TRÄNINGSUPPLÄGG

Fotbollsskolan

LERKILS IF

Spelregler 3 mot 3

Förutsättningar	Rekommendationer
Storlek planyta 15 x 10-12m	15 x 10 m med sarg/nät.
Storlek mål Max 1,6 x 1,15 m.	1,5 x 1 m.
Storlek boll 3.	Boll av god kvalité.
Speltid Speltid 4 x 3 minuter.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
Antal spelare 3 spelare per lag på planen (ingen målvakt).	3 avbytare per lag.
Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Regler	Rekommendationer
Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.	
Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 4 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 4 spelare.

Hur spelar 6-7 åringar fotboll?

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem.
I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta.
Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Tips till föräldrar och ledare

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

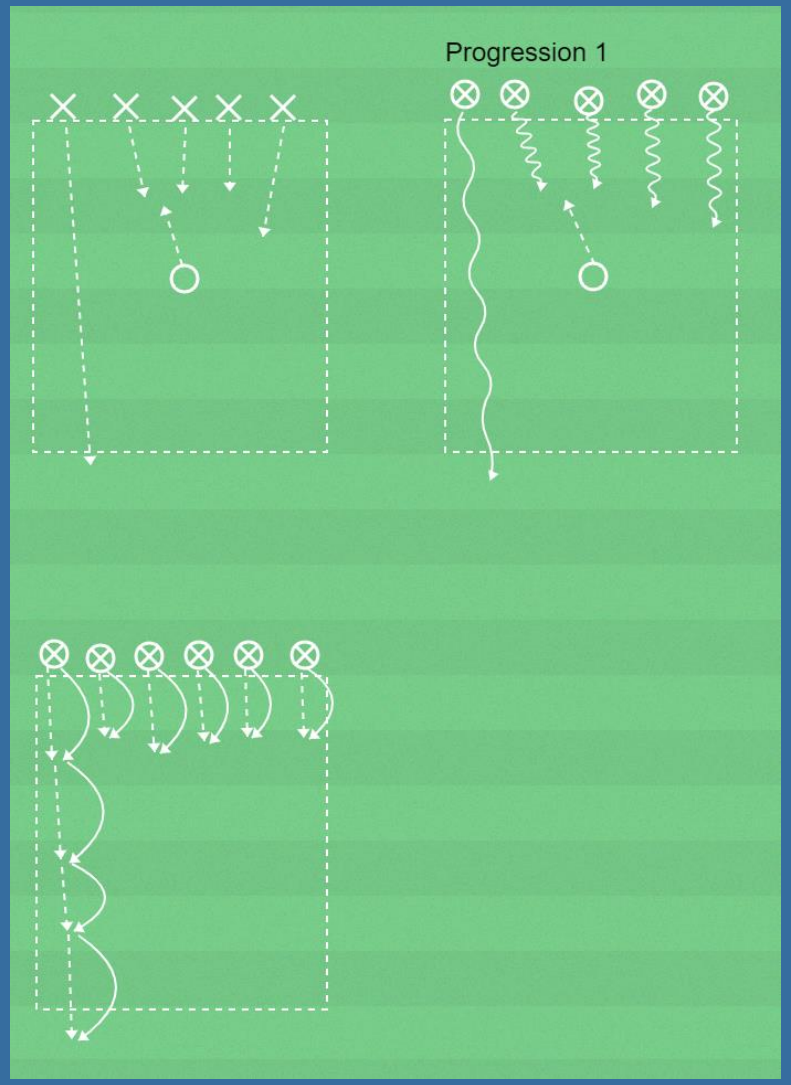
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

Träningsupplägg 1

- Totaltid ca 60 minuter. Spelarna delas upp i stationer.
- Övning 1 – Vem är rädd för? (Leka, springa, driva: 12 min)
- Övning 2 - Spel mot många mål (Spelövning: 12 min)
- Övning 3 – Prickboll (Leka, skjuta, rulla, kasta: 12 min)
- Övning 4 – Spel 3 mot 3 (Spel: 12 min)
- Övning 5 – Sick sack stafett (Lek, koordination: 12 min)

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 tappar 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

Spel mot många mål

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.

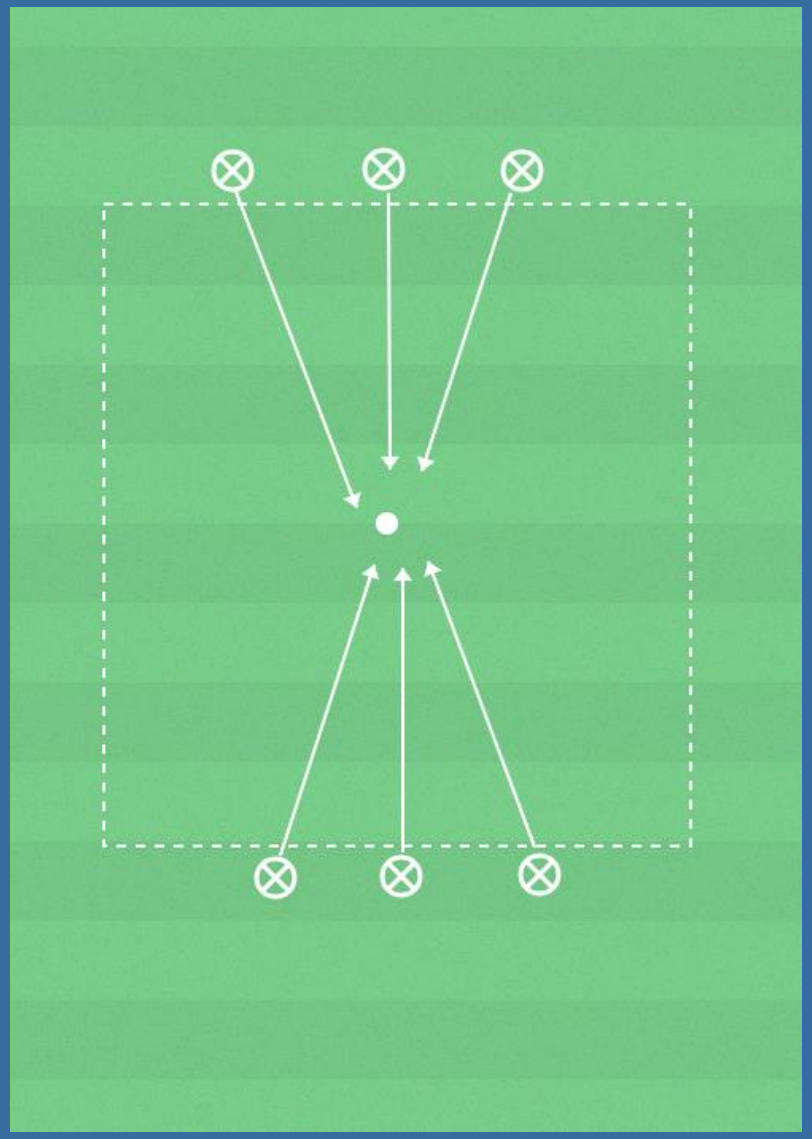
Organisation: Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

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.

