

TRÄNING



SPELFORMEN 3 MOT 3 - TIPS PÅ ÖVNINGAR

SÄVAR IK





Inledning

Innehållsförteckning

sida 2

Lekar - de flesta med boll

Svansleken

sida 3

Vem är rädd för?

sida 4

Prickboll

sida 5

Först till fem

sida 6

Kull

sida 7

Monstret i mitten

sida 8

Skjuta, kasta och rulla

sida 9

Ta eller skydda bollen

sida 10

Rävar och bönder

sida 11

Tjuv och polis

sida 12

Spelövningar 3 mot 3

Spel 3 mot 3 - mot 4 mål i hörnen

sida 13

Spel 3 mot 3 - mot fler mål placerade över hela ytan

sida 14

Spel 3 mot 3 - mot två mål

sida 15

ÖVNING 6-7 ÅR - SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning 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

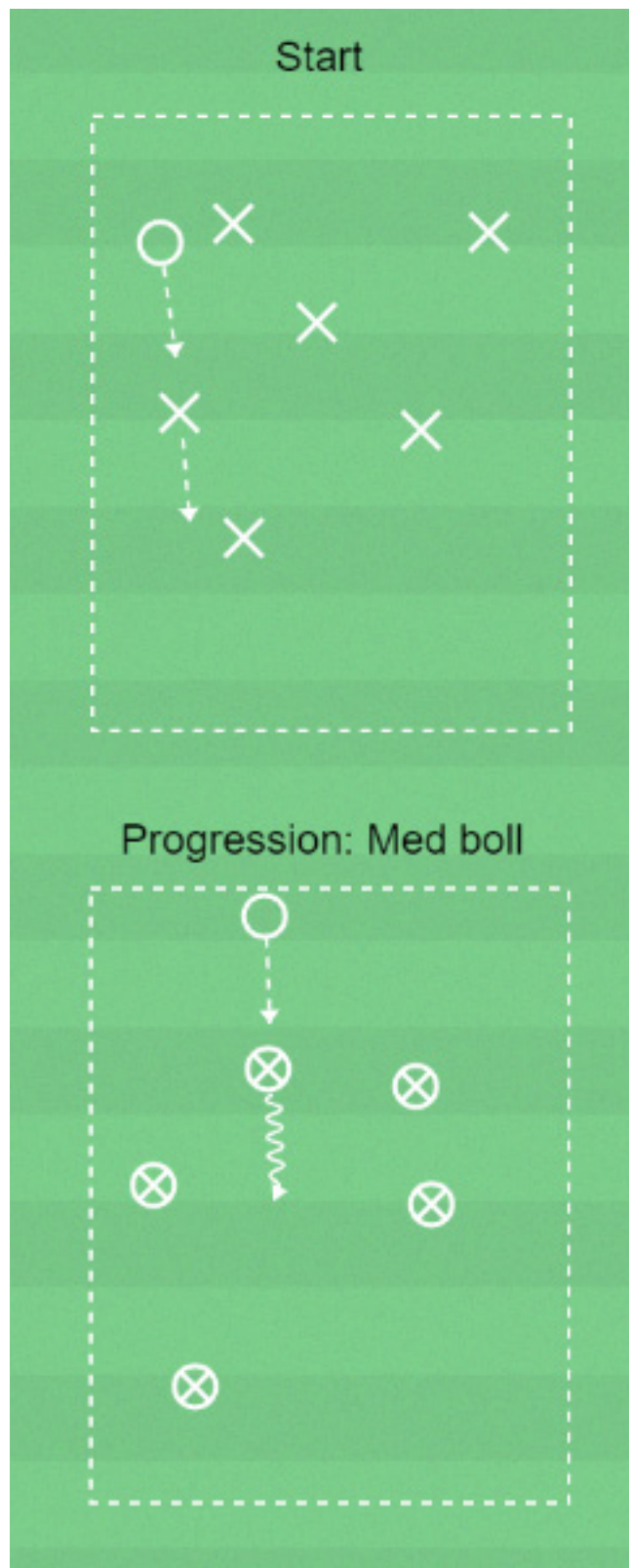
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

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 dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



ÖVNING 6-7 ÅR - VEM ÄR RÄDD FÖR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

Anfallsspel:

