



TRÄNINGSPLANERING 5



TRÄNINGSPLANERING
SPELFORM: 3V3
DATUM: 2026

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete

Driva

Snabbhet

Orientering

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 12 M PER PLAN

Blå och gul

Spelarna står 2 och 2 mitt emot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen

Progression: Byt håll. När ledaren säger gul ska istället den blå spelaren springa till sin kona. Lägg till boll för ytterligare progression. Spelarna har varsin boll mellan benen. Spelaren som springer till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

Syfte: Spelarna lär sig reagera snabbt och springa ifrån motståndarna med och utan boll



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

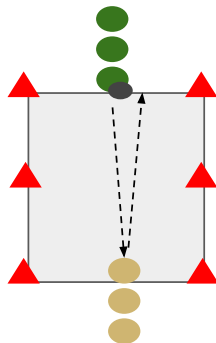
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Dela in spelarna i grupper (ca 6-8 per grupp). Ställ hälften av spelarna i respektive grupp på led längst kortsidan, andra hälften en bit framför mittlinjen. Avståndet mellan leden ska vara ca 15-20 meter. Spelarna ska springa över till ena sidan och växla med sin medspelare genom att göra high five, och ställer sig sist i kön. Övningen är över när alla i gruppen är tillbaka i ursprungsposition. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Progression: Bollhållare driver bollen längst marken och passar från ca 1 meter till sin medspelare på andra sidan. Medspelaren tar emot bollen med fötterna, lägger ned bollen och driver sedan bollen längst marken, för att därefter passa över till sin medspelare. Övningen är över när alla i gruppen är tillbaka i ursprungsposition. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Progression: Bollhållare springer fram med bollen i händerna och kastar bollen till sin lagkamrat, som försöker fånga bollen. Lagkamraten gör därefter samma sak till motsatt sida. Övningen är över när alla i gruppen är tillbaka i ursprungsposition. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Syfte: Förbättra fotarbete och snabbhet



TRÄNINGSPLANERING
SPELFORM: 3V3
DATUM: 2026

TEMA

Springa och driva

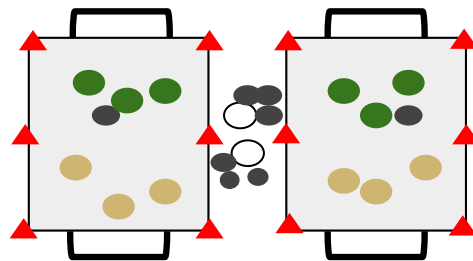
LAGETS FÄRDIGHETER

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

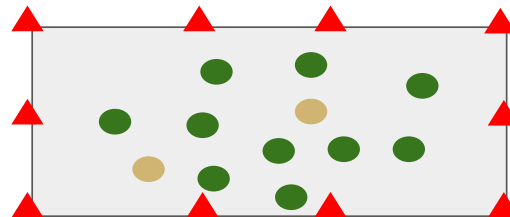
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.