Prickboll



Vad? Speluppbyggnad

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

Hur? Anfallsspel:
- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid 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)

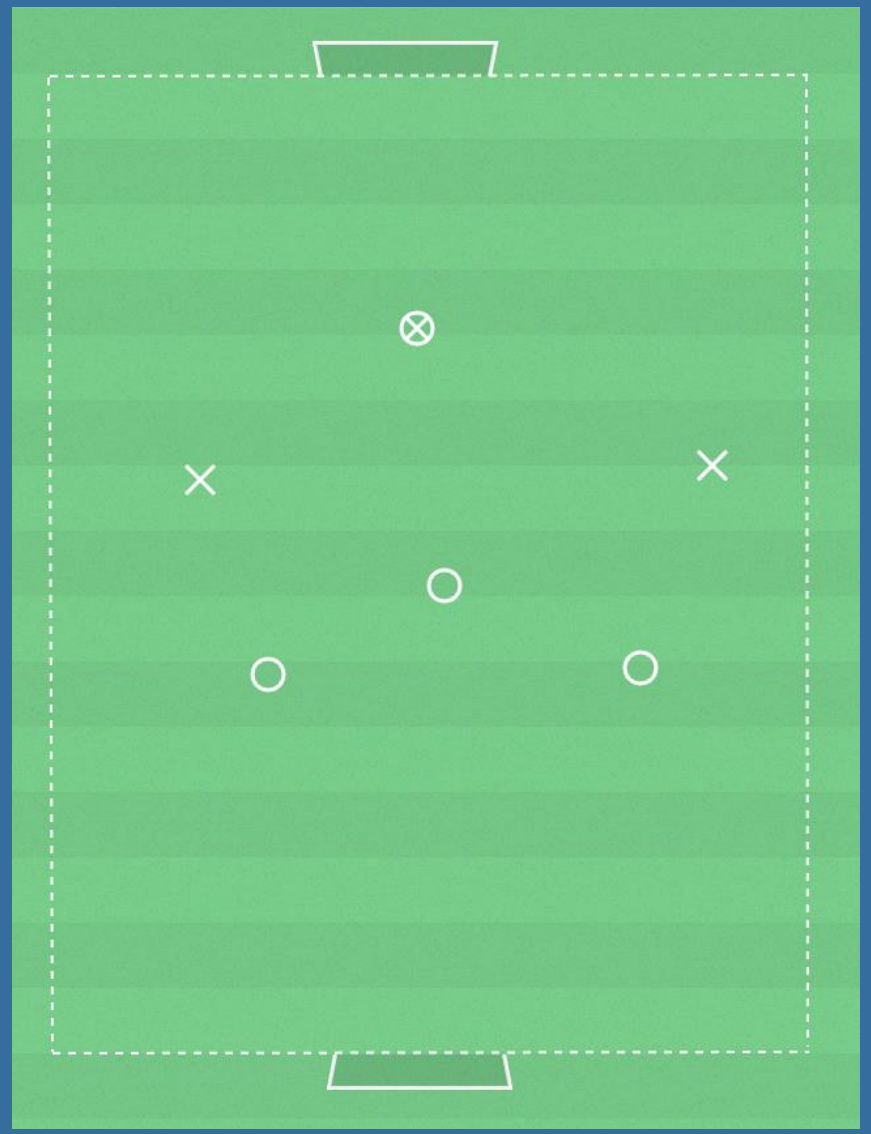
Organisation: Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

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.

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.

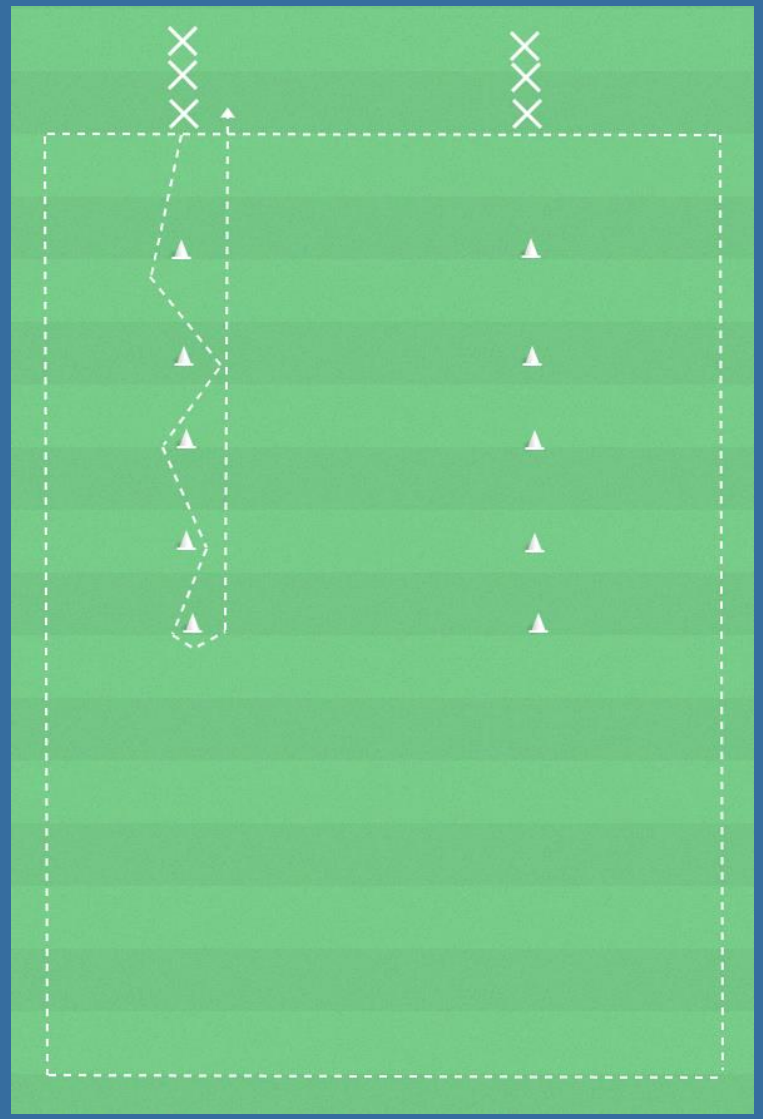
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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.

Sicksack stafett



Vad? Fotbollskoordination

Varför? För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?
Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation: Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar: Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

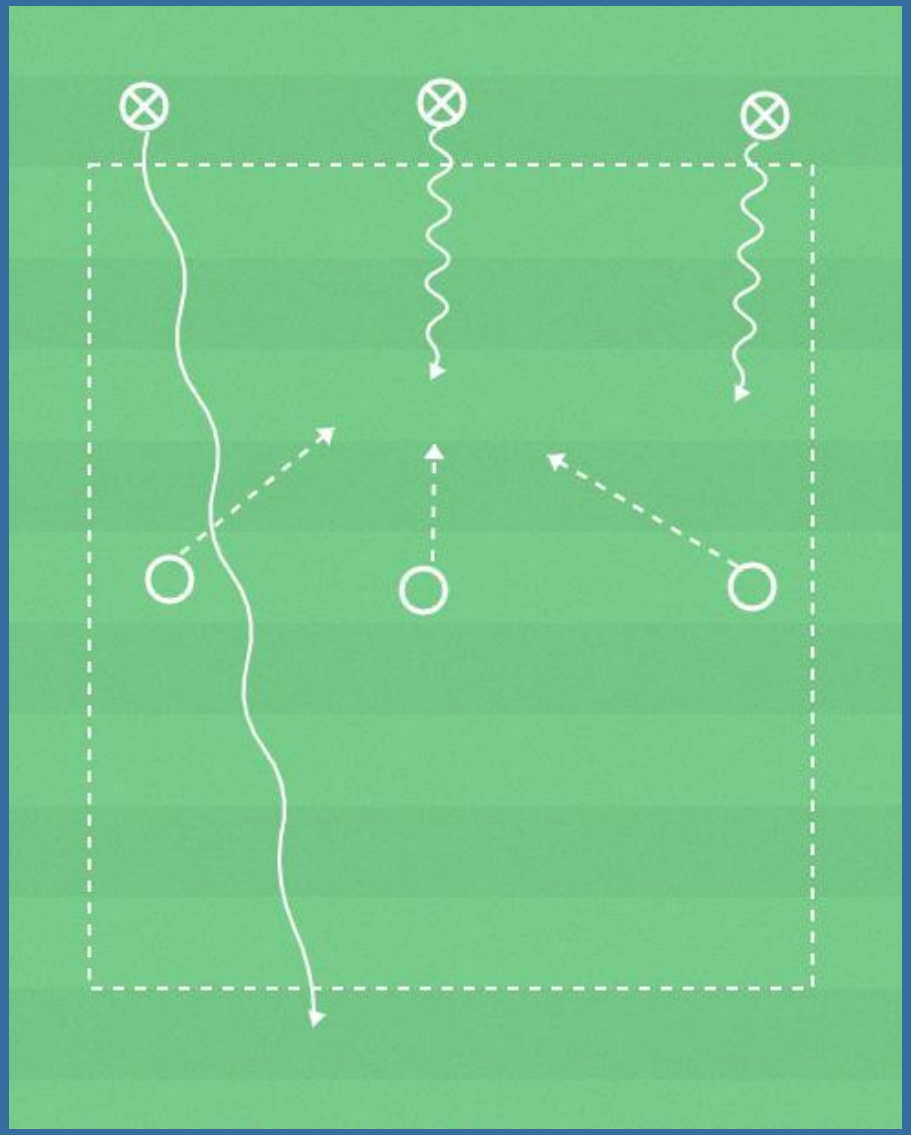
Progression 1: Med boll
Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