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

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

Anvisningar

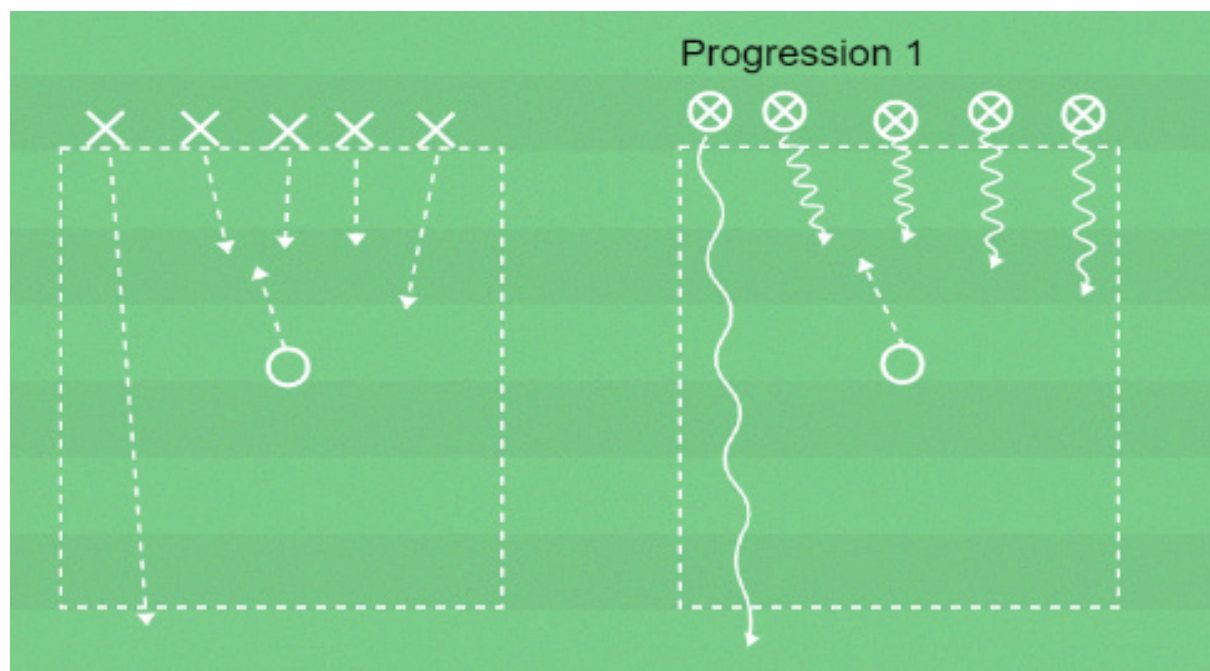
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger vem är rädd för... Övriga spelare svarar inte jag.

Progression 1: Med boll

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

Progression 2: Kasta & fånga

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.



ÖVNING 6-7 ÅR - PRICKBOLL

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 bredvid 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, yta 10-12x7m, bollar

Anvisningar

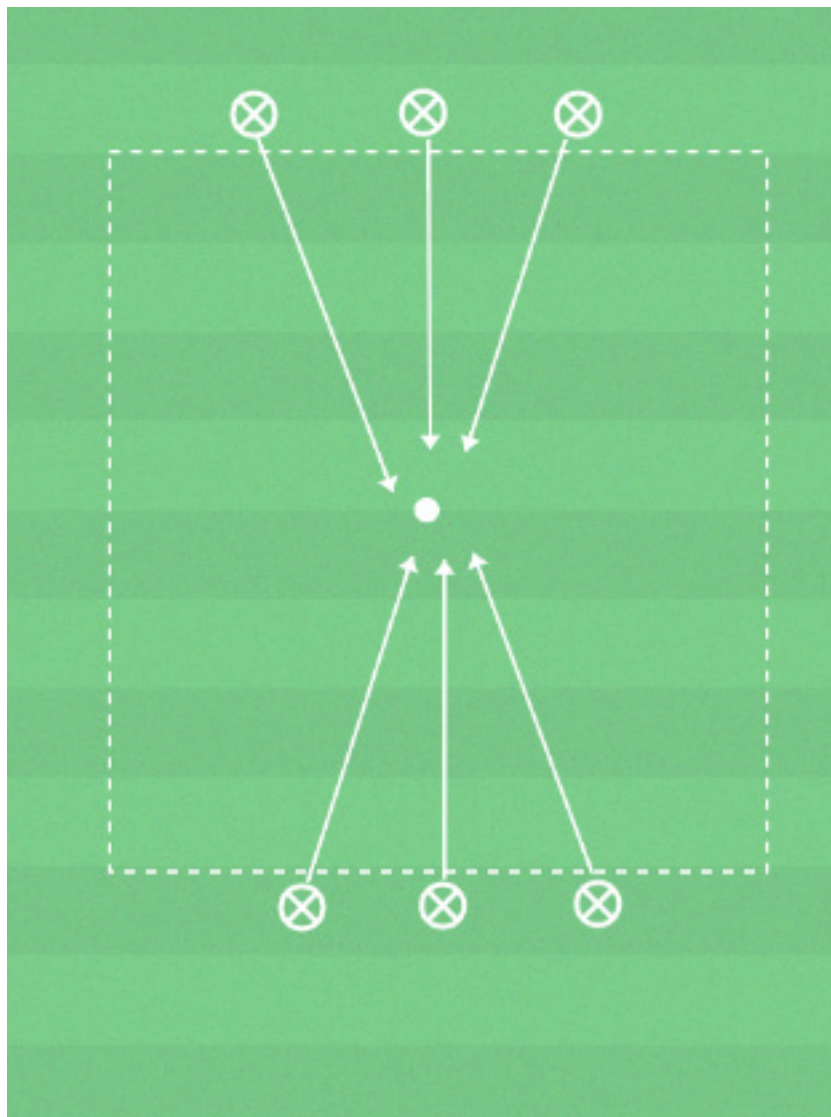
Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Progression 1: Rulla

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

Progression 2: Kasta

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.



ÖVNING 6-7 ÅR - FÖRST TILL FEM

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Bollkontroll samt precision.

Hur?

Driva och riktningsförändra med bollen i ytan samt passa på motståndarens boll för att få poäng.

