

# Fotbolls-VM

Den här övningen tränar viktiga fotbollsförmågor såsom samarbete, rörelse utan boll, bollkontroll på små ytor och effektivt passningsspel. Genom att spela i små lag maximeras varje spelares bolltouch och beslutstagande, vilket gör träningen intensiv och effektiv.

## Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas tekniska och taktiska förmågor i en matchliknande miljö som är både spännande och engagerande. Samtidigt främjas lagandan genom att spelarna får möta och samarbeta med olika lagkamrater, vilket stärker gruppens sammanhållning.

## Förberedelser

### 1. Planer och material

- Förbered två planer bredvid varandra med måtten 15x12 meter, vilket motsvarar den nationella spelformen för 3 mot 3.
- Speltiden är 2x5 minuter per match.
- Alla fasta situationer startas med en passning eller dribbling, och avståndet är alltid tre meter. Endast indirekta fasta situationer tillåts.

### 2. Lagindelning

- Dela upp spelarna i lag om 2 eller 3 personer.
- Tilldela varje lag ett land att representera, exempelvis: Spanien, Sverige, Tyskland och USA.
- Om ni har fem lag använder ni två planer för att hinna spela fem omgångar där alla möter varandra. Om ni har sex lag krävs tre planer.

### 3. Spelschema

Skriv upp följande schema på en whiteboard för att göra matcherna tydliga:

- Spanien – Sverige, Tyskland – England
- USA – Spanien, Sverige – Tyskland
- USA – Tyskland, England – Sverige
- England – USA, Spanien – Tyskland
- Sverige – USA, Spanien – England

## Genomförande

### 1. Spel och rapportering

- Starta matcherna en omgång i taget och låt varje match spelas i 2x5 minuter.
- Efter varje match rapporterar spelarna resultaten till tränaren, som skriver upp dem på tavlan.

## 2. Avslutning

- När alla omgångar är spelade räknas antalet vinster per lag.
- Det lag som har flest vinster vinner "VM-titeln"! Vid lika antal vinster kan målskillnad användas som avgörande faktor.

# Instruktioner

Ge tydliga instruktioner till spelarna:

- "Håll alltid bollen i rörelse och kommunicera med dina lagkamrater."
- "Tänk på att hitta ytor och skapa spelbara alternativ när du inte har bollen."
- "Var noga med att följa reglerna för fasta situationer för att hålla spelet rättvist."
- "Tänk på stora och lilla blomman!"

# Progression

- Justera reglerna, spelarantal och planstorlek utifrån temat för dagen
- Det kan vara olika teman på olika planer. Vissa planer kan ha småmål, andra målzon, jokrar etc för att utmana spelarnas spelförståelse.

# Bilagor

- [Spelform 3mot3.pdf](#)
- <https://sports.icalculator.com/fixtures-calculator.html>

---

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

Updated 2026-03-11 23:23:09 UTC by Mattias