Träningsupplägg 2

- Totaltid ca 60 minuter. Spelarna delas upp i stationer.
- Övning 1 – Räkor & krabbor (Leka, springa, driva: 12 min)
- Övning 2 - Spel mot två mål (Spelövning: 12 min)
- Övning 3 – Skjuta, rulla och kasta i mål (Leka, skjuta, rulla, kasta: 12 min)
- Övning 4 – Spel 3 mot 3 (Spel: 12 min)
- Övning 5 – Bollstafett över – under (Lek, koordination: 12 min)

Räkor & Krabbor



Vad? Speluppbyggnad

Varför? Genom att kunna ta sig framåt i planen.

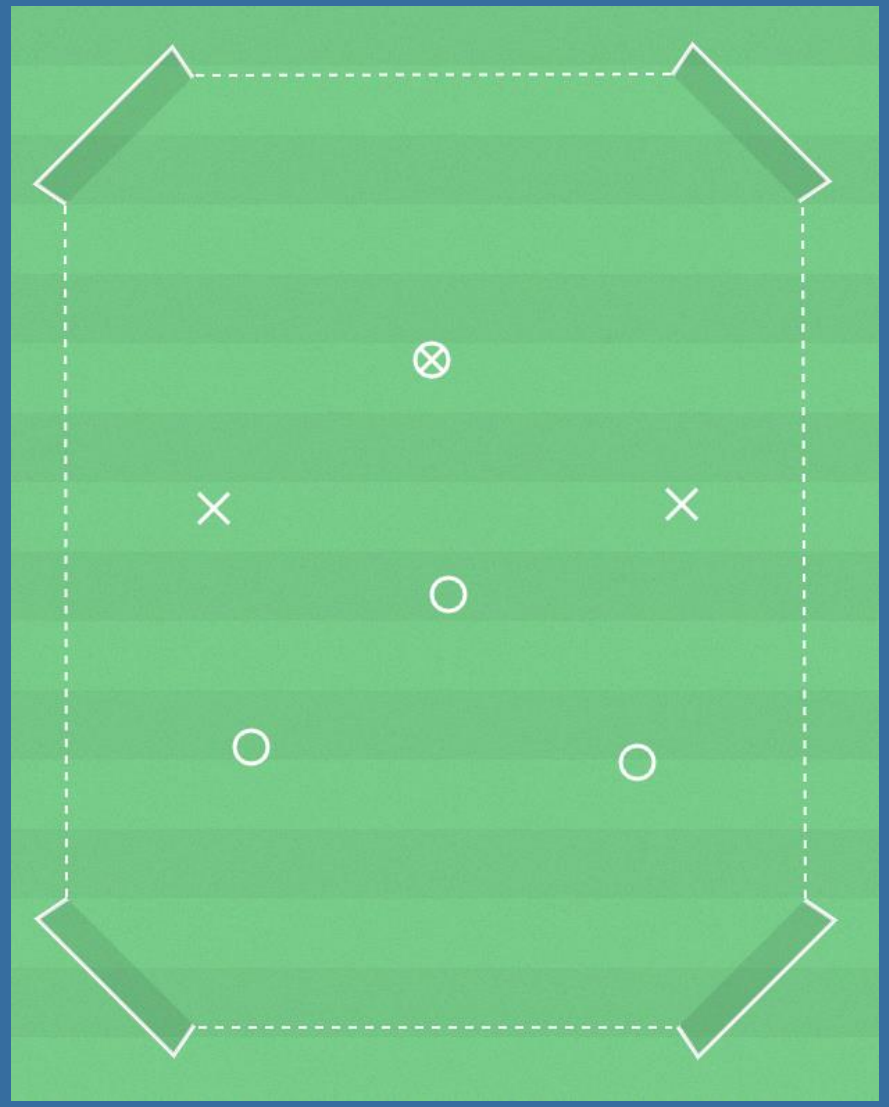
Hur?
- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

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.

Spel mot två mål



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.

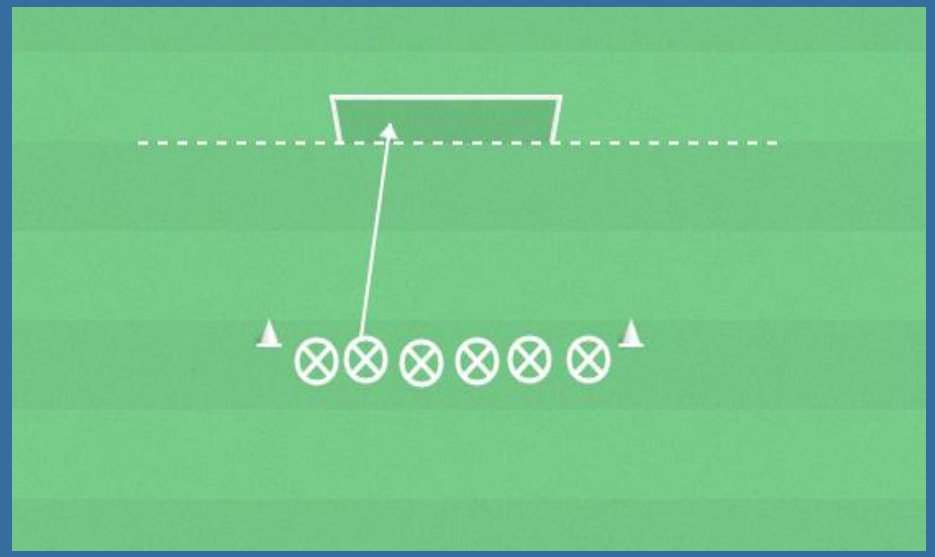
Organisation: Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

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.

