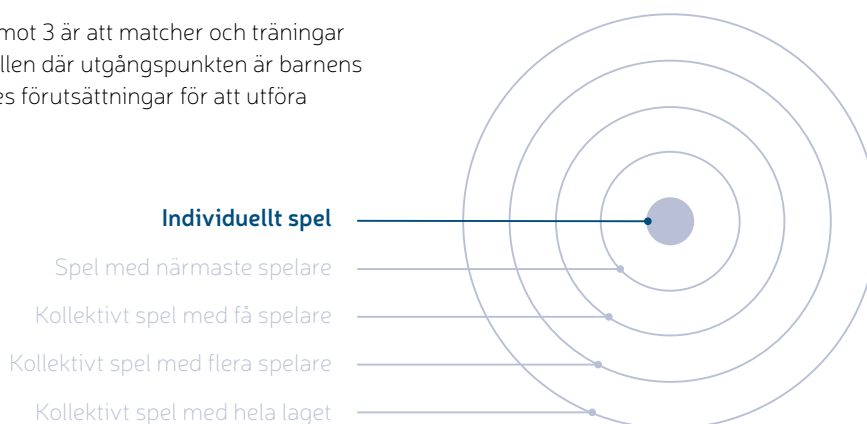


3 mot 3

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.



Att träna 6-7 åringar

TRÄNING: 1 gång (60 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/6
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

MATCHER: 2-5 poolspel eller cuper/år

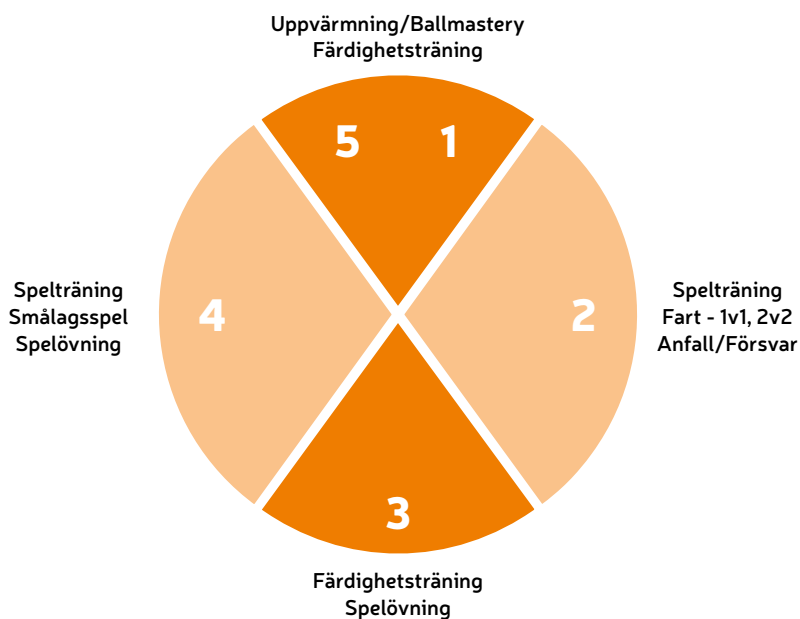
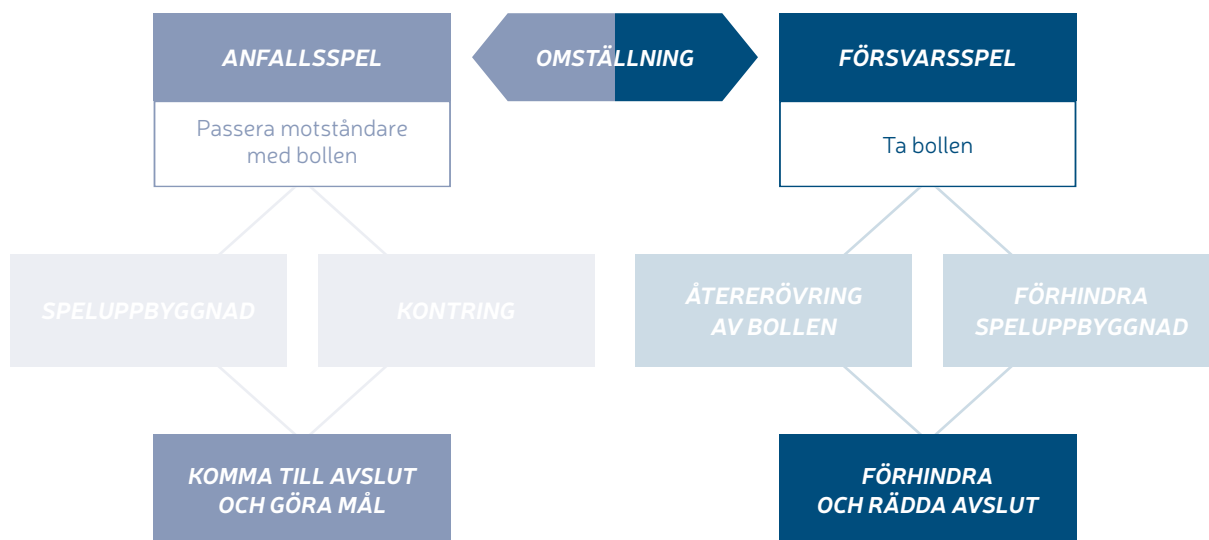
- Alla poolspel/cuper i närområdet
- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar". Match = inläring
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 6-7 år

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. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel. 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.

Fördelning



Spelet

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.

Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål.

I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. 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.

Spelaren

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. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen.

- Spelarens möjligheter i anfallsspelet: driva, vända, skjuta
- Spelarens möjligheter i försvarsspelet: bryta

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.

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.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer (avspark, sidlinjespark, frispark) startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

” Spelare i 6-7 årsåldern har ett stort rörelsebehov och ett kort koncentrationsspann. Försök att ha en ledare per sex spelare. Stationsträning ger hög aktivitet. Korta samlingar mellan övningarna. Engagera föräldrar. ”

ÖVNINGSBANK

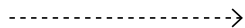
3 vs 3

TECKENFÖRKLARING

Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt

MV

Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



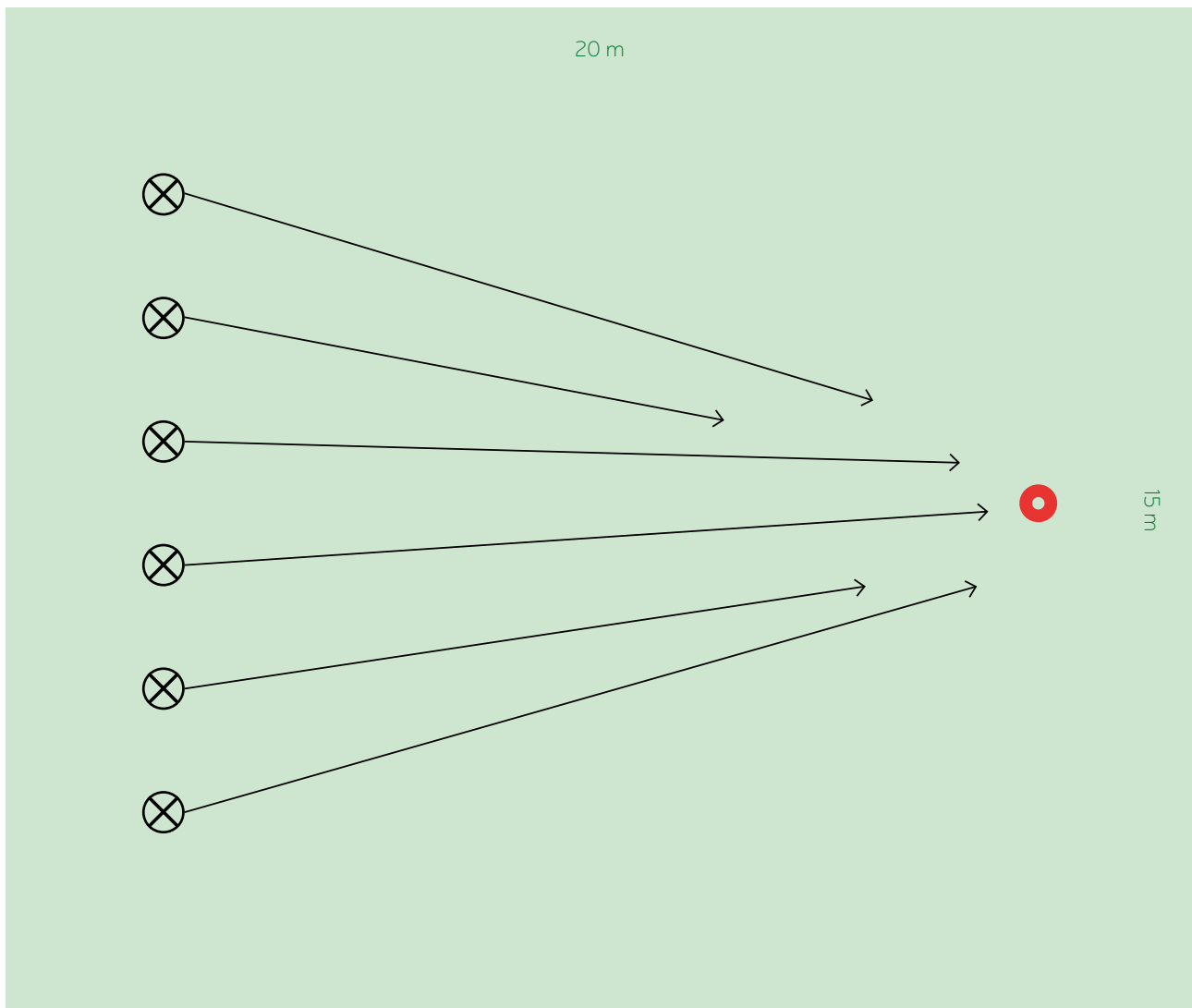
Kona



Boll på kona



3.1 BOULE



VARFÖR:

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

ORGANISATION:

Ca 6 spelare, yta 15x20 m, varsin boll, en kona.

