

TRÄNINGSPASS 3V3 – "PASSNINGSVÄGAR & SPELBARHET"

SMART-fokus: Taktik, Samarbete

Spelbokstema: Spelbarhet, passningsvägar, vända spel

Syfte: Lära barnen att se lediga ytor, hitta rätt passningar och vara spelbara för varandra.

Tid: ca 60 min

1. Uppstart – "Gå & passa" (10 min)

- **Organisation:** Spelarna går i par med en boll – passar korta passningar medan de rör sig runt på planen.
- **Uppgift:** Passa bollen till varandra med insida. Enkla mottagningar.
- **SMART-koppling:** Samarbete, kommunikation
- **Progression:** Testa att gå baklänges eller med fel fot – kräver samspel.

2. Lekfull övning – "Spökboll med kontroll" (10 min)

- **Organisation:** Alla dribblar sin boll i ett område (15x15). Två "spöken" utan boll försöker nudda bollarna.
- **Uppgift:** Behåll kontroll på bollen, undvik att bli "nuddad".
- **SMART-koppling:** Speluppfattning, ansvar
- **Variation:** Om du blir nuddad måste du göra 3 pass med någon för att bli fri.

3. Teknikövning – "Passa och följ" (10 min)

- **Organisation:** Tre spelare i rad – spelare A passar till B, följer efter och ställer sig där. B passar till C, följer efter osv.
- **Uppgift:** Passa, röra dig, och visa dig för nästa pass.
- **SMART-koppling:** Taktik, teknik, samarbete
- **Tränartips:** Visa tydligt hur man vinklar kroppen för att ta emot rättvänd.

4. 3v3-spel med joker (25 min)

- **Organisation:** 12x18 m plan, två mål. En neutral joker (tränare eller barn) som alltid är med bollförande lag.
- **Uppgift:** Joker hjälper laget skapa överläge (4v3 i anfall).
- **Utmaningar:**
 - "Jokern måste vara med i varje målpassning" → tvingar till samspel
 - "Variera riktning!" → vänd spel
- **SMART-koppling:** Taktik, samarbete, kommunikation
- **Tränartips:** Uppmuntra att titta upp före pass – "vem är spelbar?"

5. Nedjogg & reflektion i ring (5 min)

- Lätt jogg med boll.
- **Fråga barnen:**
 - Hur såg ni vem som var spelbar?
 - Vad gjorde jokern som hjälpte er?