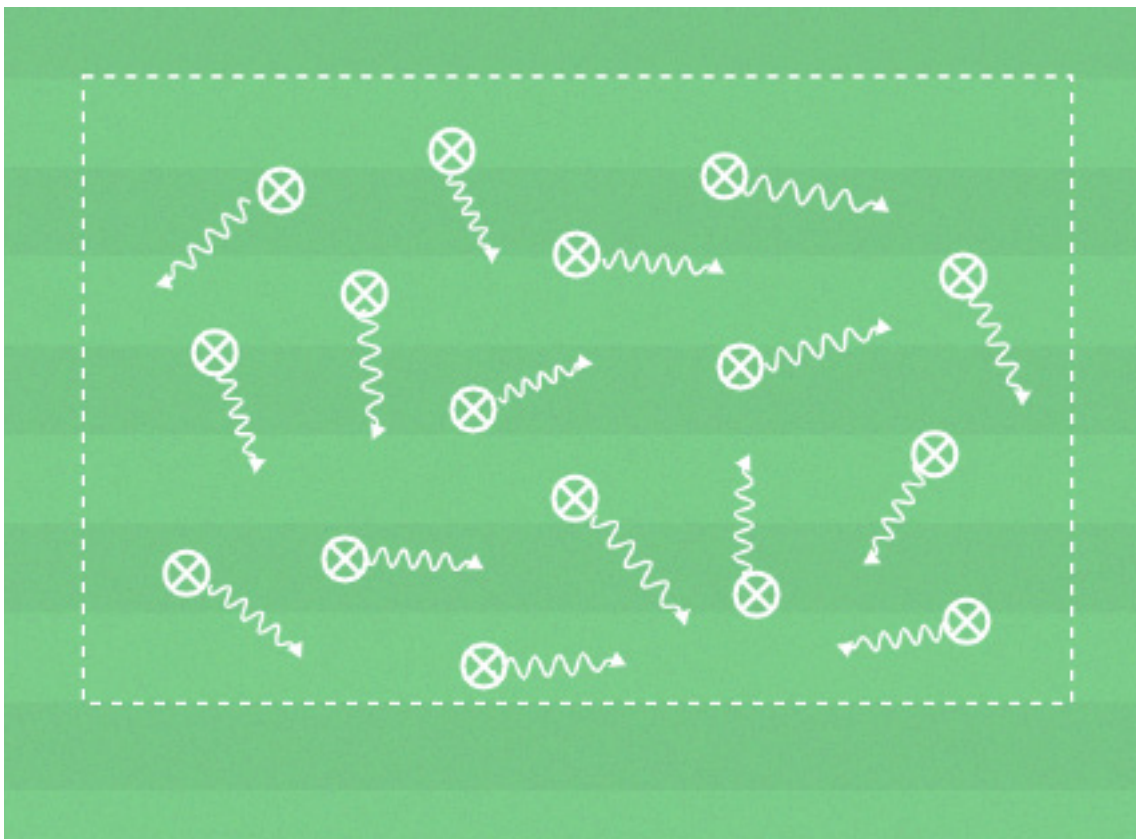
Organisation

Alla spelare med varsin boll.

Koner och bollar.

Anvisningar

Alla spelare har var sin boll och driver omkring med den i ytan. För att samla "mål" så försöker man träffa andras bollar. De som fått sin boll träffad hämtar bara den och kör vidare. Testa kör först till 5 st träffar, när man träffat sina 5 st träffar sätter man sig ner och man har en vinnare. Upprepa övningen ett par gånger.



ÖVNING 6-7 ÅR - KULL

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

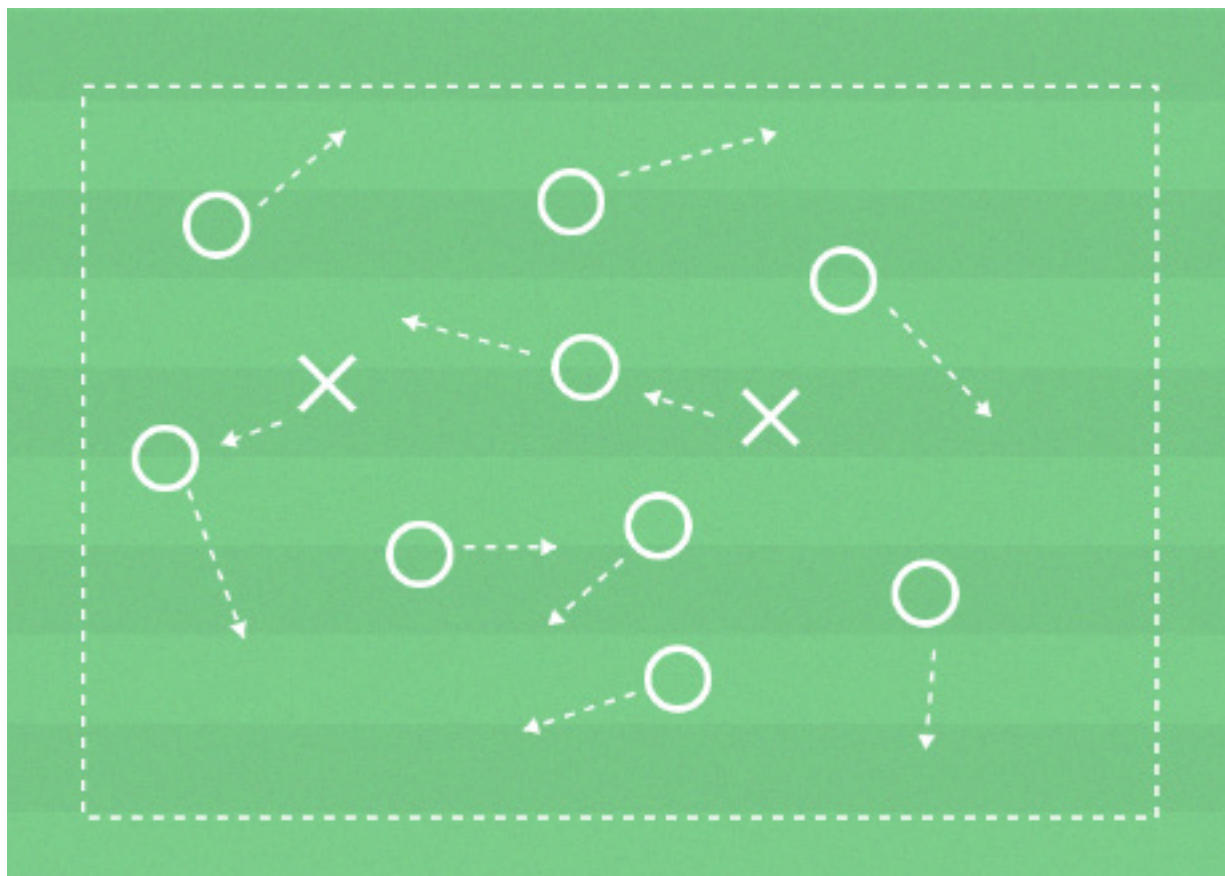
En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