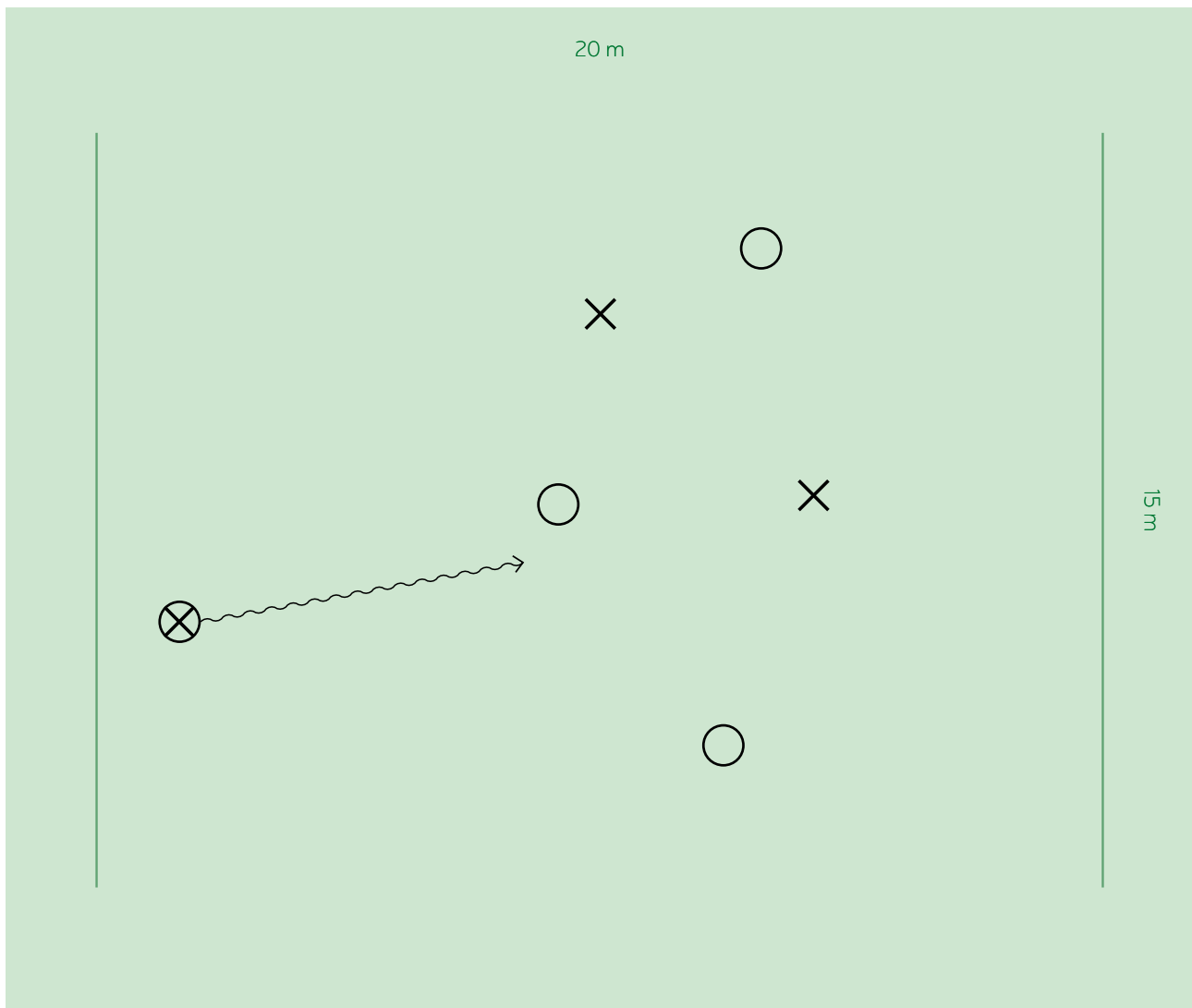
ANVISNING:

Spelarna har varsin boll. En kona läggs ut i ytan. Det gäller för spelarna att deras boll stannar så nära konan som möjligt. Variera avståndet mellan spelarna och konan.

VARIATIONER:

- Skott med höger fot.
- Skott med vänster fot.
- Rulla med höger hand.
- Rulla med vänster hand.
- Kast med höger hand.
- Kast med vänster hand.

3.2 3 MOT 3 - smålagsspel, driva



VARFÖR:

Förflytta sig med bollen under kontroll på frispelyta.

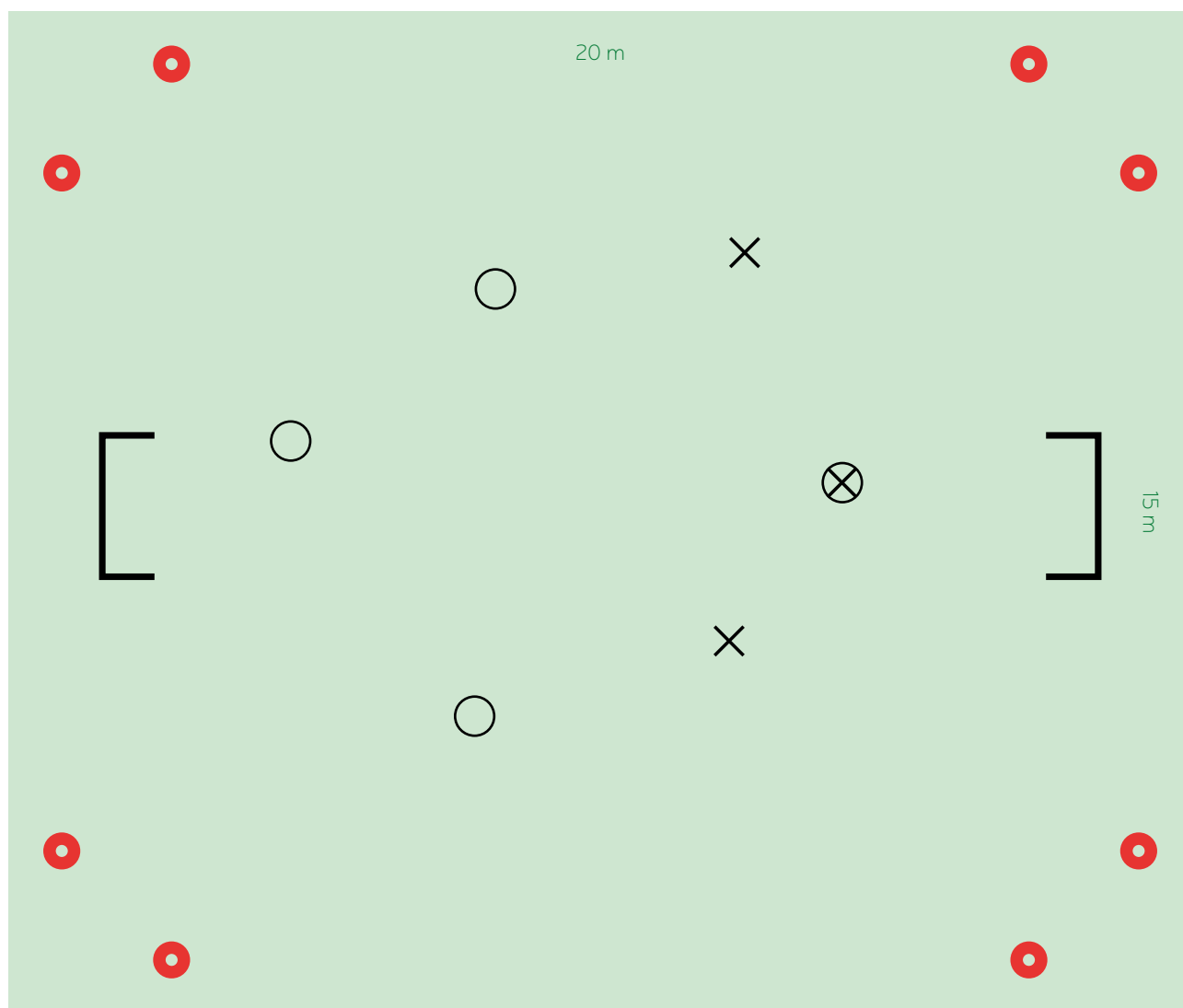
ORGANISATION:

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Spel 3 mot 3, lagen försvarar varsin mållinje och gör mål genom att driva över mållinjen.

3.3 3 MOT 3 - smålagsspel, driva



VARFÖR:

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, spelplan 15 x 12 meter, 2 små mål, 2 färger på västar.

ANVISNING:

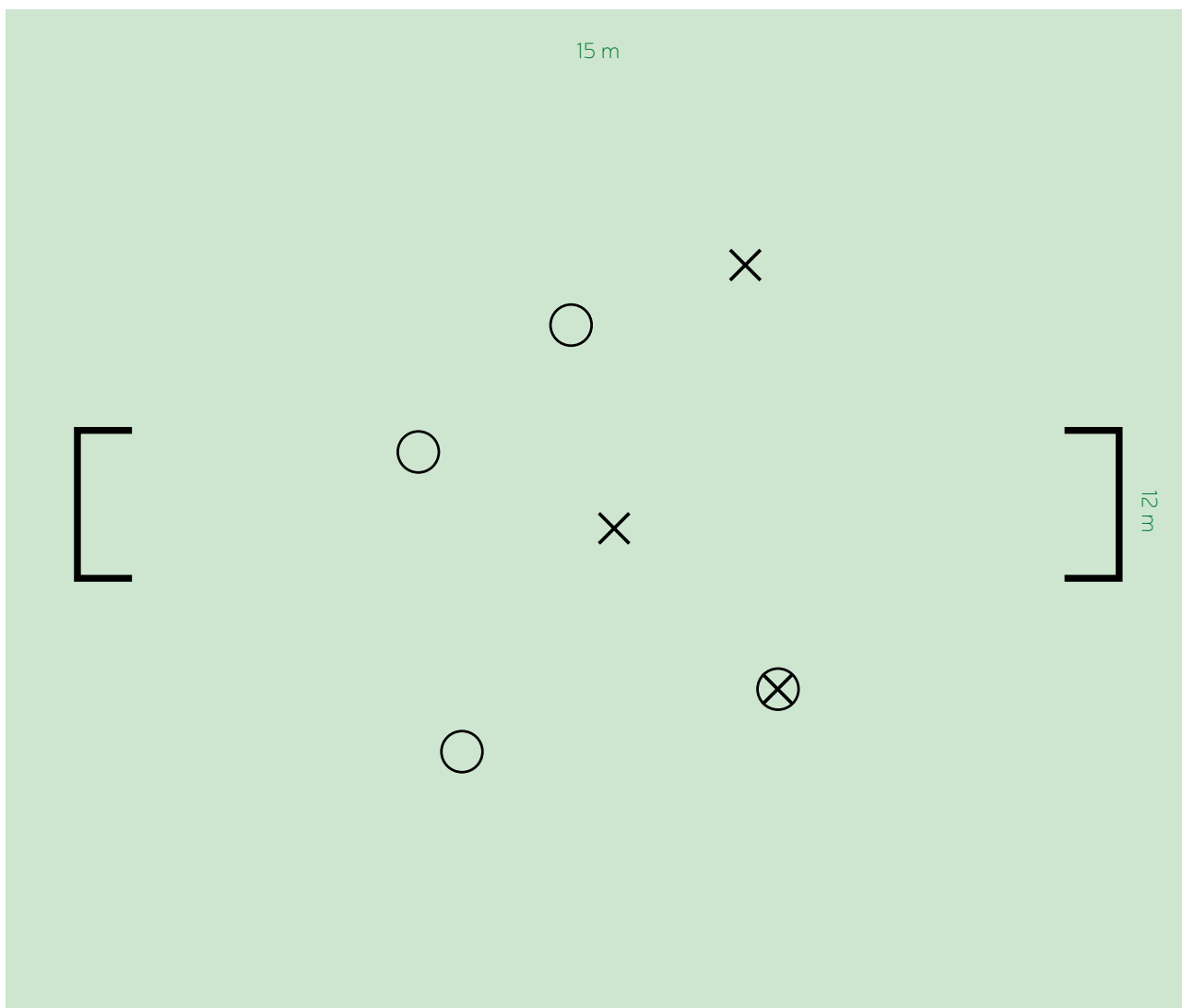
Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

VARIATIONER:

- Två småmål på varje sida. Lagen anfaller mot två mål och försvarar två mål. Uppmanar till att ändra spelriktning och bredda spelet.
- Ett mål i varje hörn. Lagen anfaller mot två mål och försvarar två mål.

