



TRÄNINGSPLANERING 2



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete

Driva

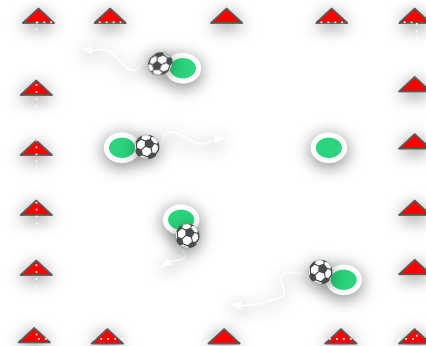
Orientering

Bryta

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

BOLLKULL

Förklara och visa att barnen ska ta små, snabba och lösa touch på bollen så att den alltid är nära fötterna. De ska hela tiden även titta sig omkring så att de ser vart det finns ledig yta och vart de andra barnen är så att de inte krockar.

1-2 spelare springer utan boll och försöker ta en boll från en annan spelare. Den som blir av med sin boll försöker ta någon annans boll.

Syfte:

Spelarna lär sig behandla bollen och orientera sig vart det finns lediga ytor.

Bollhållare lär sig att orientera sig vart med- och motspelare är någonstans, samt hur man skyddar bollen. Icke bollhållare (kullare) lär sig hur du snabbt försöker erövra bollen



TRÄNINGSPLANERING
SPELFORM: 3V3
DATUM: 2026

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

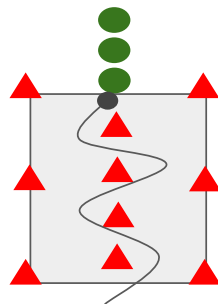
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Placera ut koner med lämpligt avstånd och dela in spelarna i 1-3 led beroende på antal spelare (ca 3-4 spelare per led). Spelarna ska springa sicksack mellan konerna. Spelaren som står först ska så snabbt som möjligt springa sicksack mellan konerna. Efter sista konen springer spelaren rakt tillbaka och växlar med spelaren som står först i ledet som gör samma sak. När alla har sprungit är de klara.

Progression: Driv en boll mellan konerna. Driv med bollen nära foten för att snabbt kunna sicksacka fram mellan konerna

Progression: Bollhållare driver bollen sicksack mellan konerna, längst marken och passar från ca 1 meter till sin medspelare på andra sidan. Medspelaren tar emot bollen och driver sedan bollen samma väg tillbaka, 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.

Syfte: Förbättra fotarbete och snabbhet



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

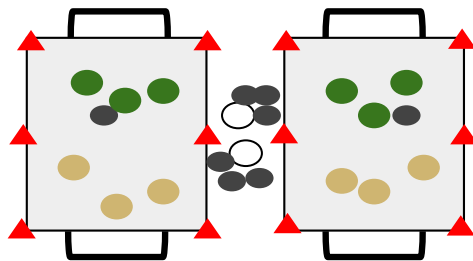
Driva

Komma till avslut

Brytning/Tackling

FYSISKA MOMENT

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

25 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

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

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

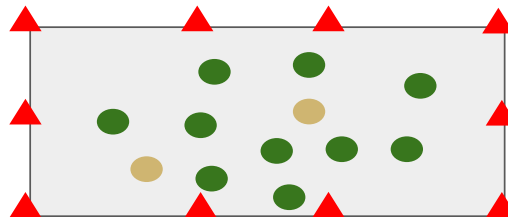
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

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.

TIPS: Det går alldeles utmärkt att använda boll i lekarna. Lägg till moment där spelarna måste studsa boll/hålla i boll/driva boll samtidigt som dom ska undvika bli kullade tex