Be barnen komma på varianter.



ÖVNING 6-7 ÅR - MONSTRET I MITTEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Driva bollen med kontroll samt utveckla hastigheten att driva bollen i olika riktningar.

Hur?

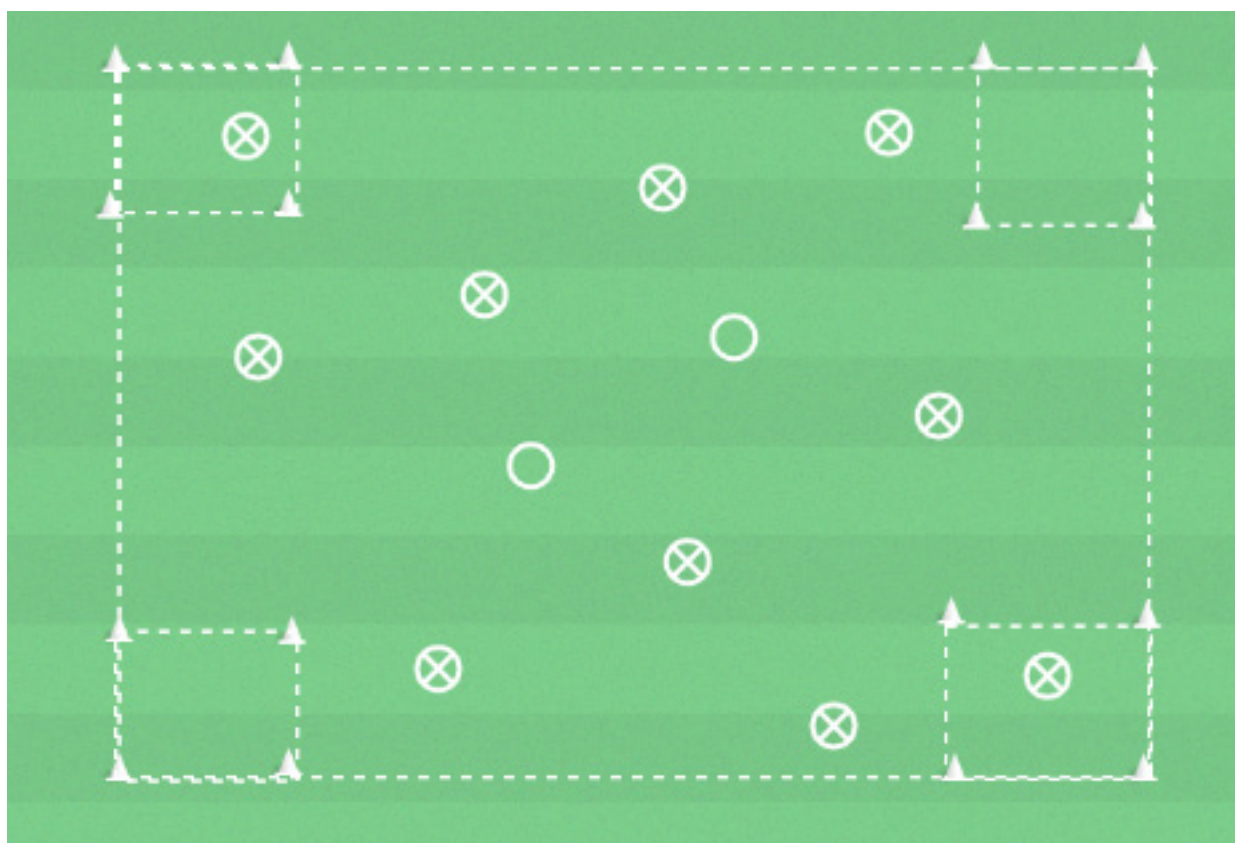
Driv bollen framåt för att erövra yta.