3.4 TRAPPAN



VARFÖR:

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

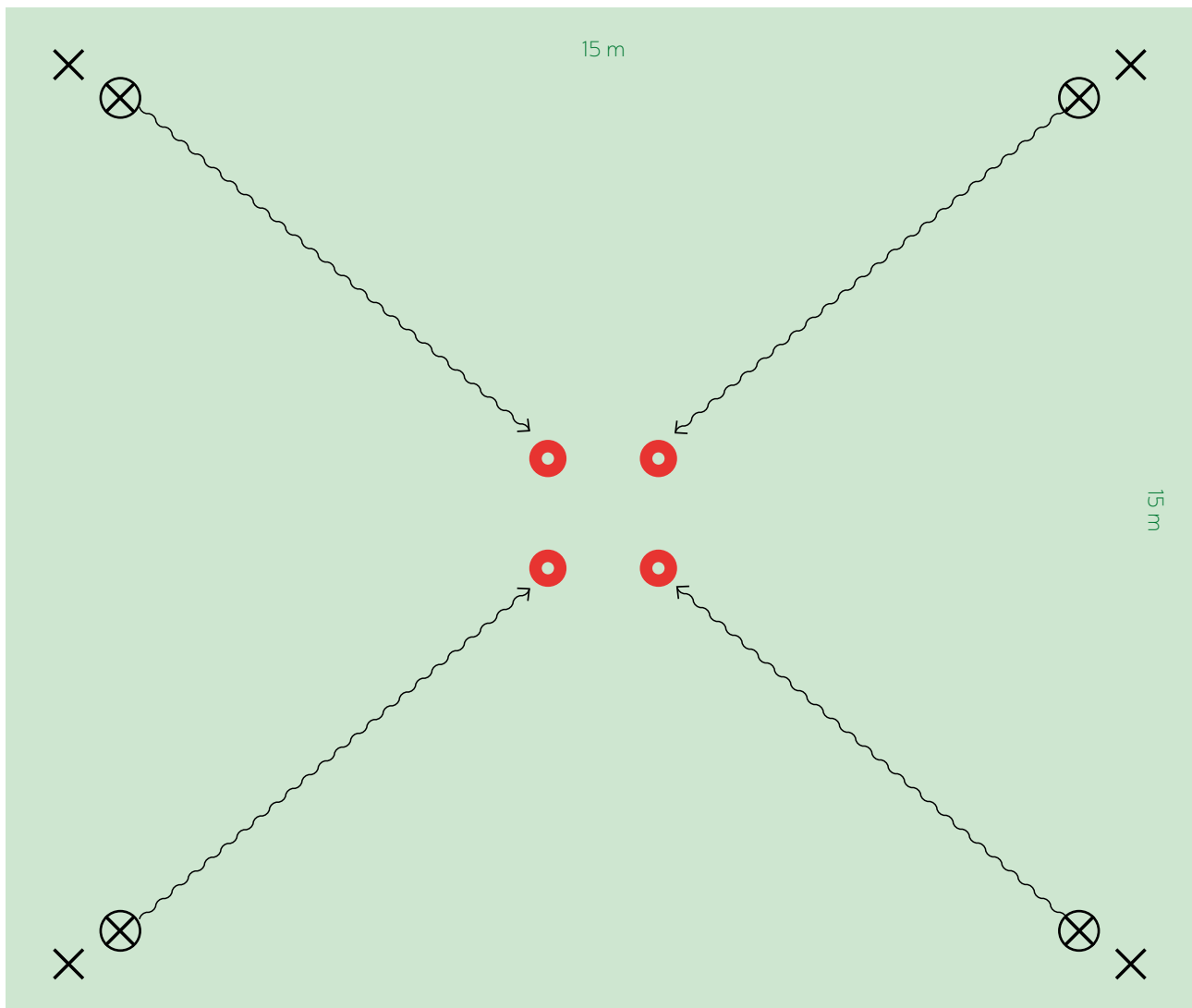
ca 6 spelare, spelplan 15 x 12 meter, 2 små mål, 2 färger på västar.

ANVISNING:

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande: 3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3.

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.

3.5 VÄNDA

**VARFÖR:**

Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:

8 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

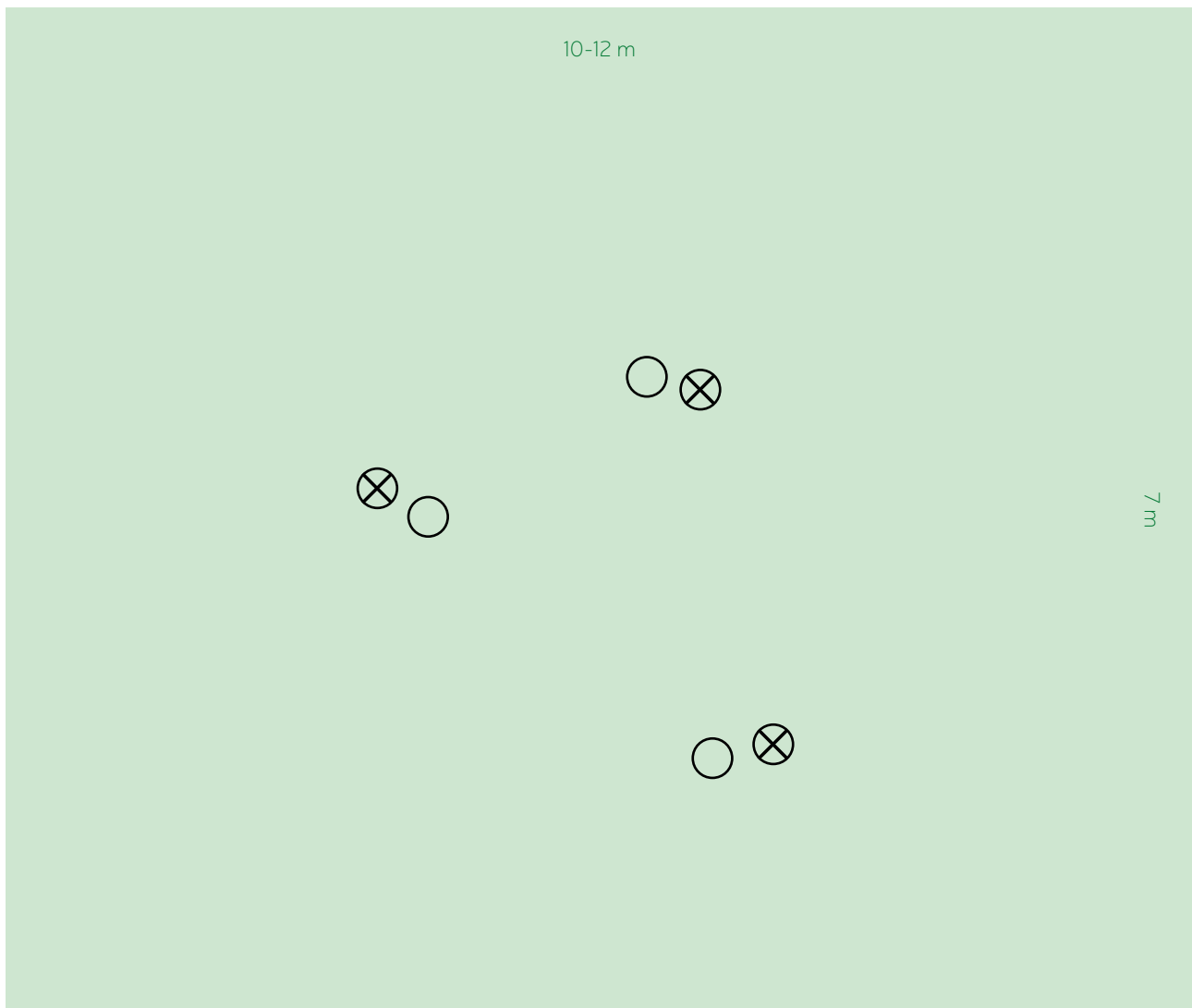
ANVISNING:

Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par. A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar. Låt barnen vända åt både höger och vänster fot.

VARIATIONER:

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.

3.6 BEHÅLLA BOLLEN

**VARFÖR:**

Behålla bollen inom laget.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 10-12 x 7 meter, bollar, koner och västar.

