



TRÄNINGSSINNEHÅLL

3 V 3

ANFALLSSPEL

FÖRSVARSSPEL

Laget har bollen

Motståndarna har bollen

PRINCIPER

Medspelare springer för att skapa yta i syfte att möjliggöra att medspelare med boll kan driva bollen framåt

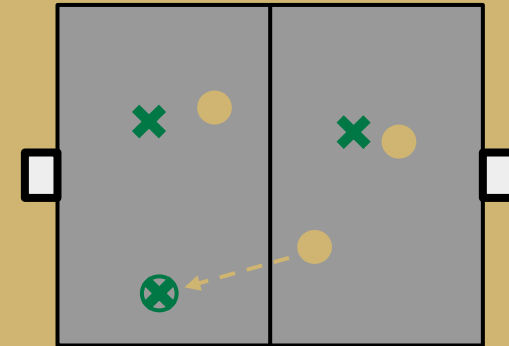
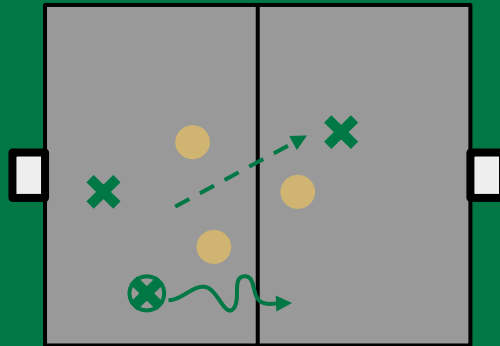
Spelare med boll ska försöka att driva eller dribbla bollen förbi motståndare

Spelare ska vara beredda på att skydda sitt mål och sätta press/markera

Spelare närmast bollhållare sätter press

Övriga spelare markerar sina närmsta motståndare

Spelare ska springa hem mot eget mål för att skydda det om motståndarna anfaller



SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Drivning

Vändning

Dribbling

Avslut

Orientering

Pressning

Täckning

Markering

Brytning

Tackling

FASTA SITUATIONER

ANFALLSSPEL

- Bollen ska ligga stilla
- Bollen sätts i spel genom att bollhållare driver bollen eller passar bollen
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar den fasta situationen utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.

AVSPARK

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- 1 medspelare snett bakom, 1 medspelare bredvid bollhållaren på motsatt sida

FRISPARK

- En spelare snett bakom, 1 medspelare snett framför

SIDLINJESPAK

- En spelare snett bakom, 1 medspelare snett framför

HÖRNA

- 1 spelare framför mål, 1 spelare nära mittpunkten

MÅLLINJESPAK

- Medspelare snett framför på båda sidor om bollhållare

FÖRSVARSSPEL

Spelare ska stå minst 3 meter från bollen

Bollen är i spel när bollen tydligt rör sig

Spelare beredda att sätta press och markera

ORIENTERING

Spelare positionerar sin kropp och vrider på huvudet för att kunna se vad som sker på fotbollsplanen. Spelare ska uppfatta medspelare, motståndare, yta och boll.

DRIVNING

Bollhållare springer med bollen under kontroll till fri yta. Kontroll möjliggörs av många bolltuch per steg

VÄNDNING / RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Bollhållare byter riktning med bollen under kontroll till fri yta med tempoväxling.

DRIBBLING

Bollhållare passerar motståndare med kontroll, förslagsvis genom att finta

AVSLUT

Bollhållare försöker med tillslag få bollen i mål. Eftersträva att göra mål med så få tillslag som möjligt av bollhållaren.

Stödjefoten ska peka dit bollen ska vara bredvid bollen när tillslaget sker. Tillslagsfoten ska vara något spänt med tårna mot marken. Bollen ska träffa den inre sidan av vristen.

FÖRSVARSSPEL

SPELARENS FÄRDIGHETER

ORIENTERING

Spelare positionerar sin kropp och vrider på huvudet för att kunna se vad som sker på fotbollsplanen. Spelare ska uppfatta medspelare, motståndare, yta och boll.

PRESSNING

Spelare springer mot motståndare i syfte att ta bollen

Spelare ska pressa spelare framför sig samtidigt som de täcker ytan/passningslinjen bakom sig

TÄCKNING

Spelare hindrar att boll passeras i yta genom, runt & över sig

MARKERING

Spelare hindrar att passning kommer till motståndare

Spelare ska markera spelare framför sig samtidigt som de täcker ytan/passningslinjen bakom sig

BRYTNING/TACKLING

Spelare tar bollen med eller utan kroppskontakt