Organisation

Bollar, koner och västar. Fyra mål i hörnen. Alla spelare.

Anvisningar

Utse 1-2 jägare som är utan boll och resterande spelare ska ha varsin boll och försöka göra så många mål i de fyra hörnen av ytan som den kan under en viss tid samt undvika att jägaren skjuter ut bollen. Om jägaren skjuter ut bollen bestämmer tränaren/ barnen en övning som de får göra fem gånger inann de får återvända in i spelet igen. Alternativ först till 10 mål vinner.



ÖVNING 6-7 ÅR - SKJUTA, KASTA OCH RULLA

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 bredvid 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

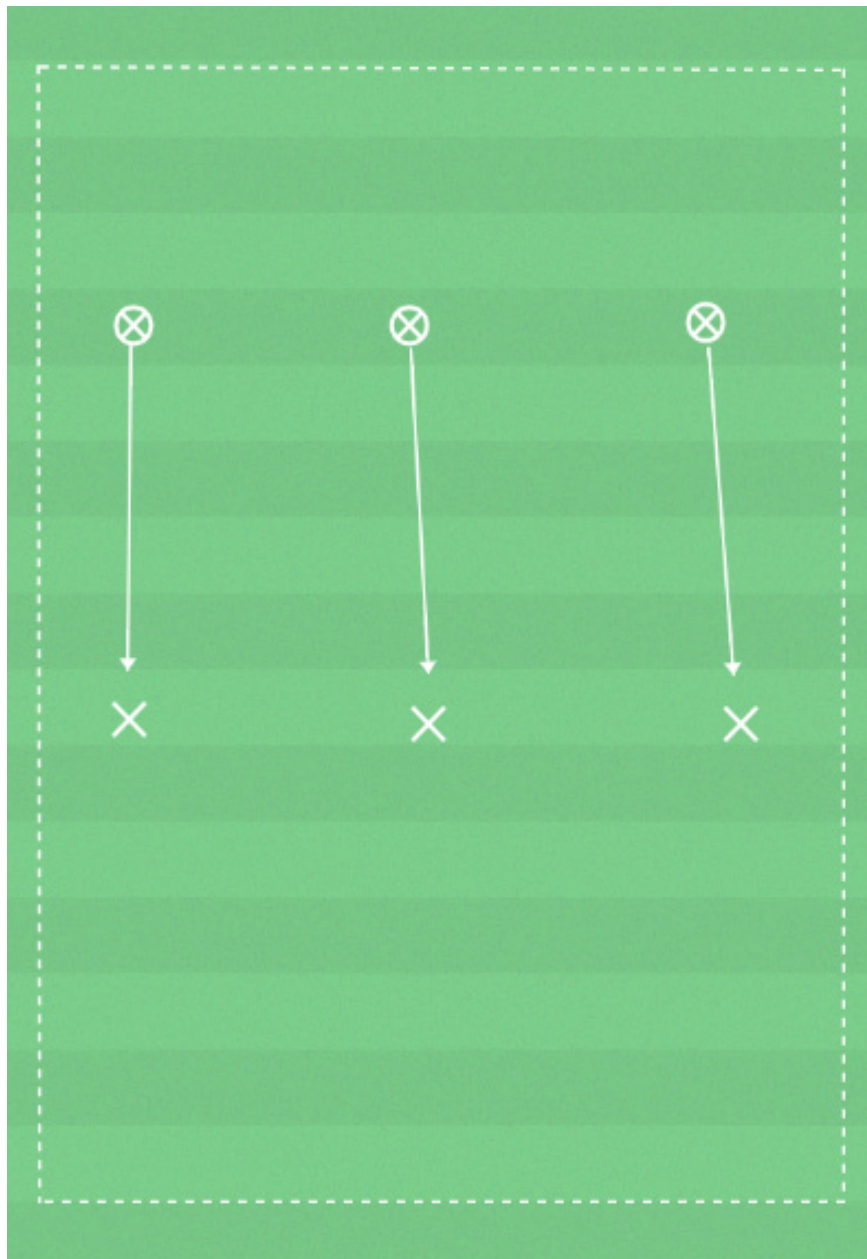
Uppgiften är att skjuta en boll till sin kompis. 2 spelare står mitt emot varandra. Den ena spelaren skjuter en boll till den andra som stoppar bollen och sedan skjuter tillbaka den.

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.



ÖVNING 6-7 ÅR - TA ELLER SKYDDA BOLLEN

Vad?

Förberedelseträning

Varför?

Träna på att skydda boll om du har en eller ta boll om du inte har någon.