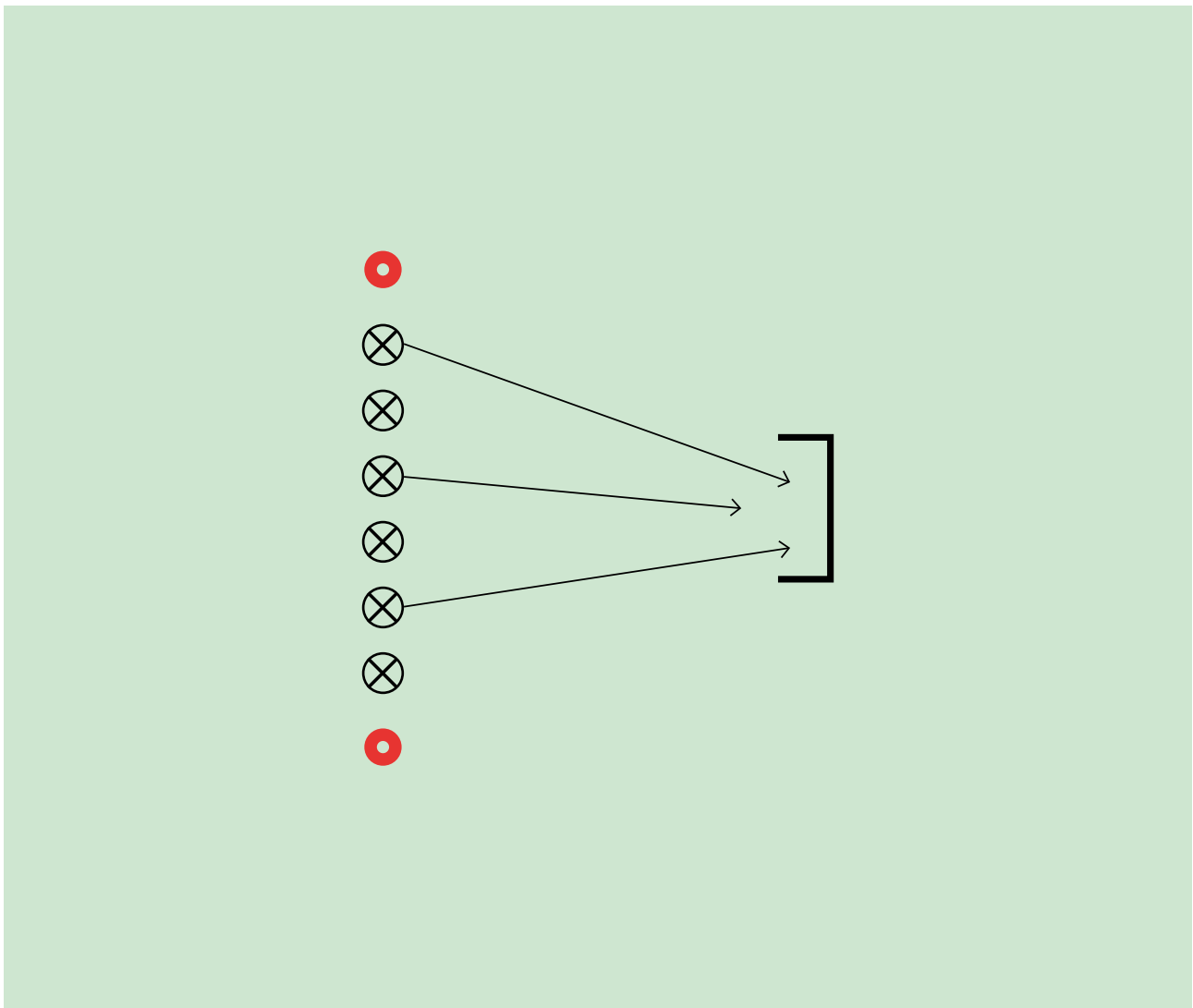
ANVISNING:

Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

VARIATIONER:

- Paren ska nu istället försöka ta bollen från varandra.
- Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.

3.7 SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL



VARFÖR:

Lära sig skjuta som en utespelare och kasta, rulla som en målvakt.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, ett mål, bollar och koner.

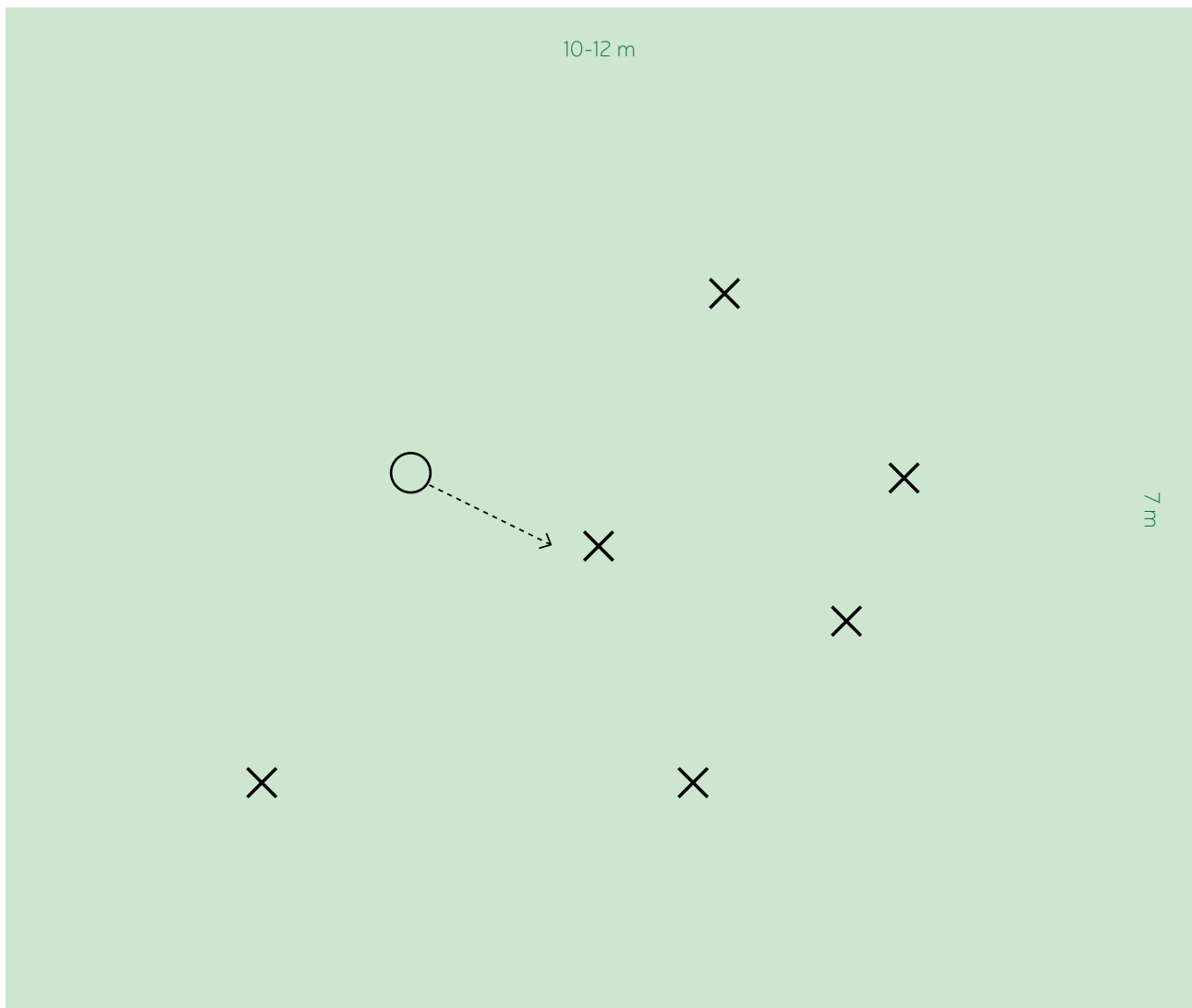
ANVISNING:

Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta mål utan att den studsar innan mållinjen. Variera avståndet och skjut med både höger och vänster fot.

VARIATIONER:

Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster.

3.8 SVANSLEKEN



VARFÖR:

Kunna ta sig förbi motståndare.

ORGANISATION:

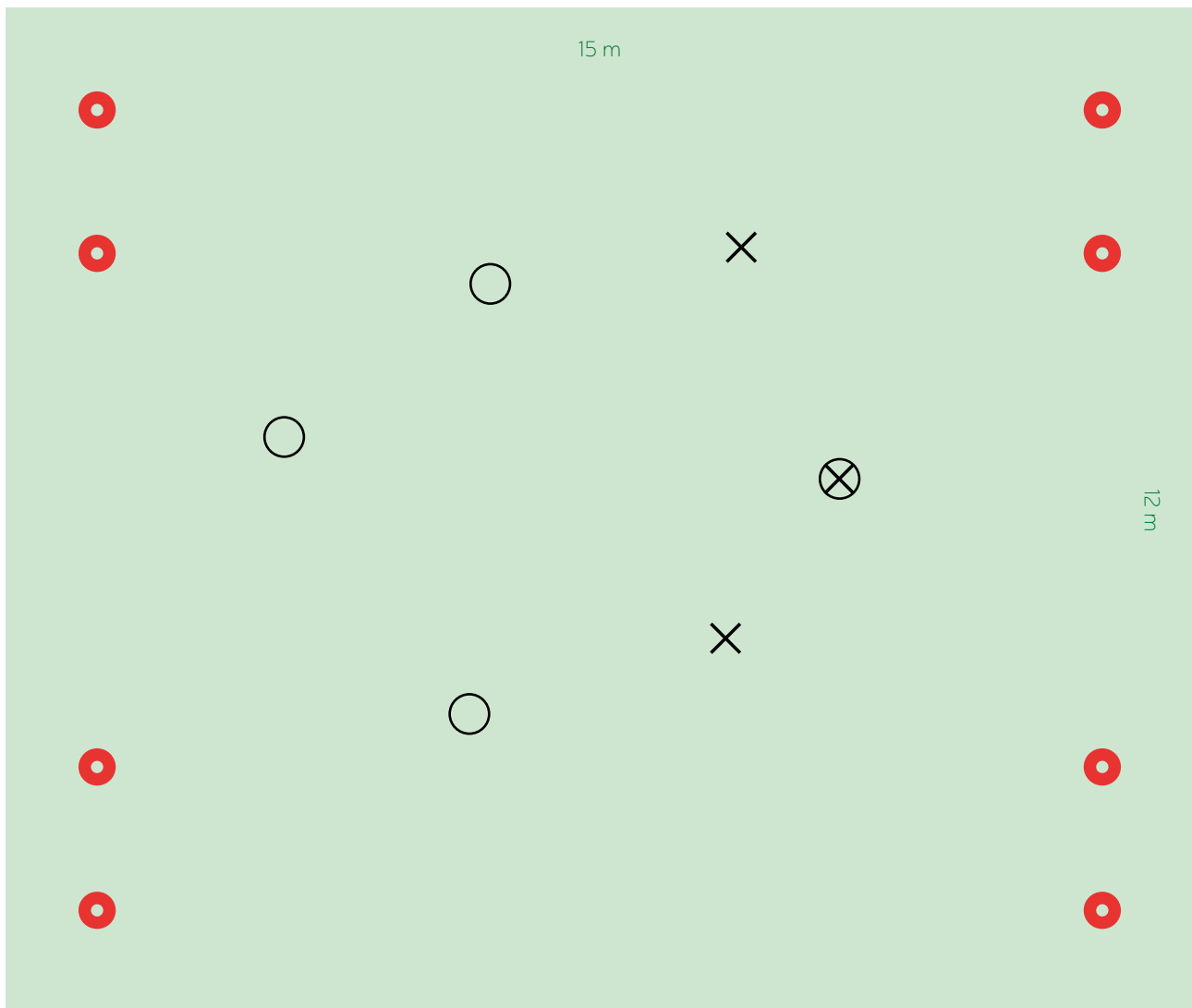
ca 6 spelare, yta 10-12 x 7 meter, bollar och västar.

