

TRÄNINGSPASS 3V3 – "FÖRSVAR & ÅTERERÖVRING"

SMART-fokus: Mod, Taktik

Spelbokstema: Försteförsvare, återerövring, press

Syfte: Våga pressa, förstå när man ska gå på boll och hur man hjälper varandra i försvar.

Tid: ca 60 min

1. Uppstart – "Väck bollen!" (10 min)

- **Organisation:** En boll per spelare. På kommando väcker man bollen och driver 3 sek, sen "sov".
- **Uppgift:** Snabba tempoväxlingar, kort intensitet.
- **SMART-koppling:** Mod att ta initiativ, kontroll
- **Progression:** Lägg till "vänd!" så barnen måste byta riktning.

2. Lek – "Kull med boll" (10 min)

- **Organisation:** Ett eller två kullare. Alla dribblar sin boll. Man "kullar" genom att nudda någon med sin egen fot.
- **Uppgift:** Behålla kontroll men också uppmärksamhet på andra.
- **SMART-koppling:** Spelförståelse, ansvar, mod att försvara
- **Variation:** Om man blir kullad gör man 5 tåfjuttspass med någon för att bli fri.

3. Teknik – "2v1 press & täckning" (10 min)

- **Organisation:** Två försvarare mot en bollhållare. Bollen ska stjälas och spelas till kon (mål).
- **Uppgift:** En pressar, en täcker bakom. Lär sig samarbete i försvar.
- **SMART-koppling:** Mod, taktik, samarbete
- **Tränartips:** Använd termerna "jag pressar – du säkrar!"

4. 3v3 med återerövringsbonus (25 min)

- **Organisation:** 12x18 m plan, två mål.
- **Regel:** Om laget tappar bollen men vinner tillbaka den inom 5 sek – bonusmål räknas dubbelt!
- **Utmaningar:**
 - "Våga pressa!"
 - "Vem tar markering direkt?"
- **SMART-koppling:** Mod, ansvar, taktik
- **Tränartips:** Låt varje lag själva räkna högt "en, två, tre..." efter bolltapp – gör det till en lek!

5. Nedjogg & reflektion i ring (5 min)

- Gå runt i cirkel. Prata under tiden.
- **Fråga barnen:**
 - När vågade ni pressa?
 - Vad hjälpte er vinna bollen?