



# TRÄNINGSPLANERING 4



**TRÄNINGSPLANERING**  
**SPELFORM: 3V3**

**TEMA**

Springa och driva

**LAGETS FÄRDIGHETER**

**SPELARENS FÄRDIGHETER**

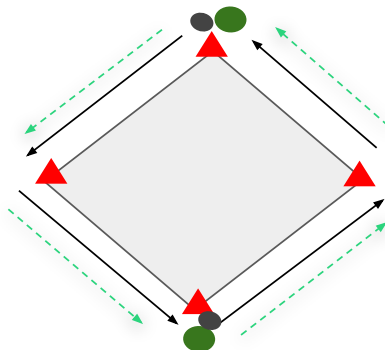
Fotarbete  
Snabbhet  
Driva

**FYSISKA MOMENT**

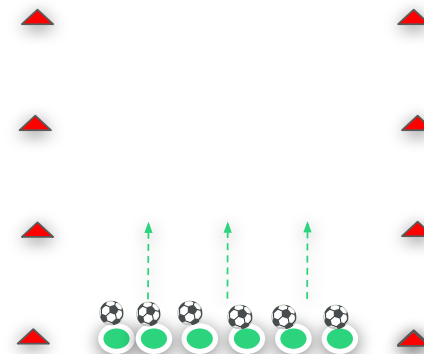
Springa  
Driva

**FOTBOLLSPSYKOLOGI**

**STATION I**



**STATION 2**



**FÄRDIGHETSÖVNING 20 MIN**

**SIK FÄRDIGHETSKVADRATER**

CA 15 X 15 M PER PLAN

**Jaga bollhållare (Station 1)**

Spelarna A driver boll åt vänster, runt konerna. Spelare B driver boll åt samma håll som spelare A. Målet för spelare B är att komma ifatt spelare A och kulla denne. När detta är gjort byter spelarna vem som är kullare.

**Progression:** Byt håll -> Driv endast med höger -> Driv endast med vänster

**Syfte:** Driva och behålla bollen

**Driva boll (Station 2)**

Spelarna ställer sig på ena sidan. Uppgiften är att spelarna ska ta sig från ena sidan och tillbaka samtidigt som man driver boll.

**Progression:** Driv endast med höger -> Driv endast med vänster -> Driv endast med insidan -> Driv endast med sulan

**Syfte:** Driva och behålla bollen. Instruera att spelarna ska ha många nudd på bollen



**TRÄNINGSPLANERING**  
**SPELFORM: 3V3**  
**DATUM: 2026**

**TEMA**

Springa och driva

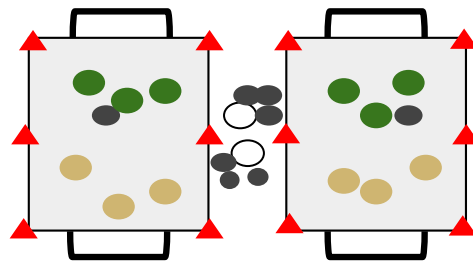
**LAGETS FÄRDIGHETER**

**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**

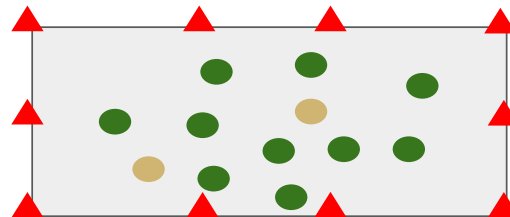
**SPELARENS FÄRDIGHETER**

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.