ANVISNING:

Varje spelare har en väst som svans. Denna ska de försöka behålla så länge som möjligt.

En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas "svansar". Spelare som blir av med sin väst blir försvarsspelare. Fortsätt tills det bara är en spelare kvar.

3.9 SPEL 3 MOT 3

**VARFÖR:**

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

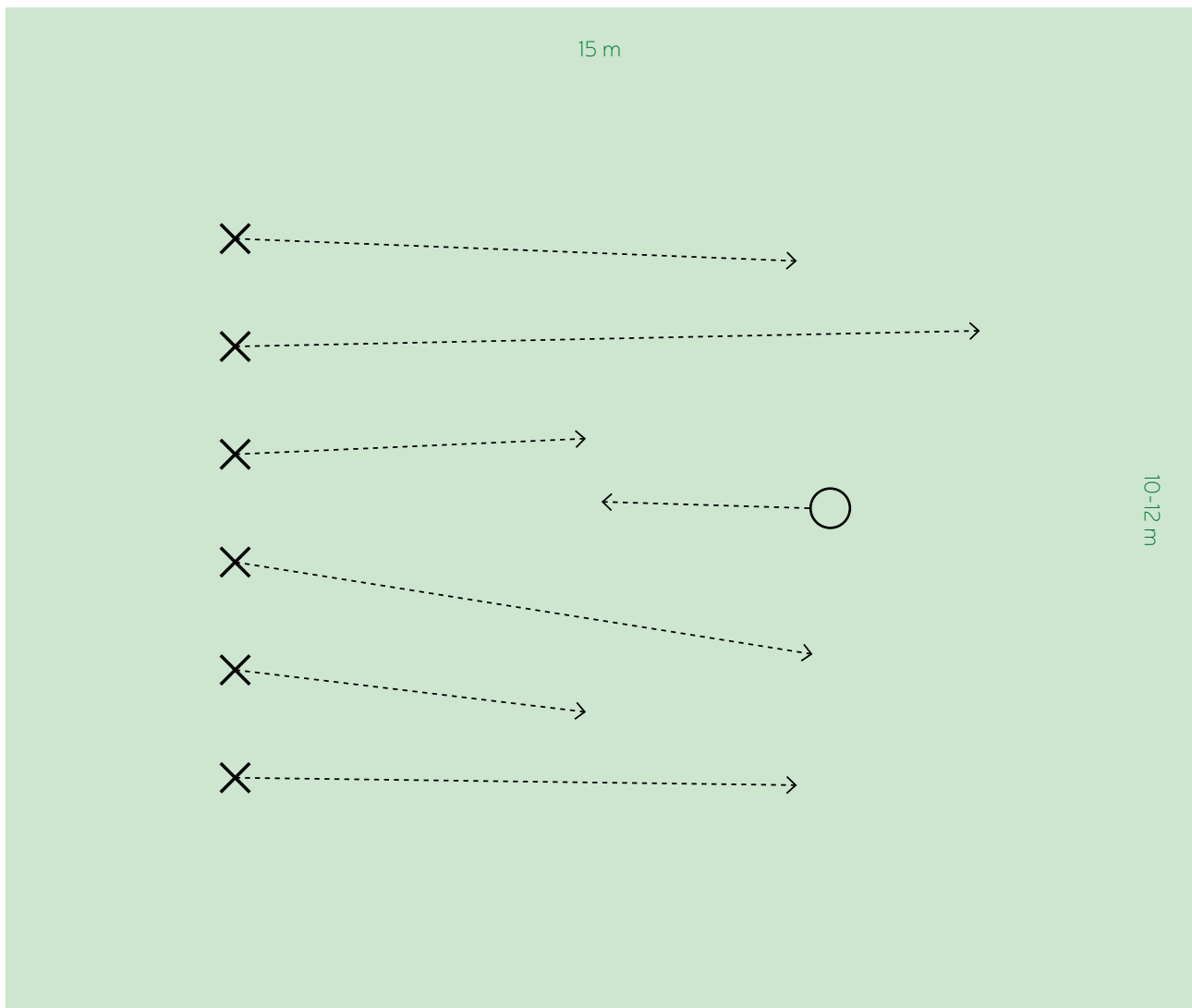
ca 6 spelare, spelyta 15 x12 meter. 2 små mål på varje sida. 2 färger på västar.

ANVISNING:

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

3.10 VEM ÄR RÄDD FÖR ?

**VARFÖR:**

Ta sig framåt i planen.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 15 x 10-12 meter,
bollar och västar.

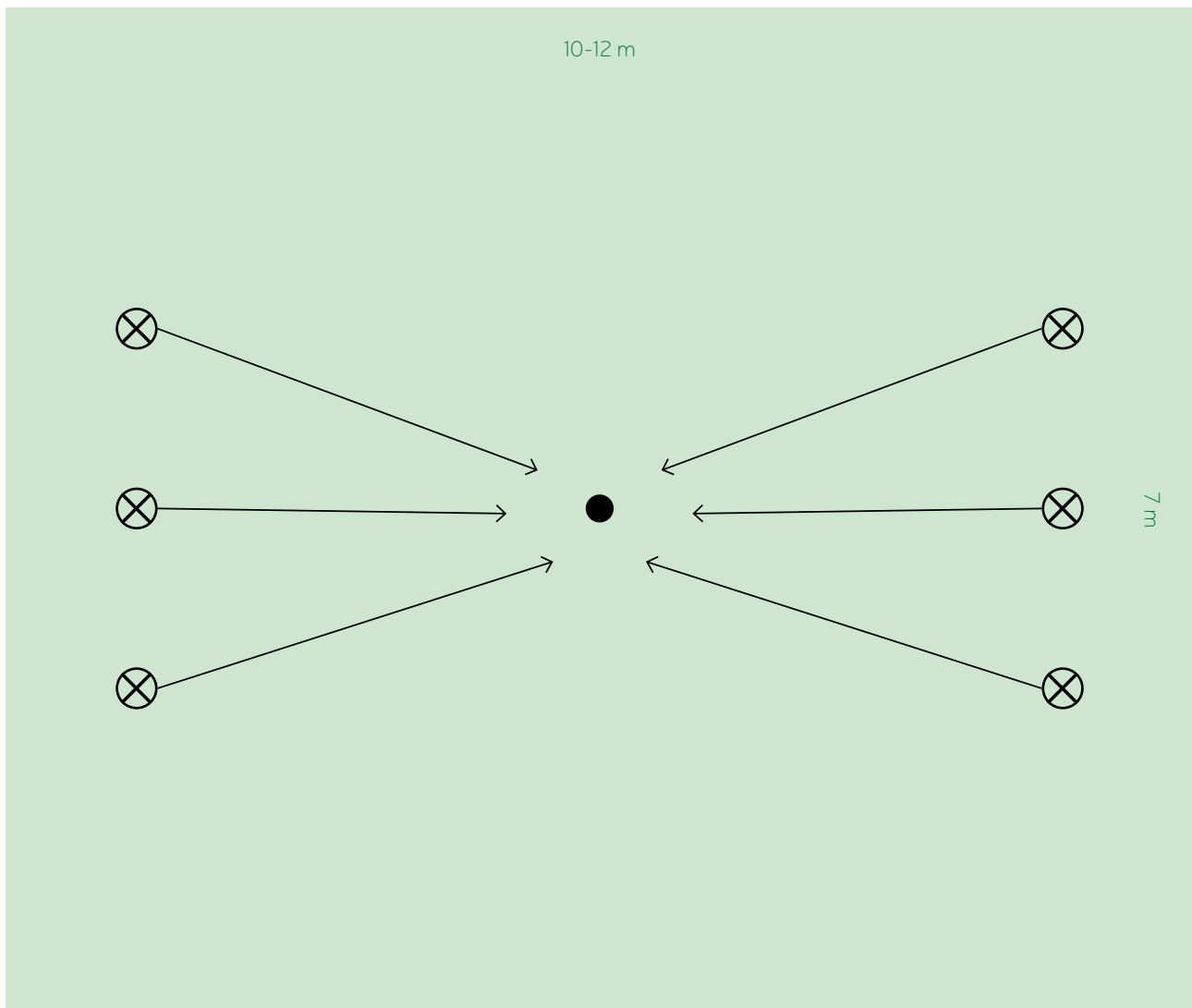
ANVISNING:

Varje spelare har en väst som svans. De ska försöka ta sig från ena kortsida till den andra. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas "svansar". Spelare som blir av med sin väst blir försvarsspelare i nästa omgång. Fortsätt tills alla blir tagna.

VARIATIONER:

Lägg till boll så att spelarna får driva bollen från en sida till den andra.

3.11 PRICKBOLL

**VARFÖR:**

Lära sig skjuta som en utespelare och kasta, rulla som en målvakt.