Skjuta, rulla och kasta i mål



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 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)

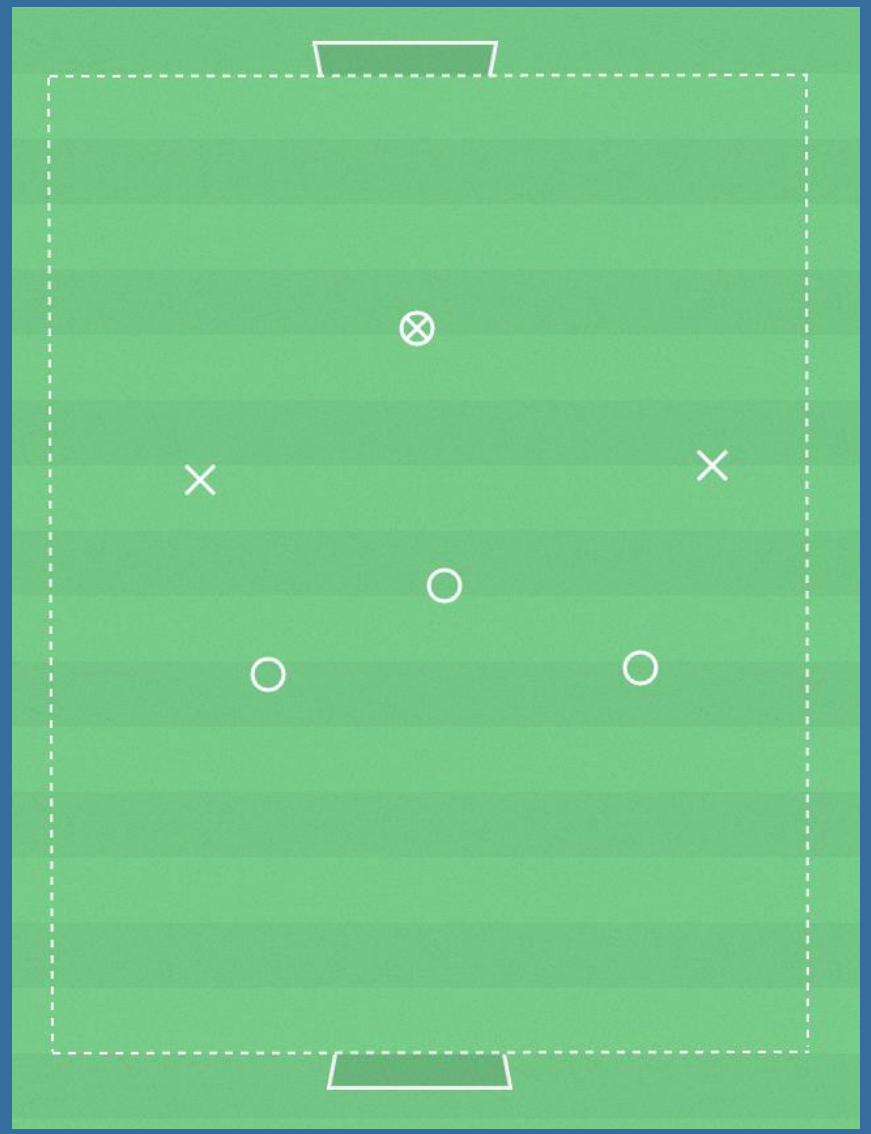
Organisation: Ca 6 spelare, ett mål, bollar

Anvisningar: Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

Progression 1: Kasta
Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

Progression 2: Rulla
Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla 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.

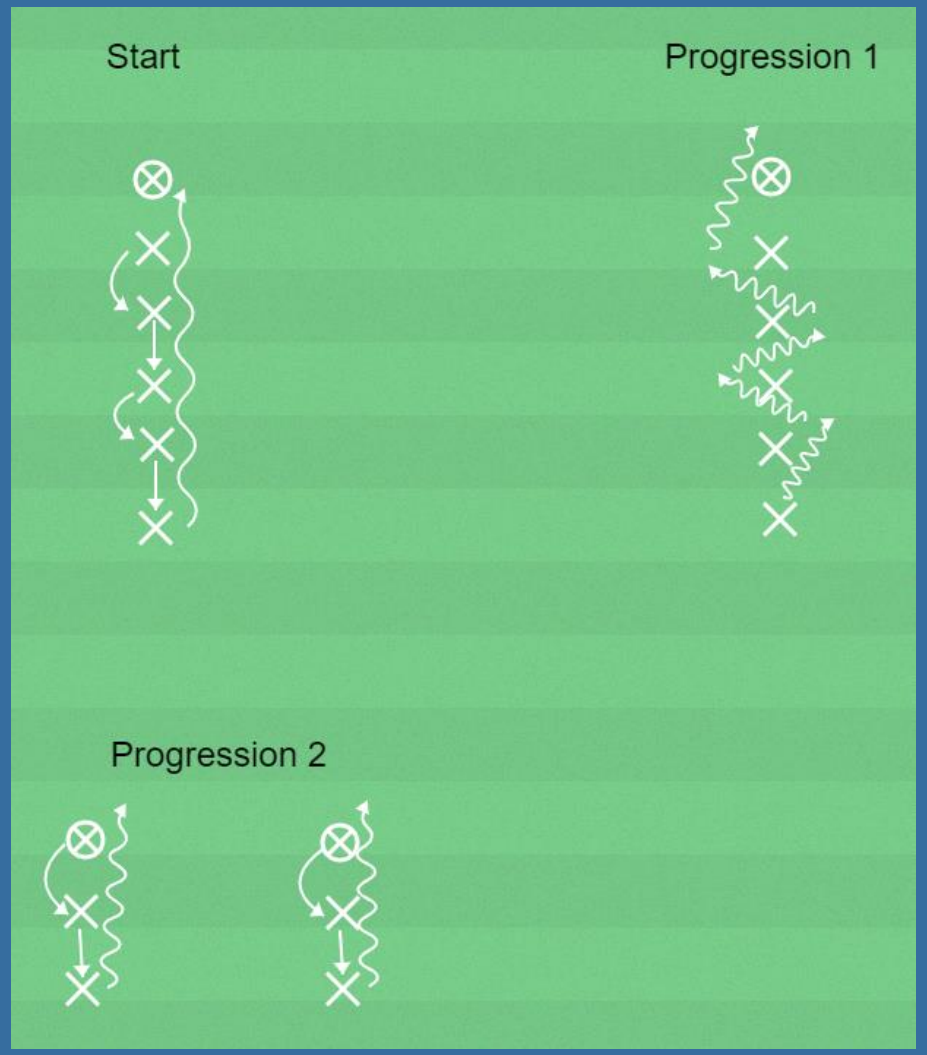
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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.

Bollstafett över - under



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 varanann 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.

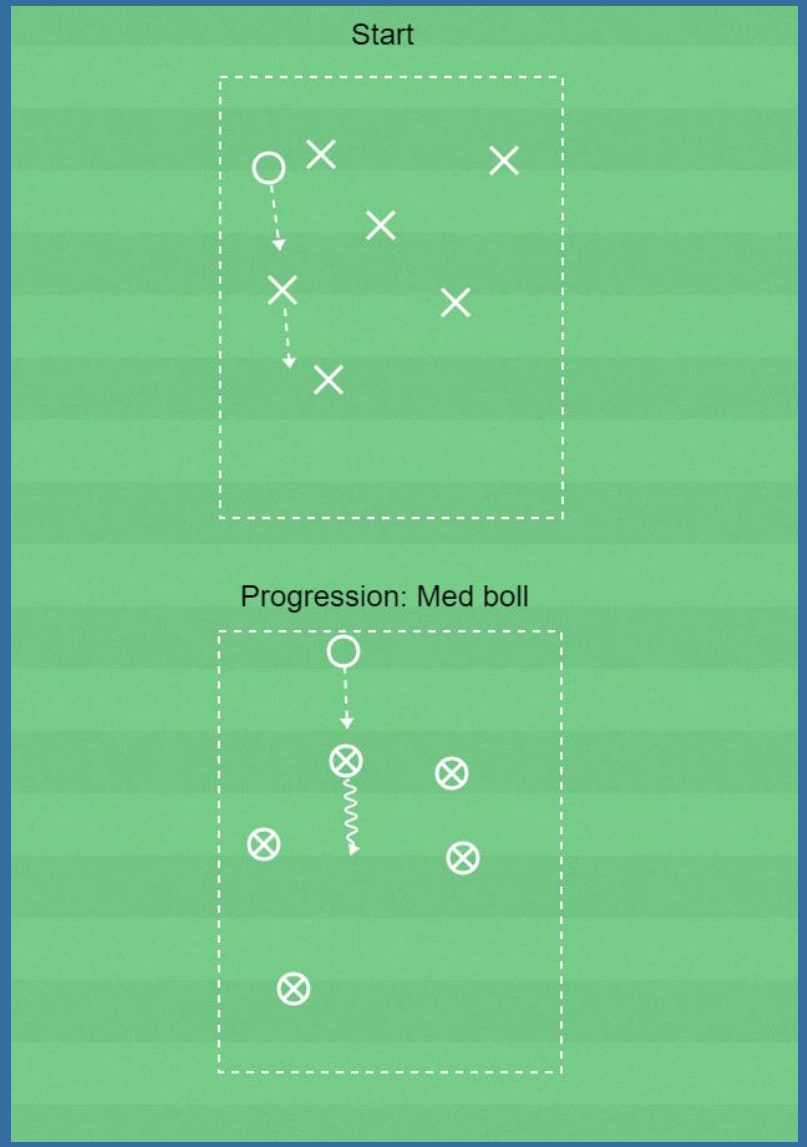
Progression 1: Dribbla slalom
Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

