



TRÄNINGSPLANERING 6



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

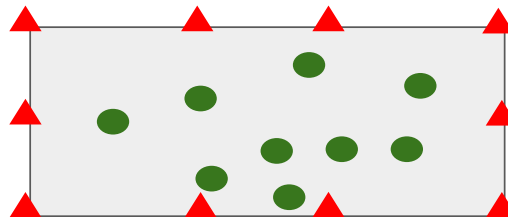
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

Motorikstopp

Spelarna rör sig fritt i ytan. När tränaren ropar en siffra ska spelarna göra olika saker som siffran anger. Tex "1 - Stå på ett ben", "2 - Kryp på alla fyra", "3 - Hoppa så högt du kan 5 gånger", "4 - Gör en kullerbytta"

Progression: Håll upp x antal fingrar istället för att ropa

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

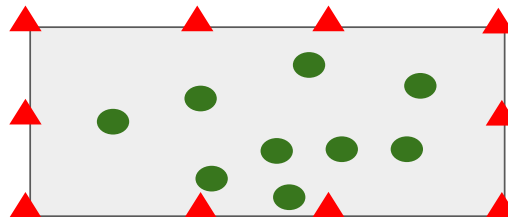
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet
Driva

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

Nummerboll

Samma upplägg som övningen innan, men denna gång med boll. Spelarna rör sig fritt i ytan. När tränaren ropar en siffra ska spelarna göra olika saker som siffran anger. Tex "1 - Stanna bollen med sulan", "2 - Sätt dig på bollen", "3 - Ta upp bollen och studsa med händerna", "4 - Passa bollen till en kompis"

Progression: Håll upp x antal fingrar istället för att ropa

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING
SPELFORM: 3V3
DATUM: 2026

TEMA

Springa och driva

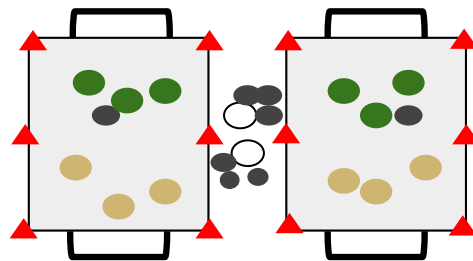
LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Driva
Komma till avslut
Brytning/Tackling

FYSISKA MOMENT

FOTBOLLSPSYKOLOGI



SPEL

25 MIN

15 X 12 M PER PLAN

Dela in i lag - Gärna 2v2 eller 3v3, eller 3v2 vid ojämnt antal. På så vis får spelarna så många bolltouch som möjligt per spelare. Använd en konfärg per plan så att det blir tydligt vilken plan som är vilken. Ha ca 3m avstånd mellan konerna. Ha förberedda lag sen innan, alt. ställ barnen på ett led och dela in dem i lag. Så fort två lag fått sina färger skickar ni dem till planen de ska spela på. Förklara och visa att bollen och spelarna bara ska vara innanför konerna och i vilket mål de ska skjuta. Inga målvakter. Spela 2-4 min och pausa sedan genom att samla de båda lagen i en liten ring på mittplan. I samlingen kan ni ställa frågor och låta barnen reflektera om spelet. Låt barnen dricka vatten vid behov.

Under matchen är fokuset på att ha kul och spela med varandra, inte på hur många mål som görs. Avdramatisera resultatet genom att förklara att ibland vinner man och ibland förlorar man och att det är helt okej. Om någon spelar för tufft eller inte betar sig schysst, ta barnet åt sidan och förklara vad som hände och säg vad barnet ska göra istället. Byt lag i paus om det skulle vara ojämnt eller bara för att barnen ska få spela i samma lag med andra på samma plan än tidigare.

Utmana barnen genom att ställa frågor. Exempel: Hur kan vi enklare göra mål? (Svar: Driva bollen närmare motståndarnas mål innan man skjuter). Hur kan vi förhindra mål? (Svar: Stå i vägen och försöka ta tillbaka bollen från det andra laget).



TRÄNINGSPLANERING
SPELFORM: 3V3
DATUM: 2026

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

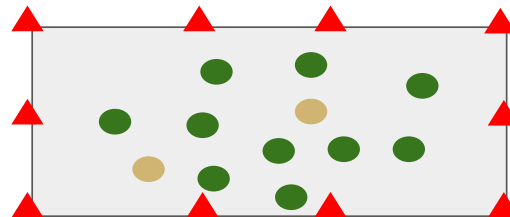
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

25 X 15 M

Blås i pipan, förklara OCH visa tydligt vad som ska göras och hur.
Använd enkla och korta instruktioner och låt sedan barnen prova.
Lekens syfte är att sprida glädje och träna spelarnas motorik och blick för omgivningen.

Exempel på olika lekar: - Banankull. - Svanskull. - Tunnelkull. - Iskull. - Under hökens alla vingar. - Vem är rädd för Zlatan? - Skepp, hav och land.