VARIATIONER:

- Rulla bollar
- Kasta bollar

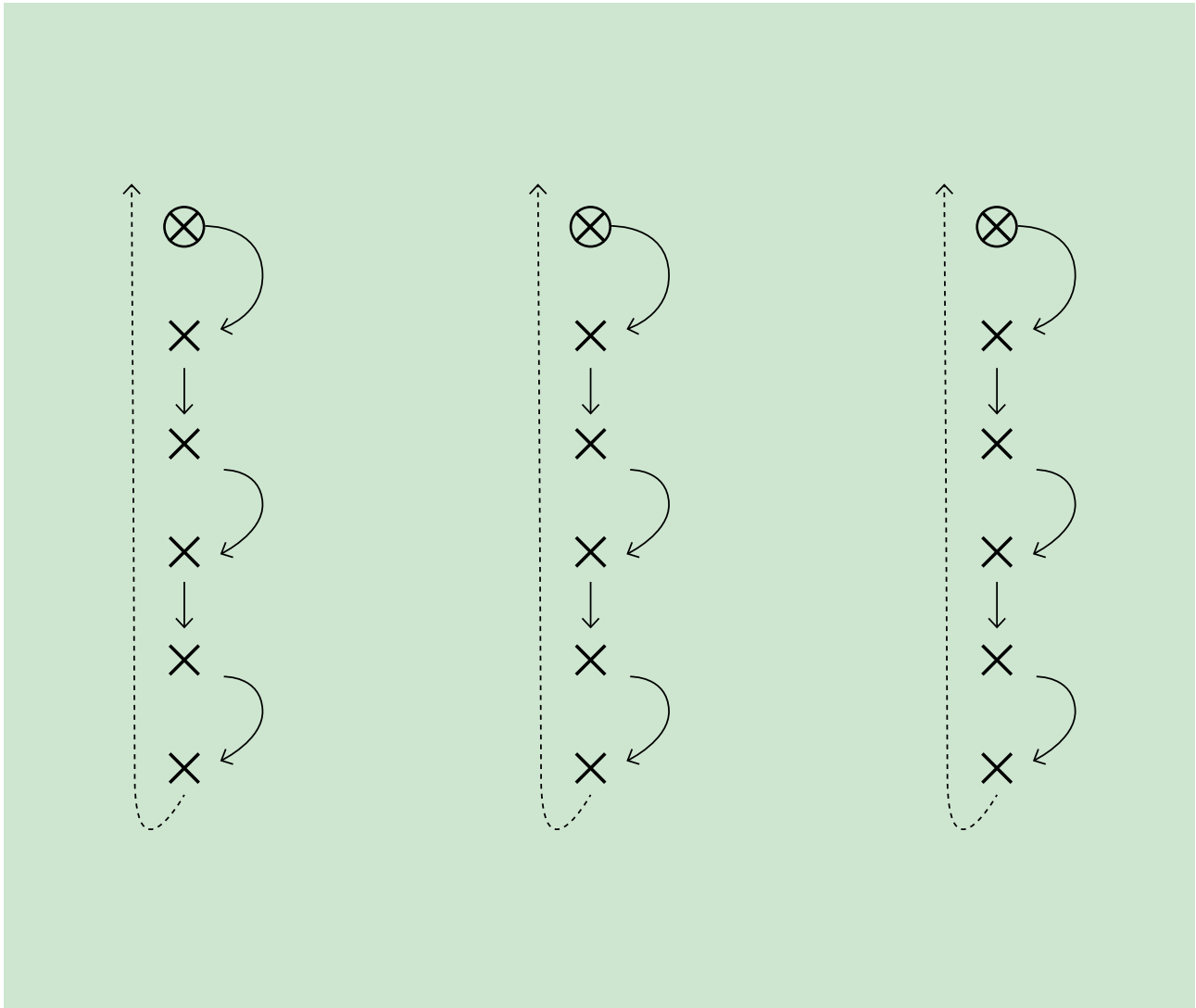
ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 10-12 x 7 meter. Bollar.

ANVISNING:

Spelarna i två lag står på varsin kortsida. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas kortlinje.

3.12 BOLLSTAFETT ÖVER/UNDER



VARFÖR:

Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:

ca 6 spelare/lag, bollar.

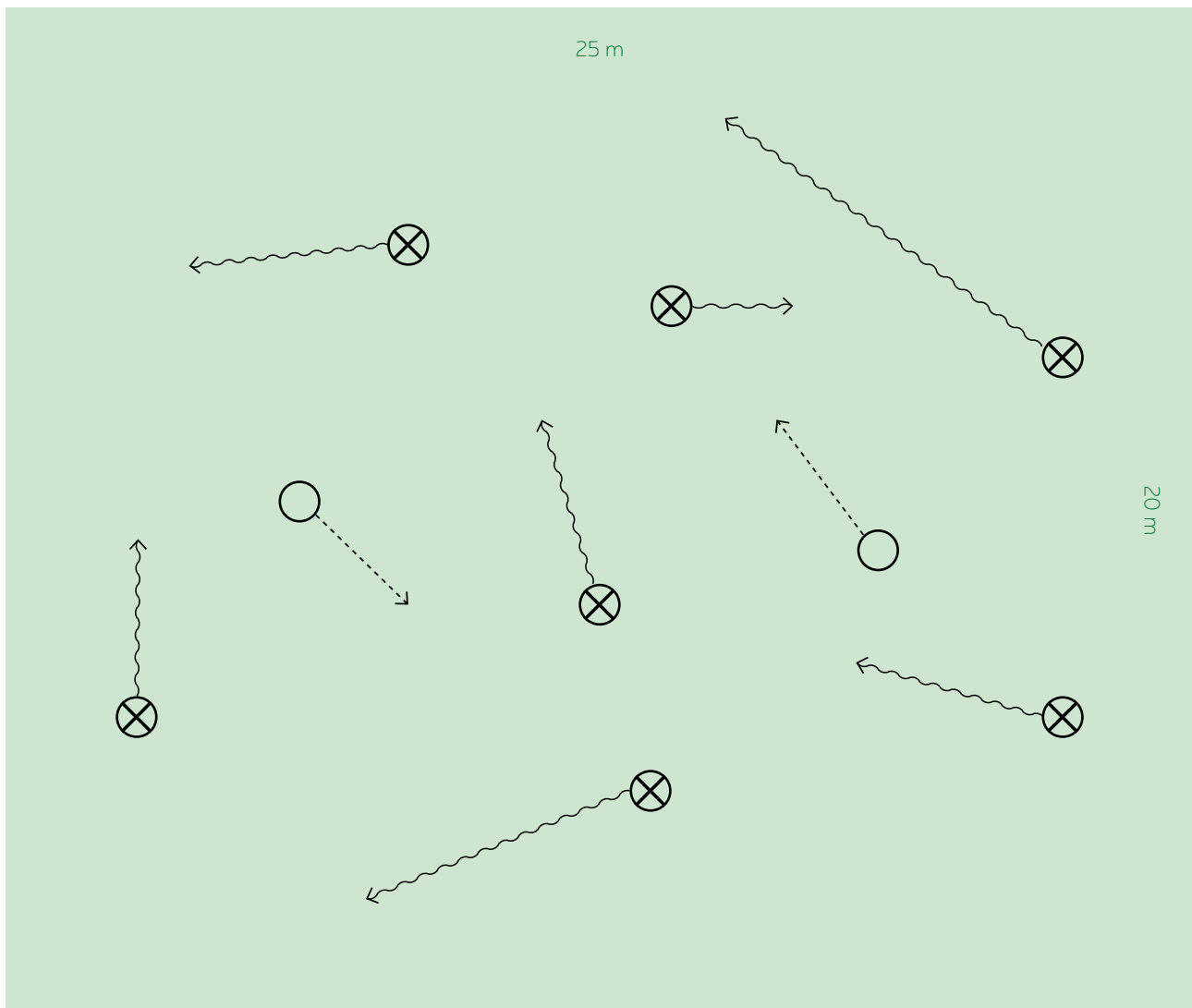
ANVISNING:

Varje lag ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Första spelaren har en boll i händerna. Bollen ska transporteras genom ledet där varannan lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer längst fram i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser.

VARIATIONER:

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

3.13 RÄVAR OCH BÖNDER

**VARFÖR:**

Hitta fria spelytor.

VARIATIONER:

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna

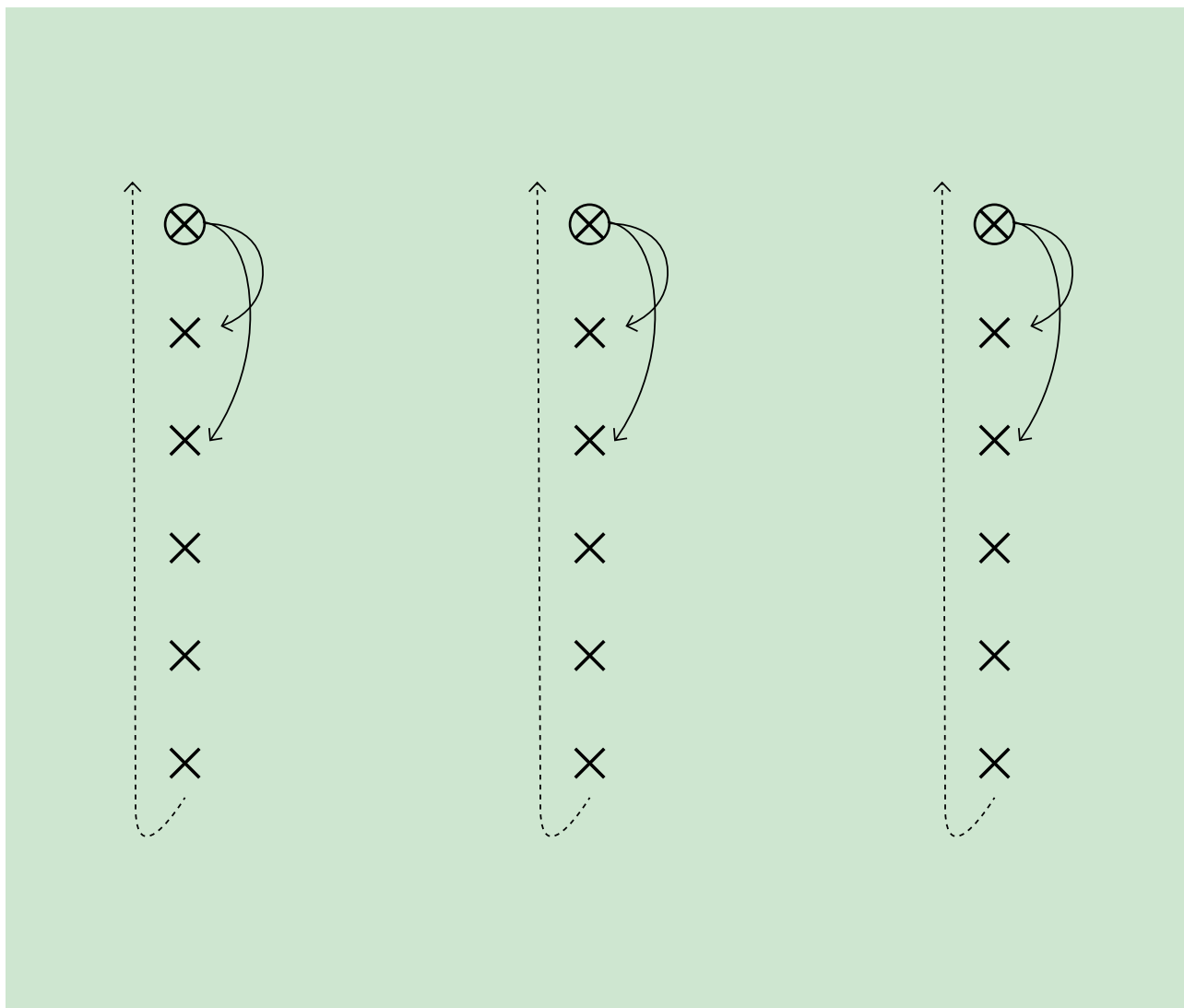
ORGANISATION:

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner..