Progression 2: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

Träningsupplägg 3

- Totaltid ca 60 minuter. Spelarna delas upp i stationer.
- Övning 1 – Svansleken (Leka, springa, driva: 12 min)
- Övning 2 - Nummerspel (Spelövning: 12 min)
- Övning 3 – Skjuta, kasta och rulla till varandra (Leka, skjuta, rulla, kasta: 12 min)
- Övning 4 – Spel 3 mot 3 (Spel: 12 min)
- Övning 5 – Hämta bollar (Lek, koordination: 12 min)

Svansleken



Vad? Speluppbyggnad

Varför? Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

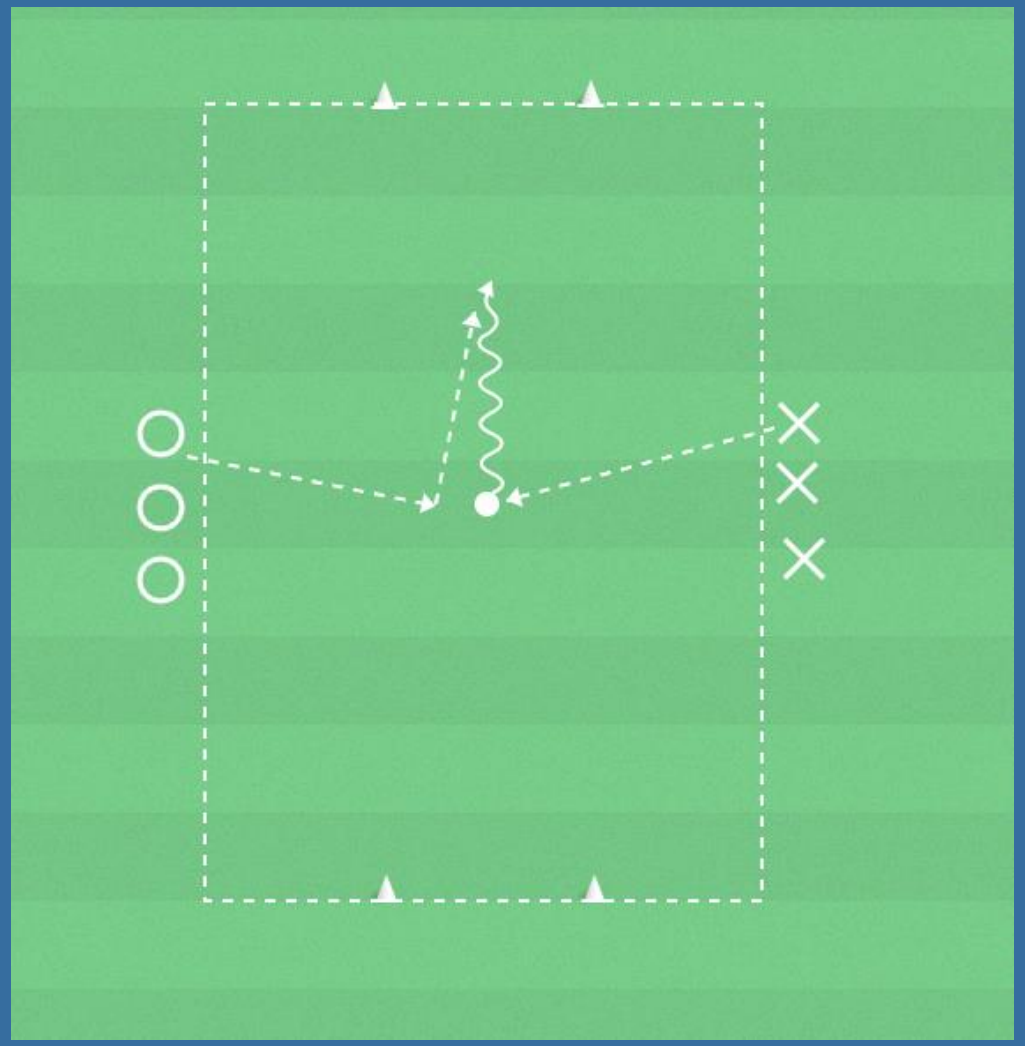
Hur?
Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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 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

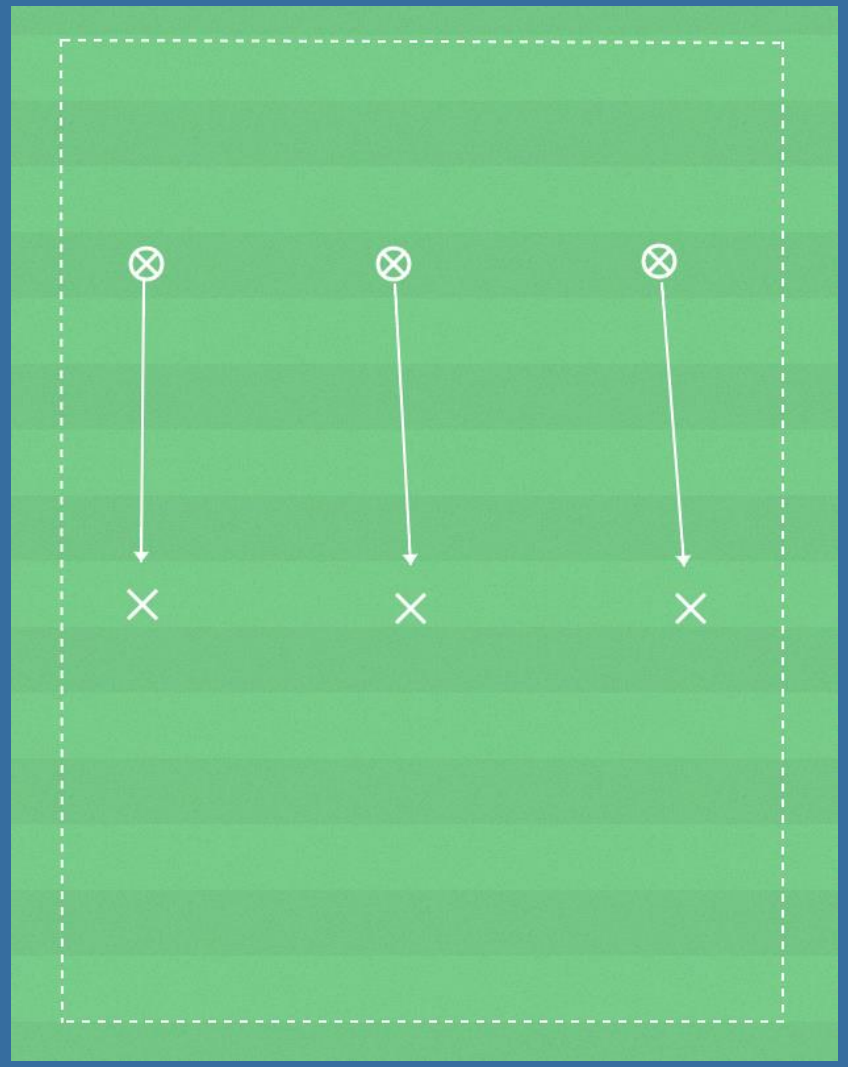
Hur?
Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.
Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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, rulla och kasta 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).

