

3 mot 3 träningspass 6. 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.

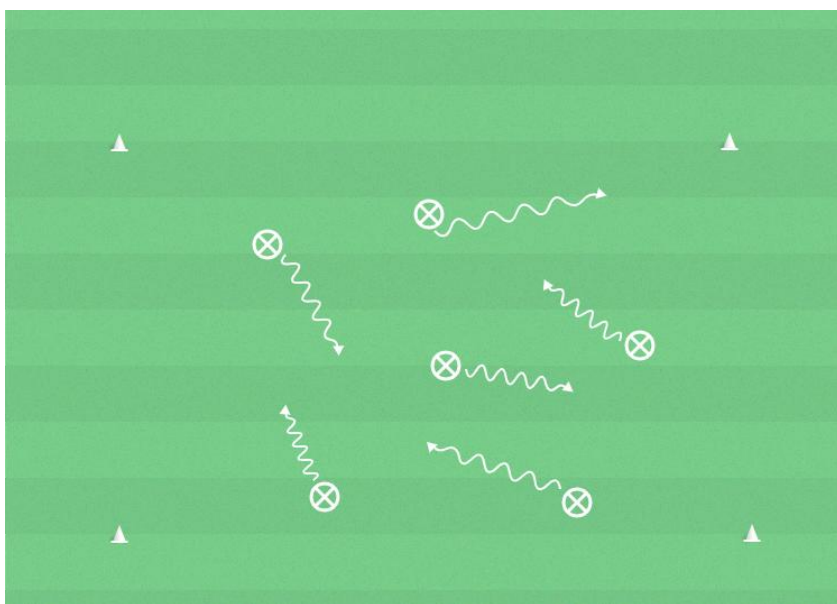
Gör spelarna delaktiga med frågor. När spelar vi anfallsspel? När spelar vi försvarsspel?

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning – Bolldrivning. Varva med FIFA+ KIDS. [Övningar FIFA 11+ kids.](#)



Vad? Speluppbyggnad

Varför? Ta sig till ny yta genom att driva boll

Hur? Allmän teknik vid drivning:

1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Hög blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Organisation

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.

Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.

Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Anvisningar. Välj något eller några av följande moment:

Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten

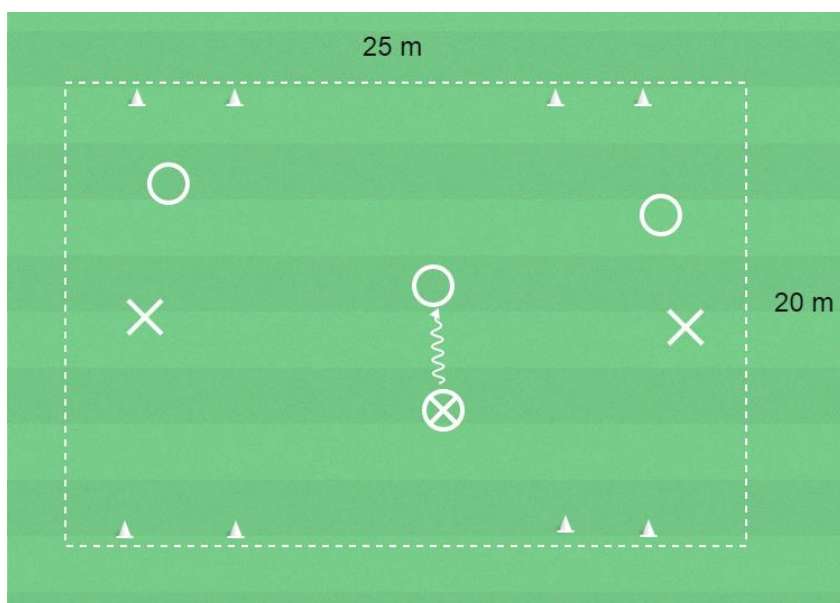
Trixa med bollen

Byt boll med varandra

Överlämning (varannan spelare har boll)

Väv in övningar från FIFA KIDS

Övning 2. Anfallsspel. Speluppbyggnad – utmana, finta och dribbla. [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

