

# TRÄNINGSPASS 3V3 – "SNABB OMSTÄLLNING"

**SMART-fokus:** Ansvar, Taktik

**Spelbokstema:** Omställning, snabbt från anfall till försvar

**Syfte:** Barnen ska förstå att spelet vänder snabbt – och att de måste agera direkt.

**Tid:** ca 60 min

## 1. Uppstart – "Riktningrörelser" (10 min)

- **Organisation:** Alla har boll. Tränaren ropar "vänster!", "höger!", "bakåt!", "framåt!".
- **Uppgift:** Reagera snabbt med bollkontroll.
- **SMART-koppling:** Taktik, reaktionsförmåga
- **Progression:** Lägg till "vänd!" = vänd riktning och dribbla bort.

## 2. Lek – "Spegelvändning" (10 min)

- **Organisation:** Parvis. En är ledare, andra speglar rörelser.
- **Uppgift:** Finta, vänd, stanna, starta – med eller utan boll.
- **SMART-koppling:** Samarbete, spelförståelse
- **Variation:** Testa med boll och turas om att leda.

## 3. Teknik – "Driva – vända – passa" (10 min)

- **Organisation:** Spelare A driver mot kon, vänder och passar till B som gör samma.
- **Uppgift:** Driva snabbt, vända, hitta pass.
- **SMART-koppling:** Teknik, ansvar
- **Tränartips:** Låt barnen själva ropa "vänd!" till varandra.

## 4. 3v3 med direkt omstart vid mål (25 min)

- **Organisation:** Två mål, vanlig 3v3-yta.
- **Regel:** När det blir mål får motståndaren snabbt sätta igång spelet från eget mål.
- **Utmaningar:**
  - "Snabbt hem!"
  - "Försvara direkt!"
- **SMART-koppling:** Ansvar, taktik, tempo
- **Tränartips:** Öka tempot genom att lägga in nedräkning på 3 sek.

## 5. Nedjogg & reflektion i ring (5 min)

- Jogga med boll, andas lugnt.
- **Fråga barnen:**
  - Hur snabbt bytte ni från anfall till försvar?
  - Vad hjälpte er att vara redo?