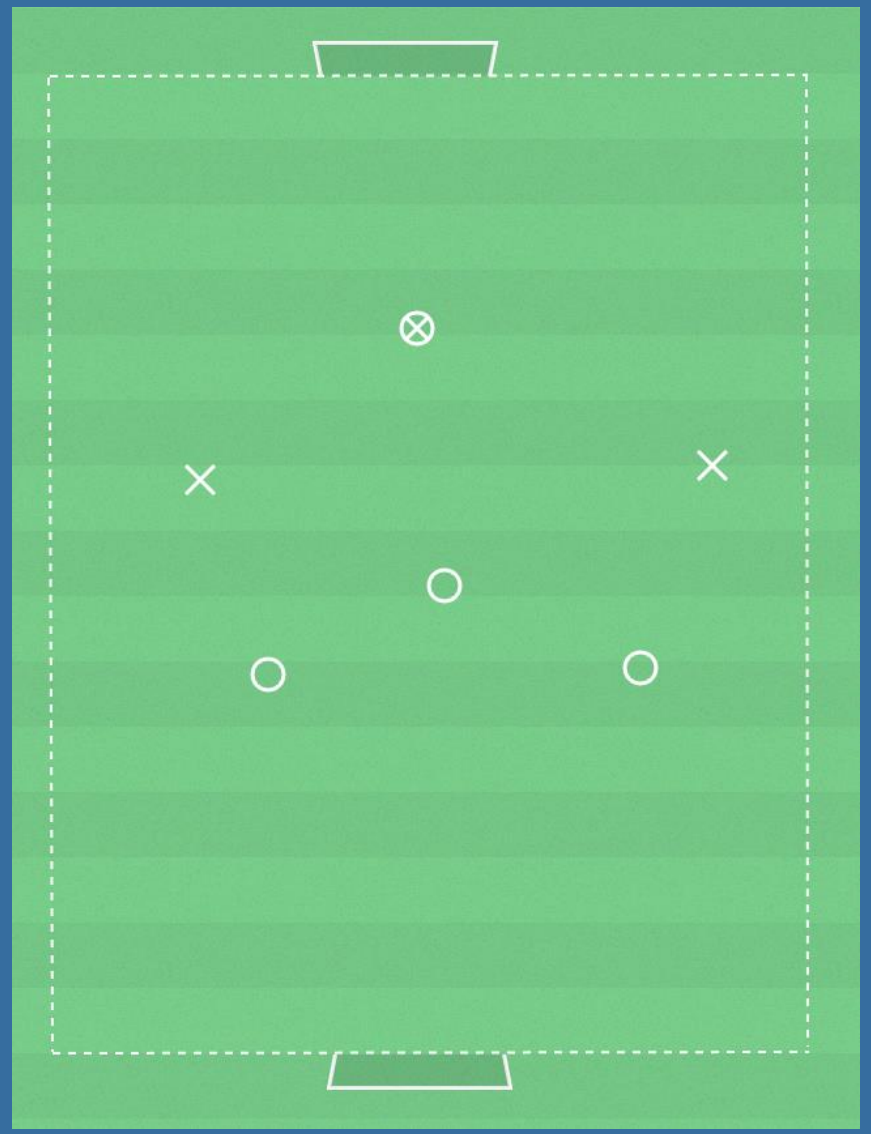
Organisation: 2 spelare om en boll

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.

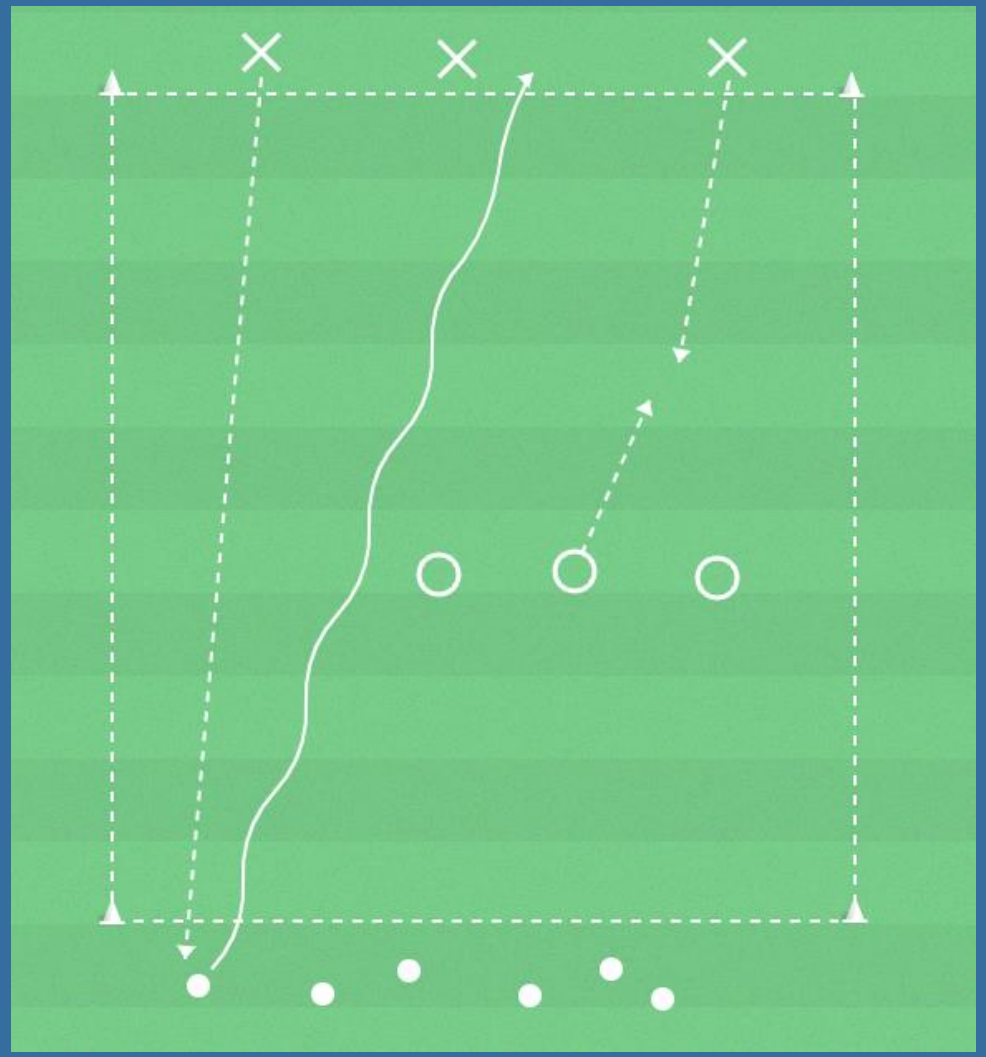
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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

