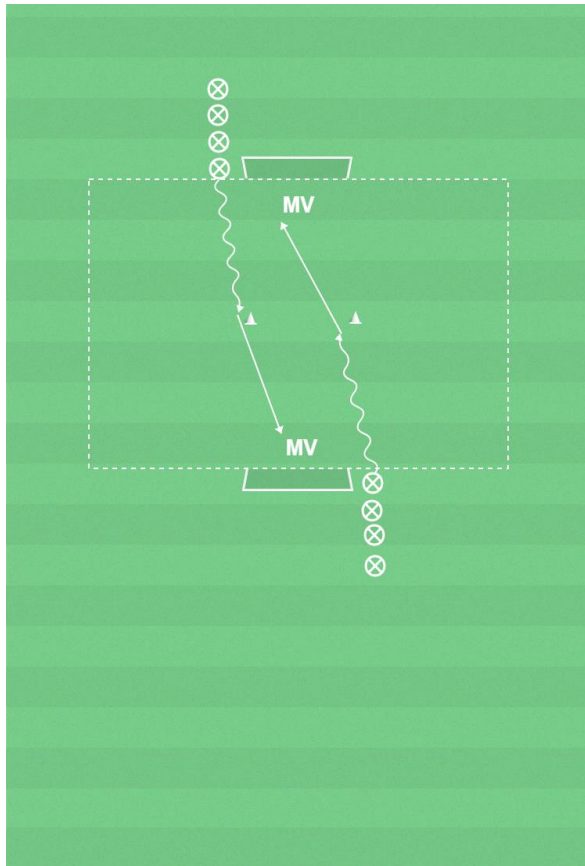
Progression 1

Byt spelriktning

Progression 2

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.

Övning 3 Isolerade skott. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Hur?

Anfallsspelare:

- Driv fram bollen i fart.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål

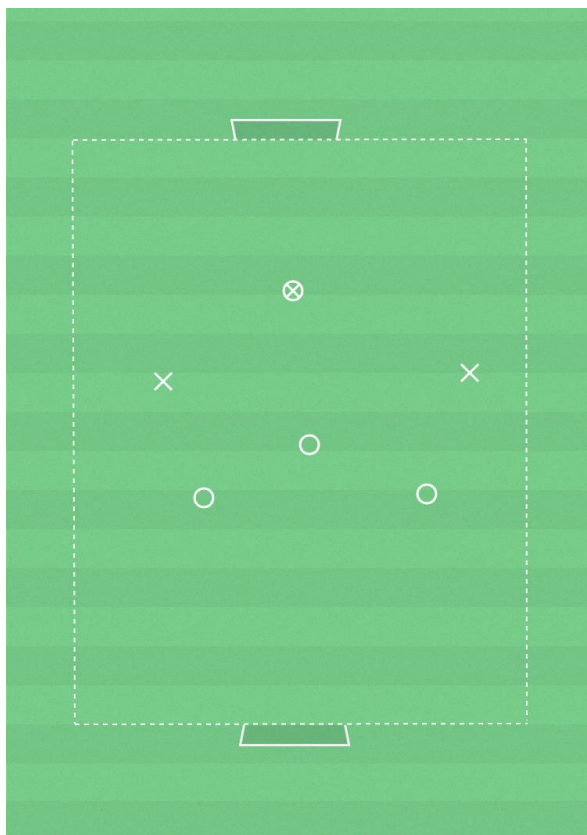
Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och helst ska bollen inte studsas innan mållinjen. En spelare åt gången driver fram till konan och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelaren skjuter med.

Progression - byt sida

Driv från andra stolpen.

Övning 4 Spel 3 mot 3 med sarg. [Se övningen på youtube.](#)



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

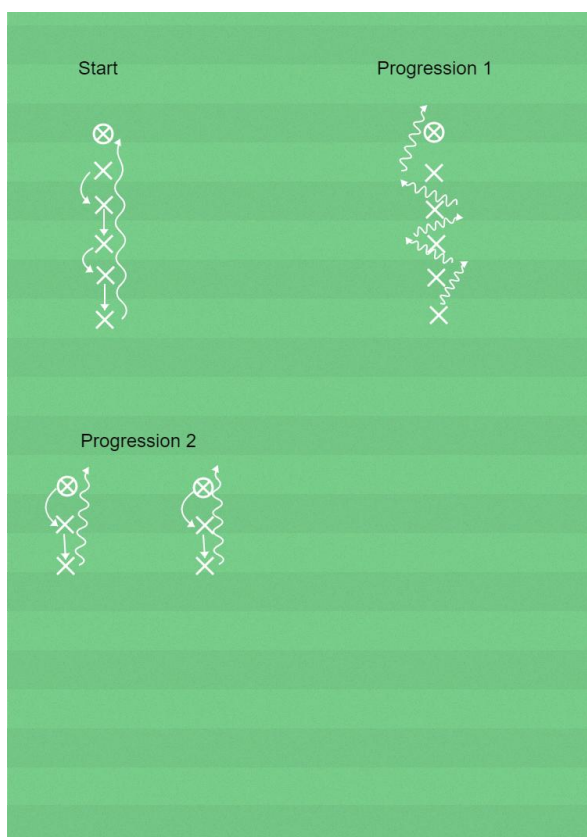
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

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.

Övning 5 Bollstafett över – under... [Se övningen på youtube.](#)



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 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.