

TRÄNINGSPASS 3V3 – "SAMARBETE & MOD "

SMART-fokus: Samarbete, Mod

Spelbokstema: Första försvarare, spelbarhet, passningsvägar

Syfte: Lära sig pressa tillsammans, våga visa sig, fatta snabba beslut

Tid: ca 60 min

1. Upstart & namnlek med boll (10 min)

- **Organisation:** Alla har varsin boll på en yta (20x20 m).
- **Uppgift:** Driva boll och ropa en kompis namn samtidigt som man gör high-five med foten (med bollen under kontroll).
- **SMART-koppling:** Samarbete, kommunikation
- **Progression:** Byt boll med den du hälsar på – får igång interaktion!

2. Lekfull 1v1 – "Fånga svansen!" (10 min)

- **Organisation:** Alla får en väst i byxlinningen som "svans". Alla driver sin boll.
- **Uppgift:** Försök ta någon annans svans, utan att tappa kontroll på din boll.
- **SMART-koppling:** Mod att utmana, träna riktning & tempoväxling
- **Variation:** "Rädda kompiserna" – byt roller två och två och hjälp varann.

3. Teknikövning – "Visa dig & passa vidare" (10 min)

- **Organisation:** 3 spelare i triangel, en boll
- **Uppgift:** Spelare A passar till B som kommer emot, vänder och passar till C – som gör samma.
- **SMART-koppling:** Spelbarhet, kommunikation
- **Tips till tränaren:** Säg "visa ryggen mot konen!" för rätt vinkel

4. 3v3-spel med mål & utmaningar (25 min)

- **Organisation:** 12x18 metersplan med två småmål
- **Lag:** 3 mot 3, gärna med byten var 2–3 min
- **Utmaningar:**
 - "Alla måste ha rört bollen före mål" → samarbete
 - "Våga skjuta!" → mod
 - "Pressa direkt när ni tappar boll!" → försvar
- **SMART-koppling:** Allt!
- **Tränartips:** Hjälプ barnen att se vem som kan få pass – peka, ge enkla instruktioner som "vem är ledig?"

5. Nedjogg & reflektion i ring (5 min)

- Gå långsamt med boll, jogga tillbaka.
- **Fråga barnen:**
 - Vem visade mod idag?
 - När samarbetade ni som bäst?