Organisation

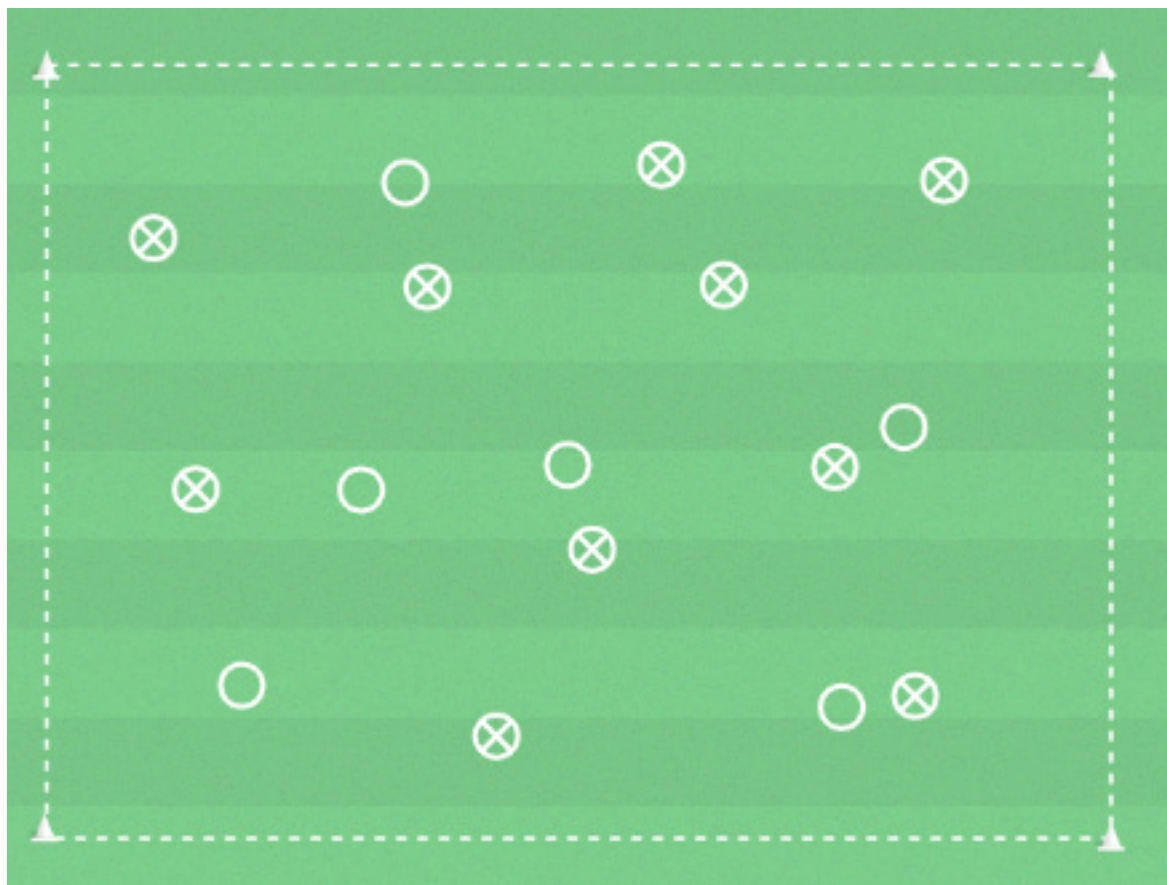
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), konor, västar.

Anvisningar

Alla utom några spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan.

Variant

Be de springa på alla fyra och driv bollen med händerna. Arbeta korta arbetsperioder. Kanske barnen kommer på fler varianter, fråga.



ÖVNING 6-7 ÅR - RÄVAR OCH BÖNDER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

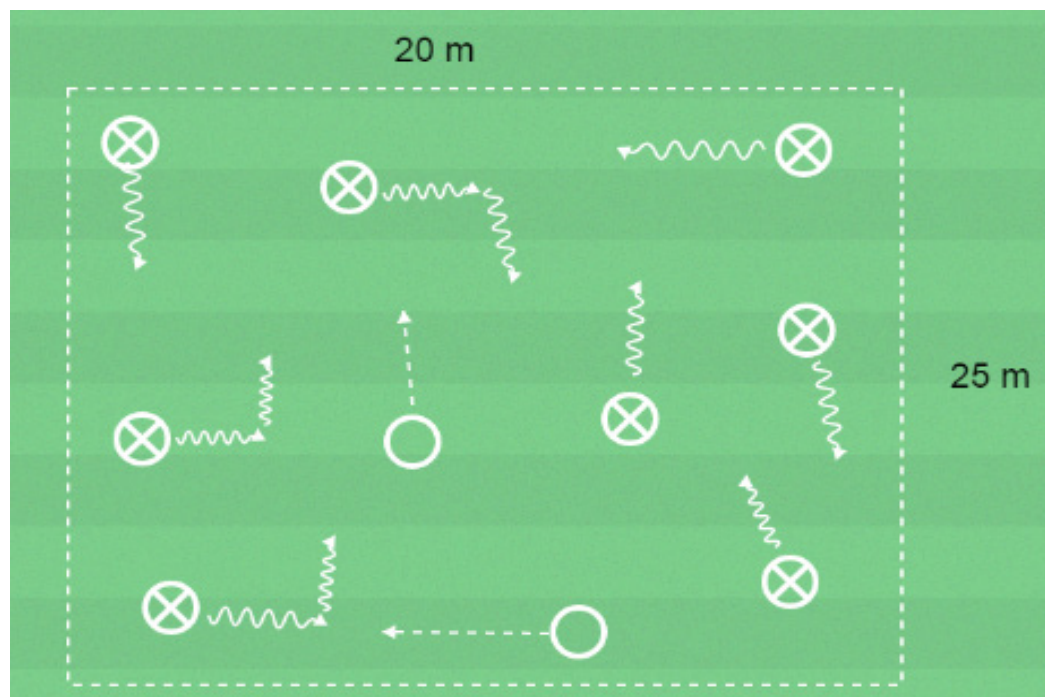
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Rävarna – 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – 2 barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