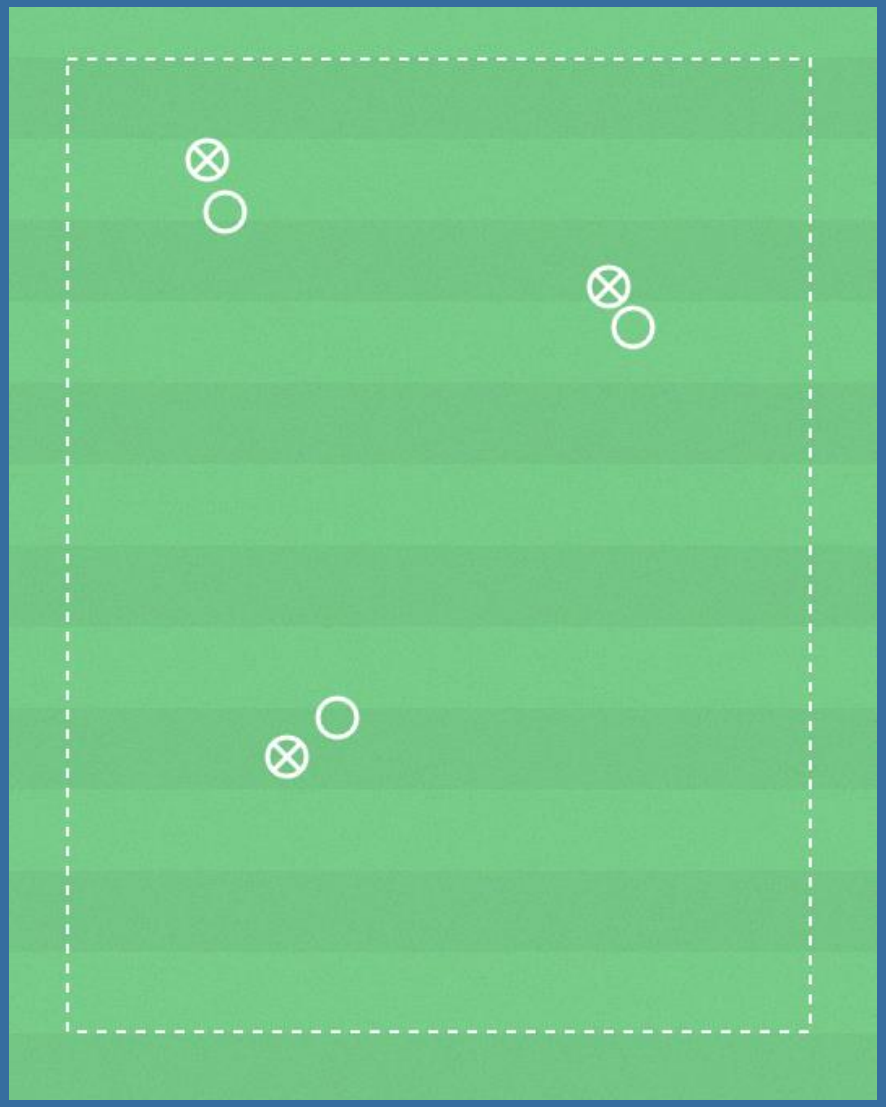
Anvisningar: 2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar 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.

Träningsupplägg 4

- Totaltid ca 60 minuter. Spelarna delas upp i stationer.
- Övning 1 – Behålla bollen (Leka, springa, driva: 12 min)
- Övning 2- Trappan (Spelövning: 12 min)
- Övning 3 – Boule (Leka, skjuta, rulla, kasta: 12 min)
- Övning 4 – Spel 3 mot 3 (Spel: 12 min)
- Övning 5 – Bollstafett – kasta & fånga (Lek, koordination: 12 min)

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.

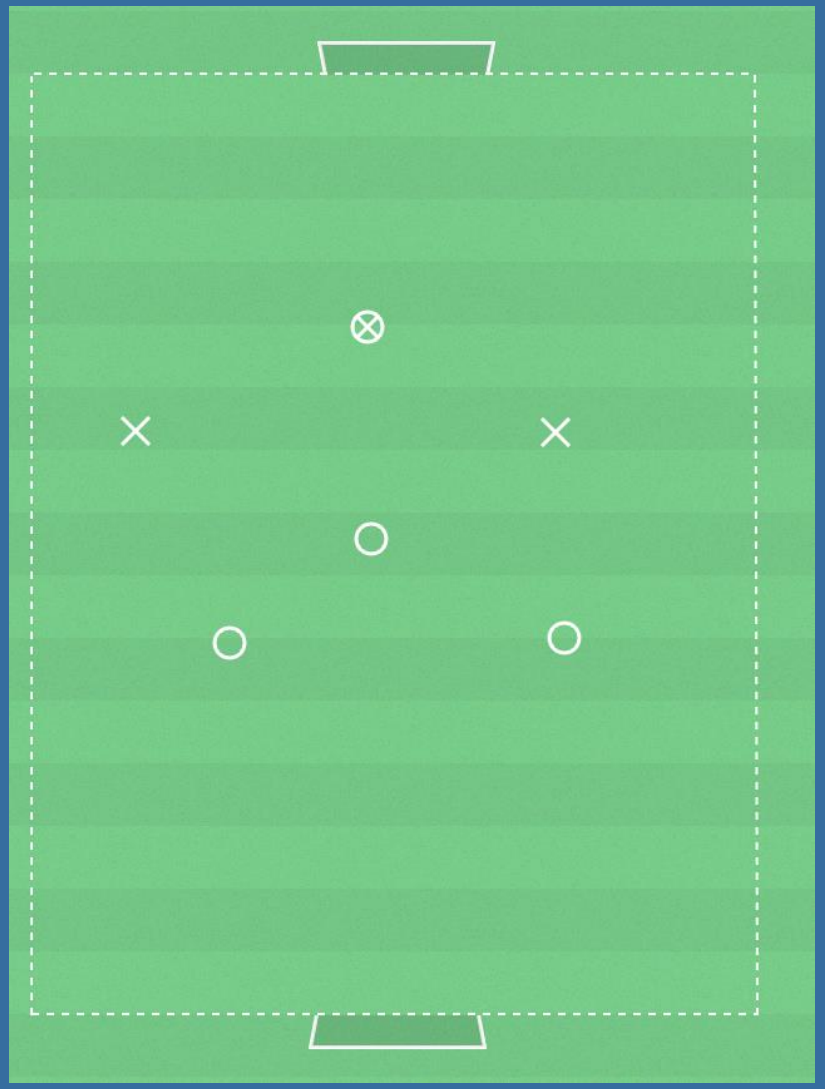
Organisation: Ca 6 spelare, yta 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

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.