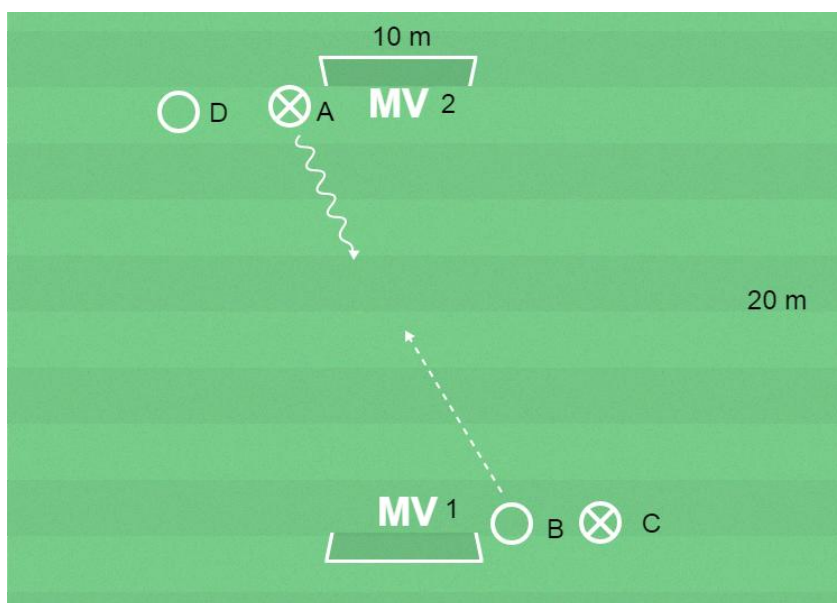
Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.

Övning 3. Anfallsspel. Komma till avslut – utmana, finta och dribbla. [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 konmål, bollar, koner och västar. Inga målvakter.

Anvisningar

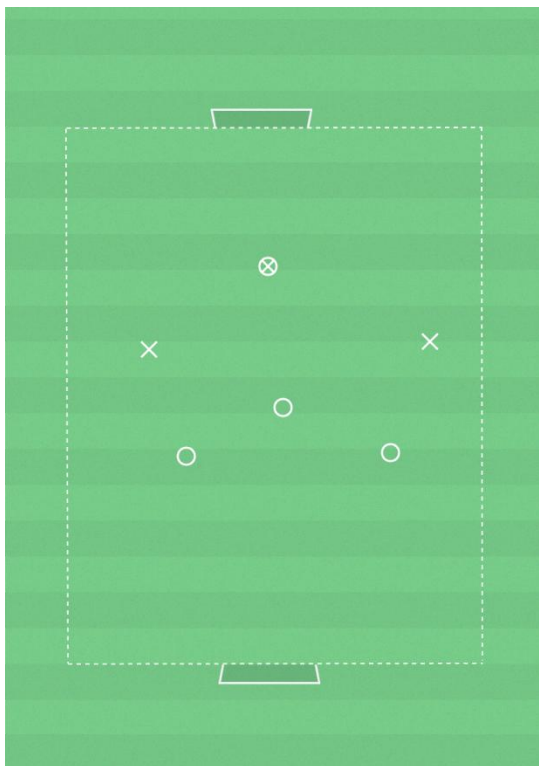
A dribblar förbi B och avslutar mot konmål 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot konmål 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot konmål 2.

Övning 4. 3 mot 3 spel. [Se övningen i övningsbanken.](#)



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

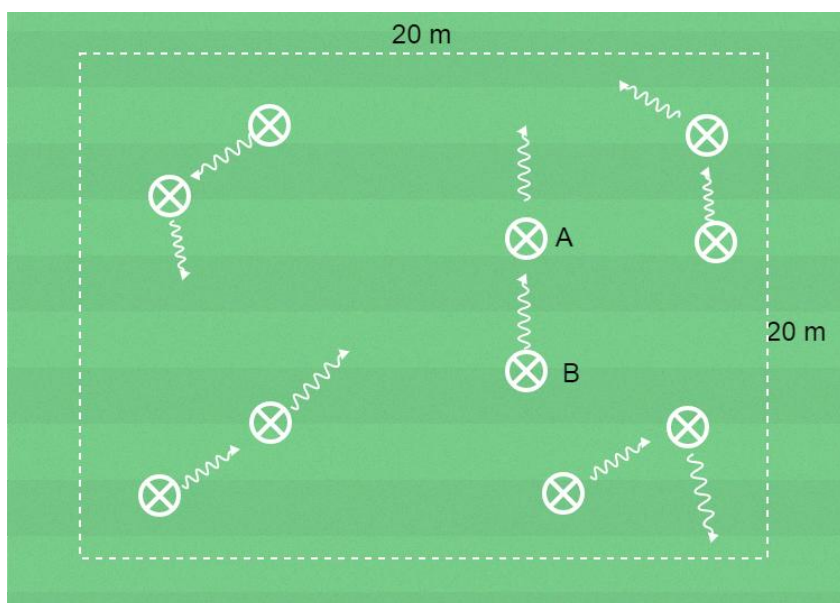
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

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. Anfallsspel. Speluppbyggnad – utmana, finta och dribbla. [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.