ÖVNING 6-7 ÅR - TJUV OCH POLIS

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

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

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

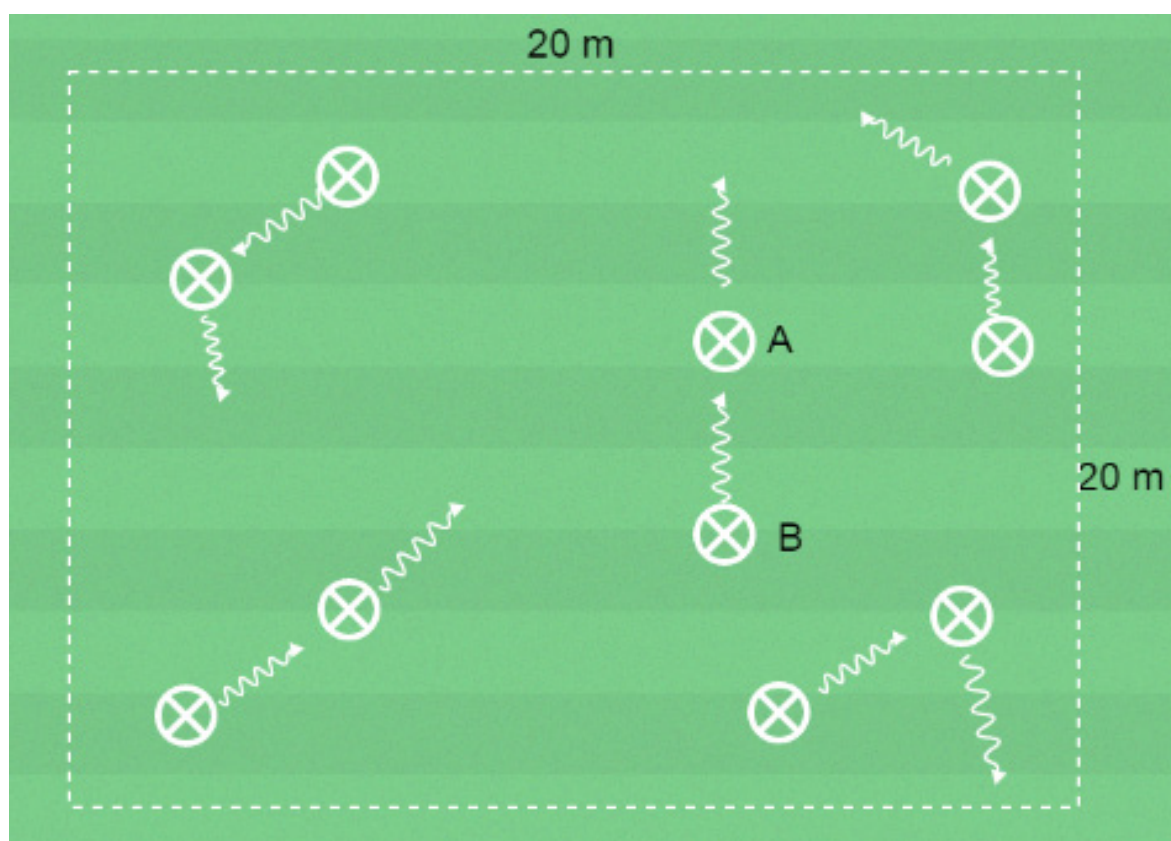
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

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 arm-längds avstånd från tjuven för att vinna. Om ni vill kan ni testa utan boll först.

Byt uppgift.



ÖVNING 6-7 ÅR - SPEL 3 MOT 3 (DRIVA, VÄNDA, TA BOLLEN)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

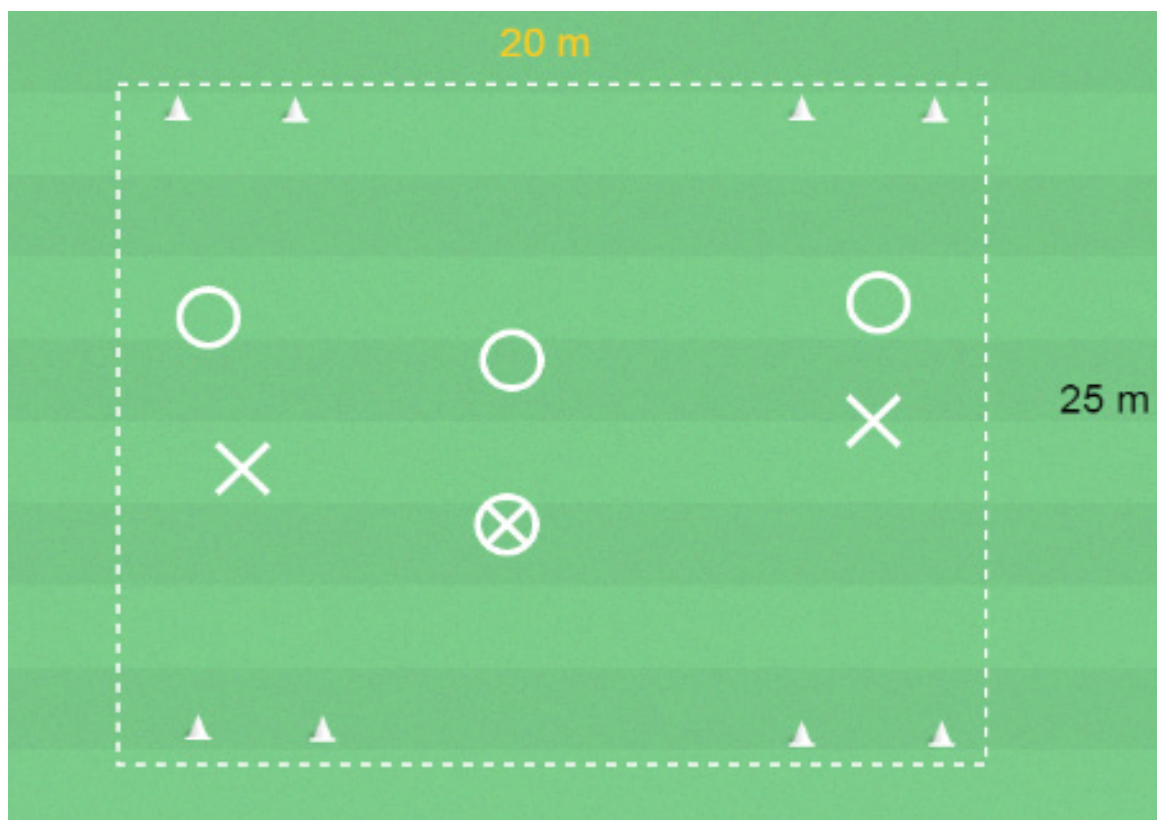
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



ÖVNING 6-7 ÅR - SPEL 3 MOT 3 (DRIVA, VÄNDA, TA BOLLEN)

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:

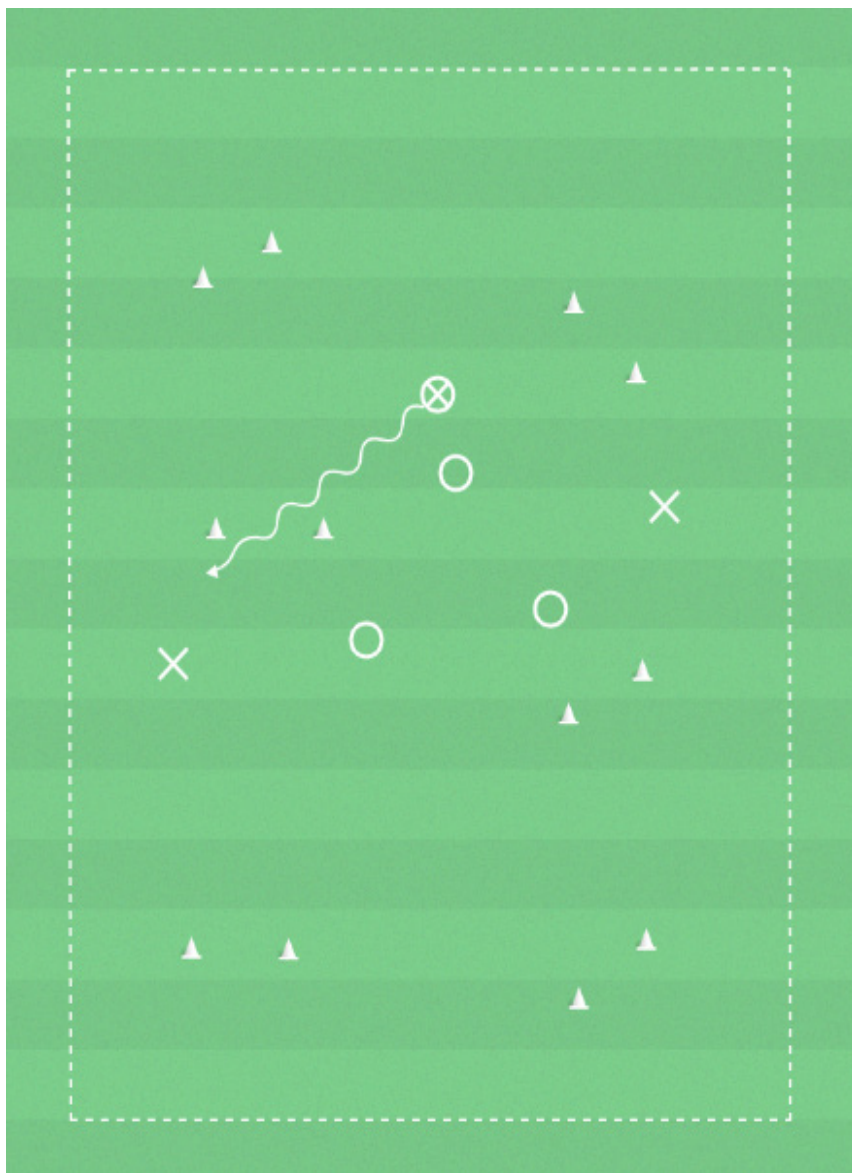
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.



Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.

ÖVNING 6-7 ÅR - SPEL 3 MOT 3 (DRIVA, VÄNDA, TA BOLLEN)

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 tappat 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.