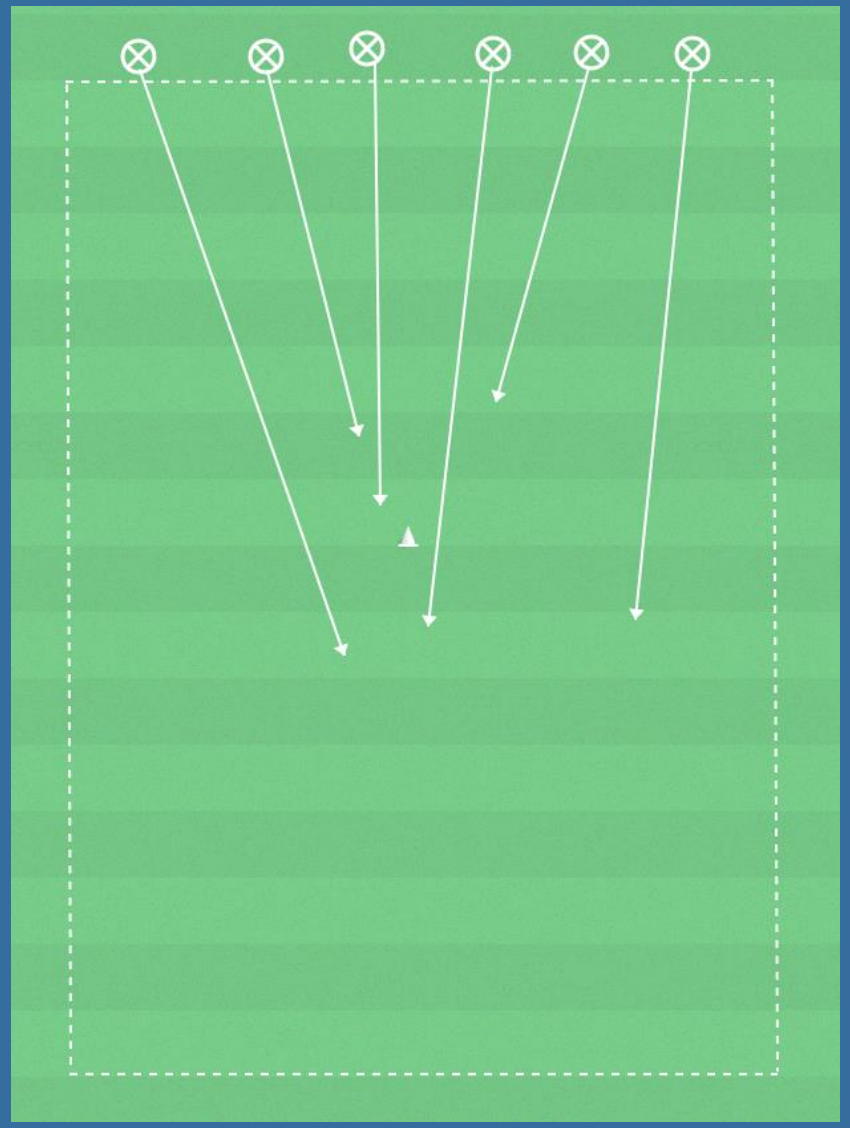
Organisation: Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

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.

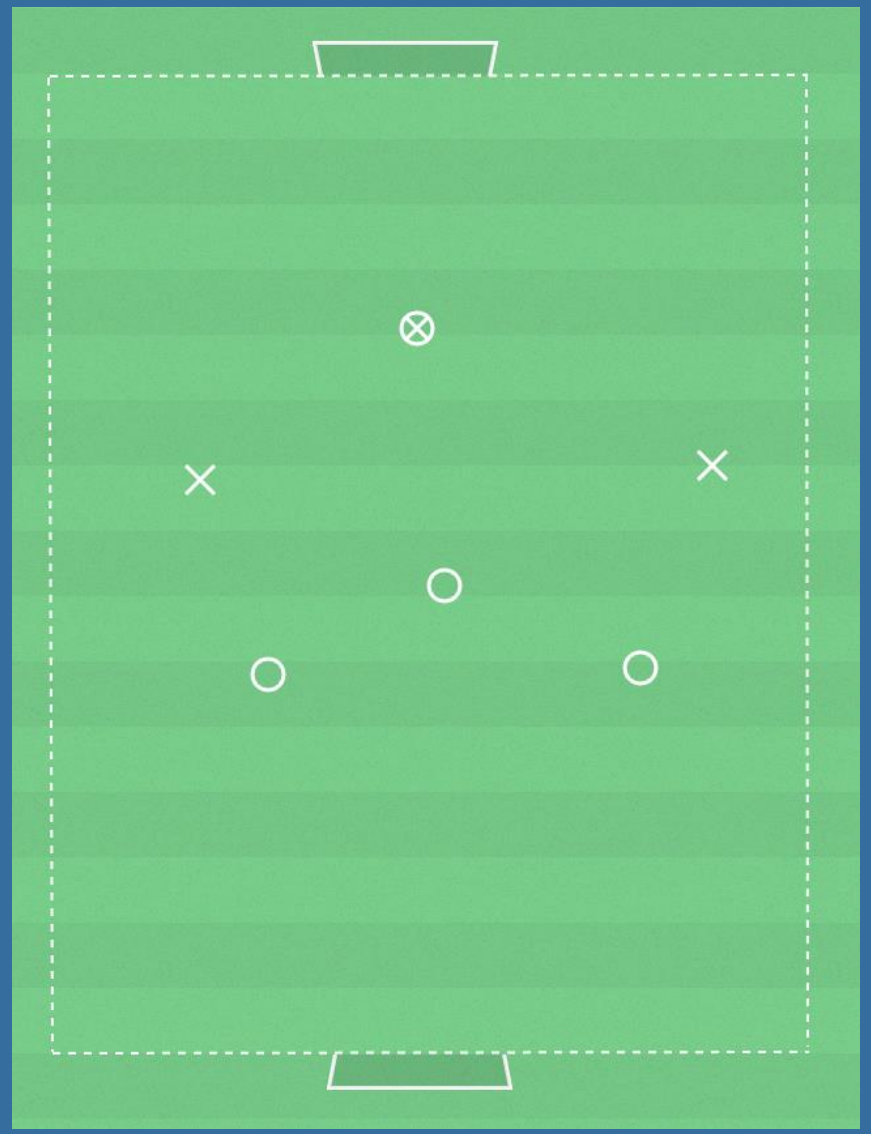
Hur?
- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa med vristen mitt på bollen)
- Hur kan jag rulla och kasta bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset när du rullar - för bollen i en båge över huvudet och 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.

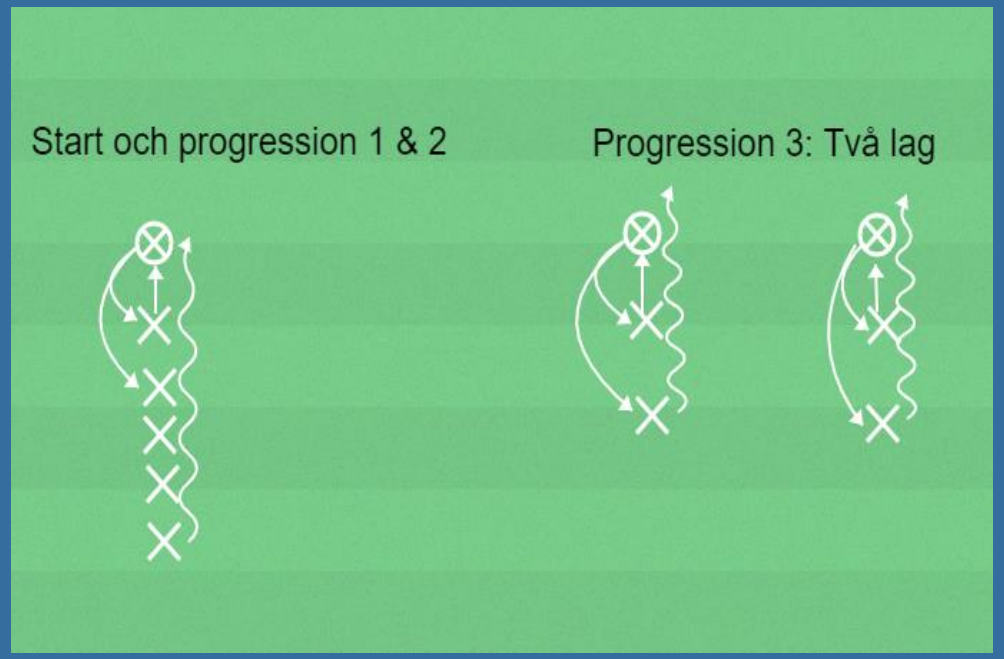
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

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 3: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling