SPELARUTBILDNINGSPLAN

SÅ HÄR SPELAR OCH TRÄNAR VI

3 MOT 3

Dokumenthistorik

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
0.9	25-02-27	Martin Bengtsson	Utkast klar till barn- och ungdomsledarmöte	
1.0	25-04-29	Martin Bengtsson	Slutlig version klar för styrelsebeslut	

Innehåll

Dokumenthistorik 1
Innehåll 2
Inledning 3
Spelet 3 mot 3 3
Fotbollsfys 4
Lagets möjligheter 4
Spelarens möjligheter 4
Fotbollspsykologi 5
Träning 5
Match 6
Planering 7
Regler 7
Så här spelar och tränar vi i spelformen 3 mot 3 (6-7 år) 8

"Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner."



Inledning

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

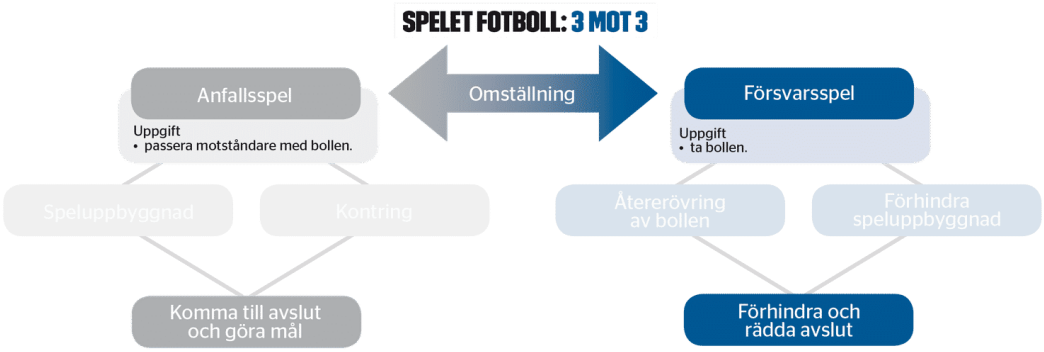
Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

INTRODUKTIONSFILM 3 mot 3 (länk)

Spelet 3 mot 3

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.



Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

- Rulla, kast och fånga bollen
- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Lagets möjligheter

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndare i anfallsspel och ta bollen i försvarsspel. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning.

- SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL (länk) - Uppgiften är att passera motståndare med bollen.
- SPELETS SKEDEN – FÖRSVARSSPEL (länk) - Uppgiften är att ta bollen.

Spelarens möjligheter

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel passar.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Spelarens möjligheter i anfallsspel och försvarsspel visas i följande filmer:

1. DRIVA (länk)
2. VÄNDA (länk)
3. SKJUTA (länk)
4. BRYTA (länk)

Fotbollspsykologi

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.

Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.

- LÅNGSIKTIG UTVECKLING (länk), t.ex. att en spelare väljer en aktivitet på träningen som hon/han tycker är rolig.
- GÖRA NÄSTA AKTION (länk), t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen när hon/han tappat den.
- GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE (länk), t.ex. att en spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Träning

I åldern 6–7 år bör spontan och allsidig träning bör dominera. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Så här unga spelare har ett stort behov av att röra sig, men tappar snabbt koncentrationen. Det ställer krav på träningens upplägg. Föreningen har en övningsbank med övningar som är anpassade efter de här förutsättningarna och är enkla att genomföra. Alla föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än. Målet är roliga och givande träningspass för barnen.

FIFA 11+ Kids

Förutom träningspassen i övningsbanken kan ni jobba extra med spelarnas koordination och rörelser. Programmet FIFA 11+ Kids är utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7–14 år. Det innehåller en variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador.

FIFA 11+ KIDS (länk)

Tips inför ett träningspass:

- Försök att ha en ledare per sex spelare
- Stationsträning ger hög aktivitet
- Korta samlingar mellan övningarna
- Engagera föräldrarna

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Förberedelse

Sträva efter att arrangera lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede så att familjerna kan planera för att barnen ska delta. Låt alla spelare som har möjlighet delta och sträva efter att anmäla så många lag att ni kan ha 5–6 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under poolspelen.

Förbundet i Värmland arrangerar inget eget poolspel utan detta sker genom samverkan med andra föreningar i närområdet.

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

Pausvilan är kort och syftar främst till att genomföra byten. Sträva efter att i pausen ge spelarna beröm för de bra saker de gjorde i föregående period och uppmuntra dem att fortsätta med det.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

3 MOT 3: MATCH – MATCHENS GENOMFÖRANDE (länk)

Tips till matchen!

- Lika speltid för alla
- Cirka 1–3 avbytare
- Byten sker företrädesvis i paus

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i sex- eller sjuårsåldern.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D. I sex- och sjuårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför bör hela föräldragruppen gå igenom spelformsutbildningen 3 mot 3. På så vis blir alla föräldrar insatta i fotbollsverksamheten och förberedda på att hjälpa till vid behov.

SPELFORMSUTBILDNING 3 MOT 3 (länk)

Regler

Matchen i barn- och ungdomsfotboll ska ses som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov. Här finns några av de regler som anpassats till spel 3 mot 3 för sex- och sjuåringar.

REGLER 3 MOT 3 (länk)

Så här spelar och tränar vi i spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

- individuellt spel

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i **Speluppbyggnaden** ska vi…	i **Kontringar** ska vi snabbt…		i **Återerövringen** ska vi snabbt…	i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…
för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…			för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Möjligheter för laget	**Möjligheter för laget**
Möjligheter för spelaren Driva Skjuta Vända	**Möjligheter för spelaren** Bryta
Extra möjligheter för målvakten	**Extra möjligheter för målvakten**

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3