ANVISNING:

Rävarna – 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – 2 barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

3.14 BOLLSTAFETT KASTA/FÅNGA



VARFÖR:

Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:

ca 6 spelare/lag, bollar.

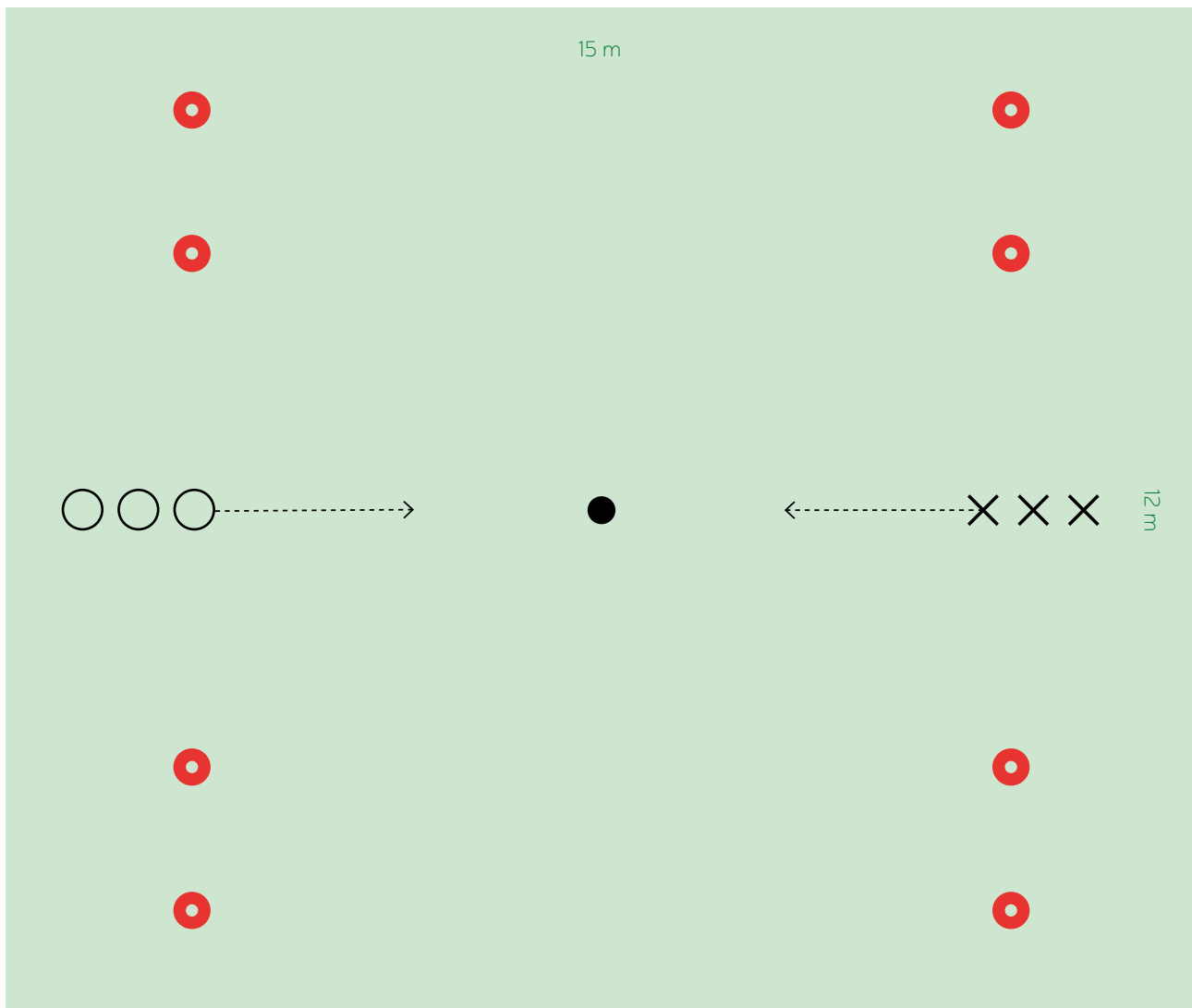
ANVISNING:

Varje lag ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står uppställda i ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll i händerna. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ned. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Den sista spelaren springer längst fram i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra dem att slå sitt egna rekord.

VARIATIONER:

- Öka avståndet
- Spelarna står på ett ben.
- Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen
- Genomför övningen som stafett

3.15 NUMMERSPEL



VARFÖR:

Träna matchlikt i olika numerärer.

ORGANISATION:

Spelare, spelyta 15 x12 meter.

2 små mål på varje sida, koner, västar.

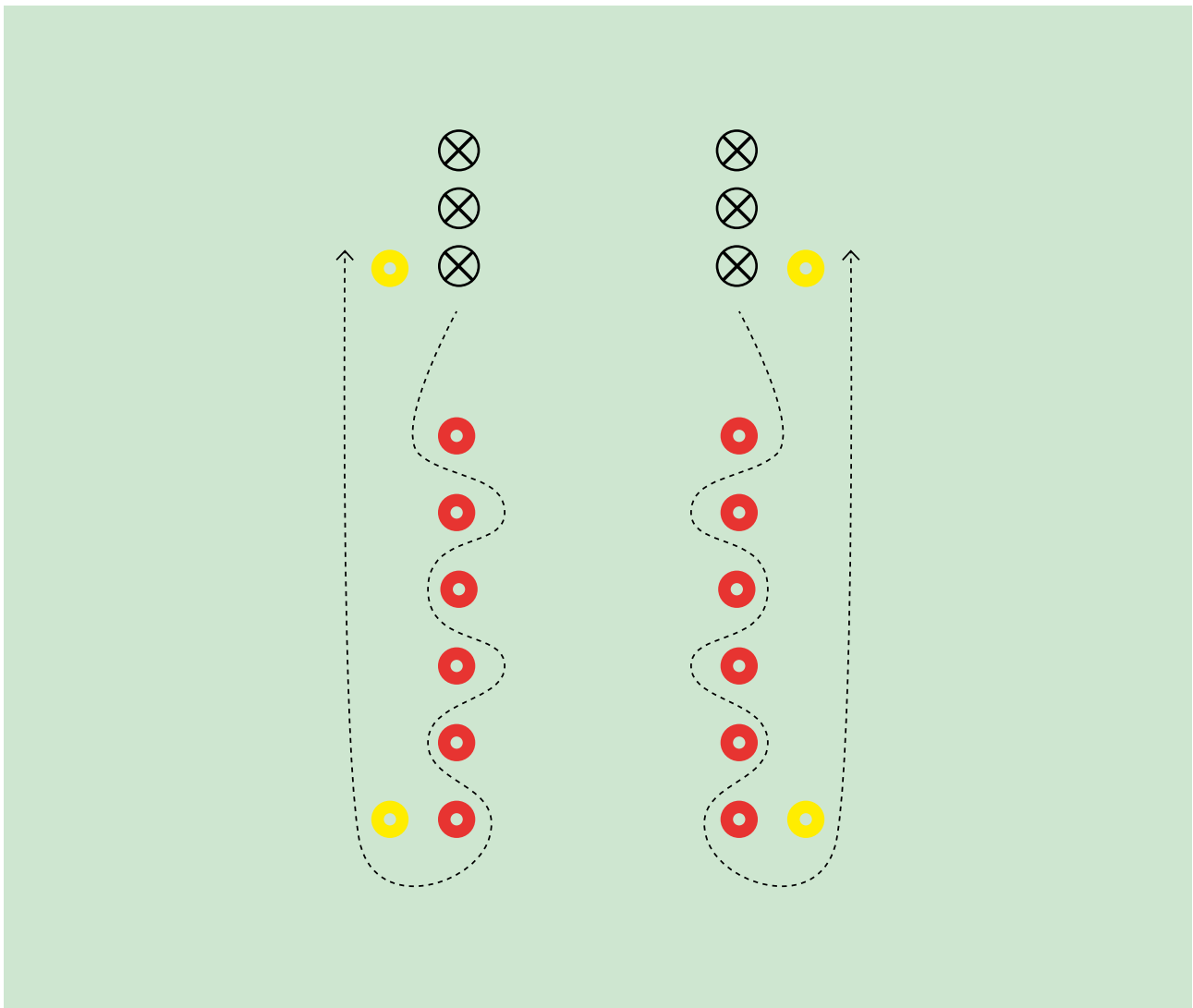
ANVISNING:

2 lag. Spelare i varje lag får ett nummer. Tränaren ropar ut vilket/vilka nummer som ska spela. Dessa nummer springer in i ytan och spelar till det blir mål eller bollen är ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen.

Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna.

Byt nummer/motståndare efter viss tid.

3.16 ZICK-ZACK STAFETT



VARFÖR:

Förbättra kroppskontrollen.

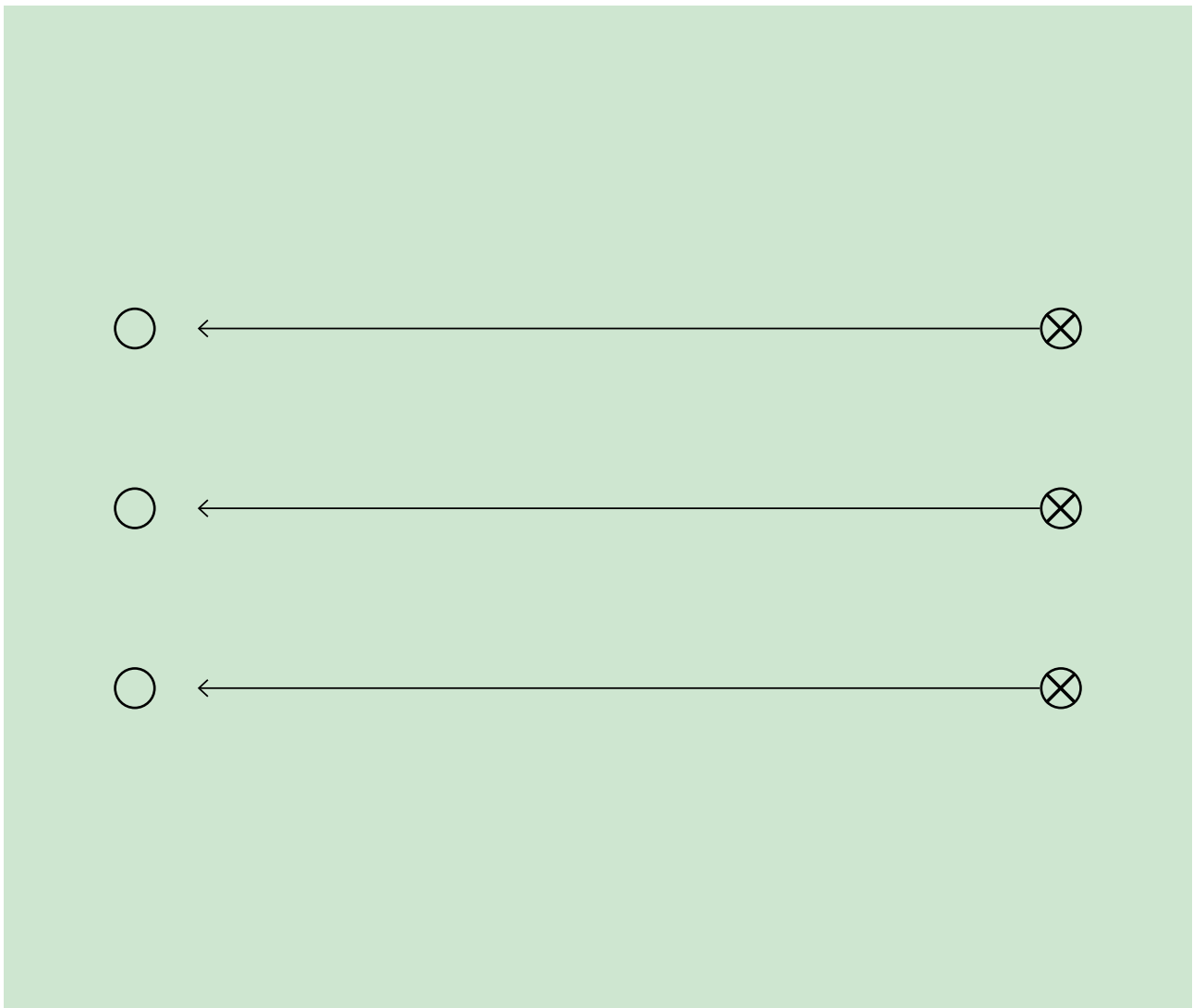
ORGANISATION:

ca 6 spelare, bollar och koner.

ANVISNING:

Spelarna delas in i lag. Varje spelare springer så fort som möjligt zick-zack mellan konerna. Vänder vid sista konen och springer tillbaks till ledet och växlar över till nästa spelare. Börja utan och lägg sedan till boll.

3.17 SKJUTA, KASTA, RULLA TILL VARANDRA



VARFÖR:

Lära sig skjuta som en utespelare och kasta, rulla som en målvakt.

VARIATIONER:

- Rulla bollen
- Kasta bollen

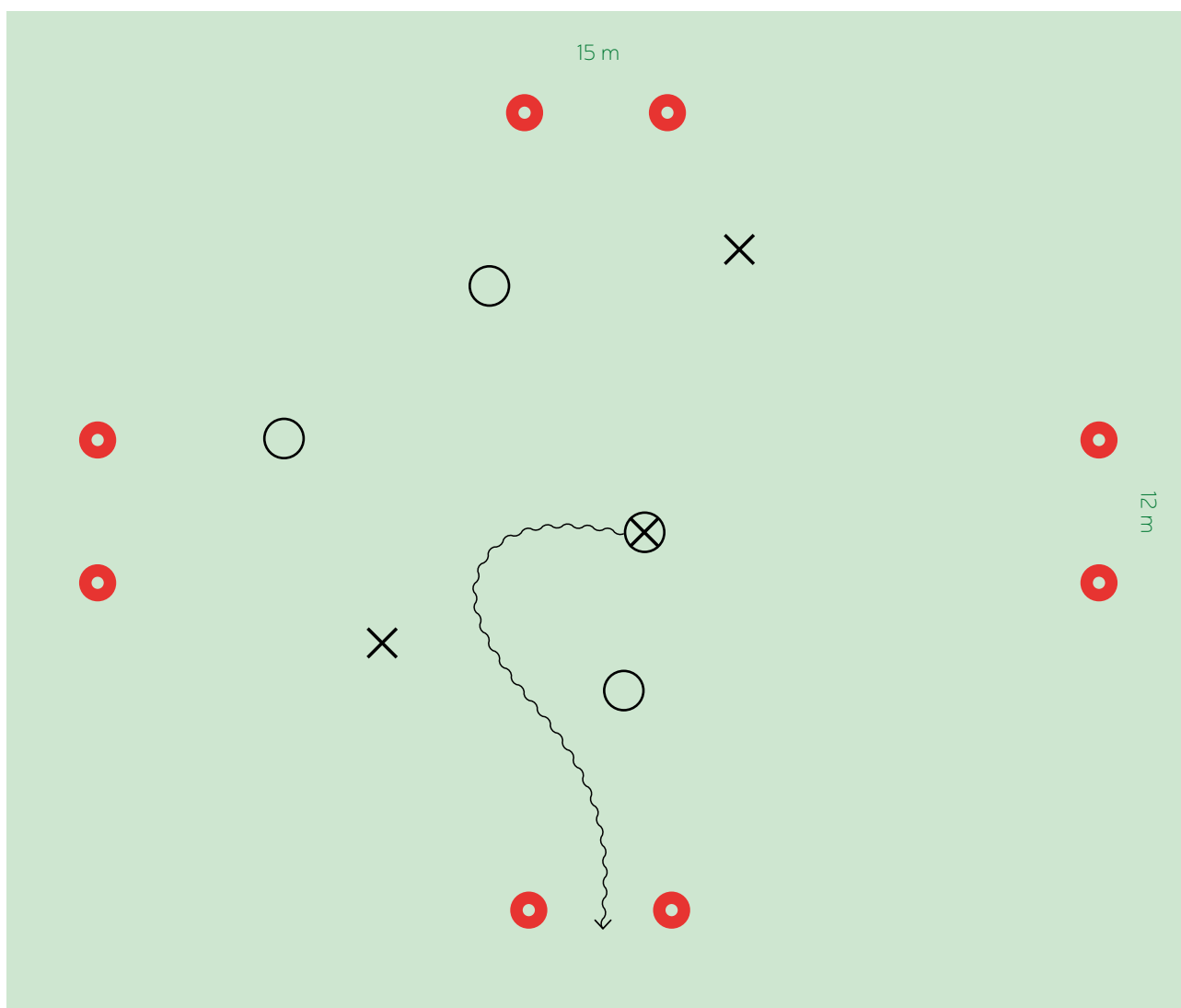
ORGANISATION:

2 spelare, en boll,

ANVISNING:

Två spelare står mittemot varandra. Bollföraren passar bollen med fötterna över till den andra spelaren som tar emot bollen med fötterna och passar tillbaks. Använd både höger och vänster fot.

3.18 SMÅLAGSSPEL - VÄNDA



VARFÖR:

Hitta lediga spelytor.

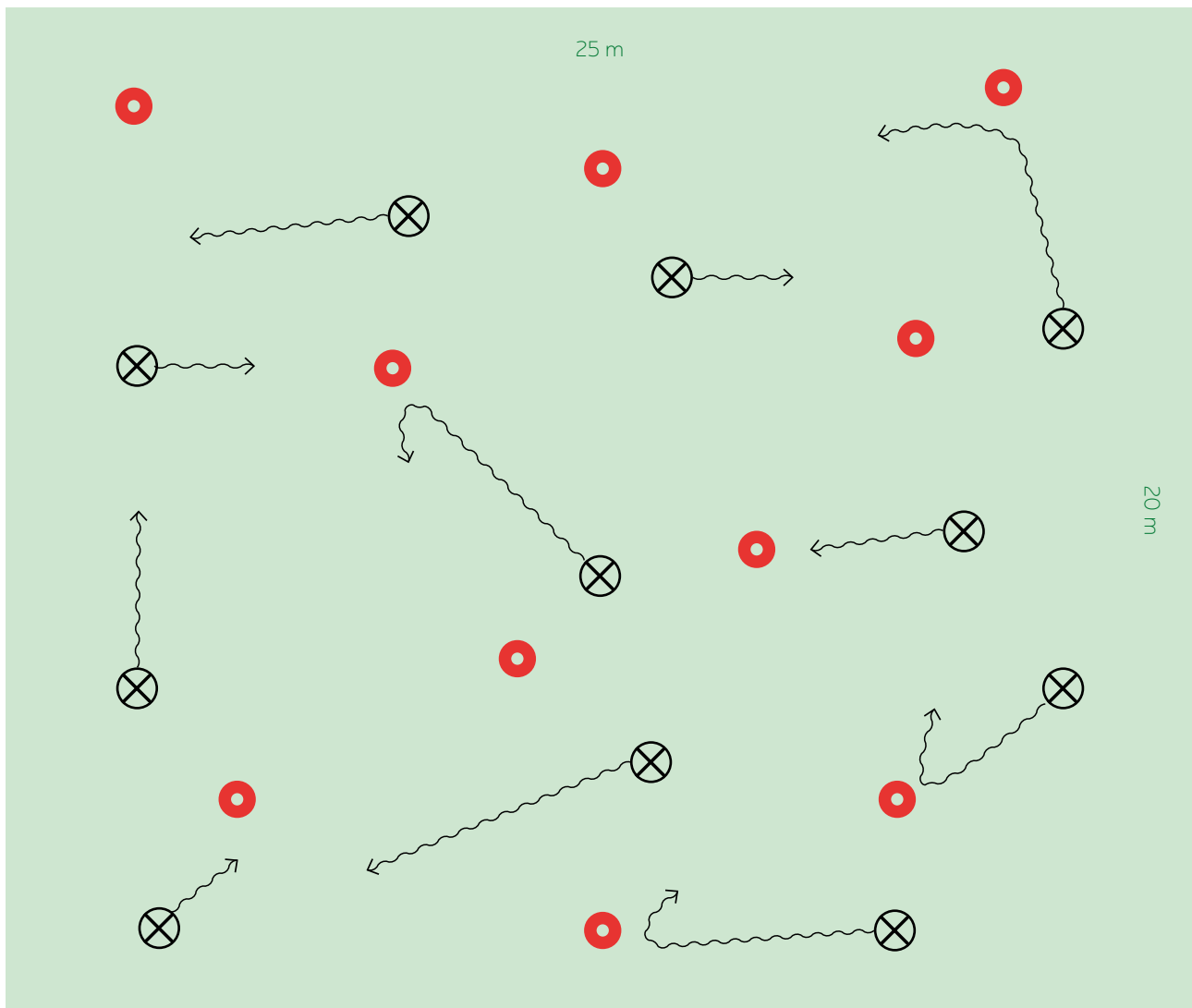
ORGANISATION:

ca 6 spelare, spelyta 20 x 20 meter. 4 små mål, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Spel 3 mot 3. Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål.

3.19 VÄNDA RIKTNING MED BOLL



VARFÖR:

Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

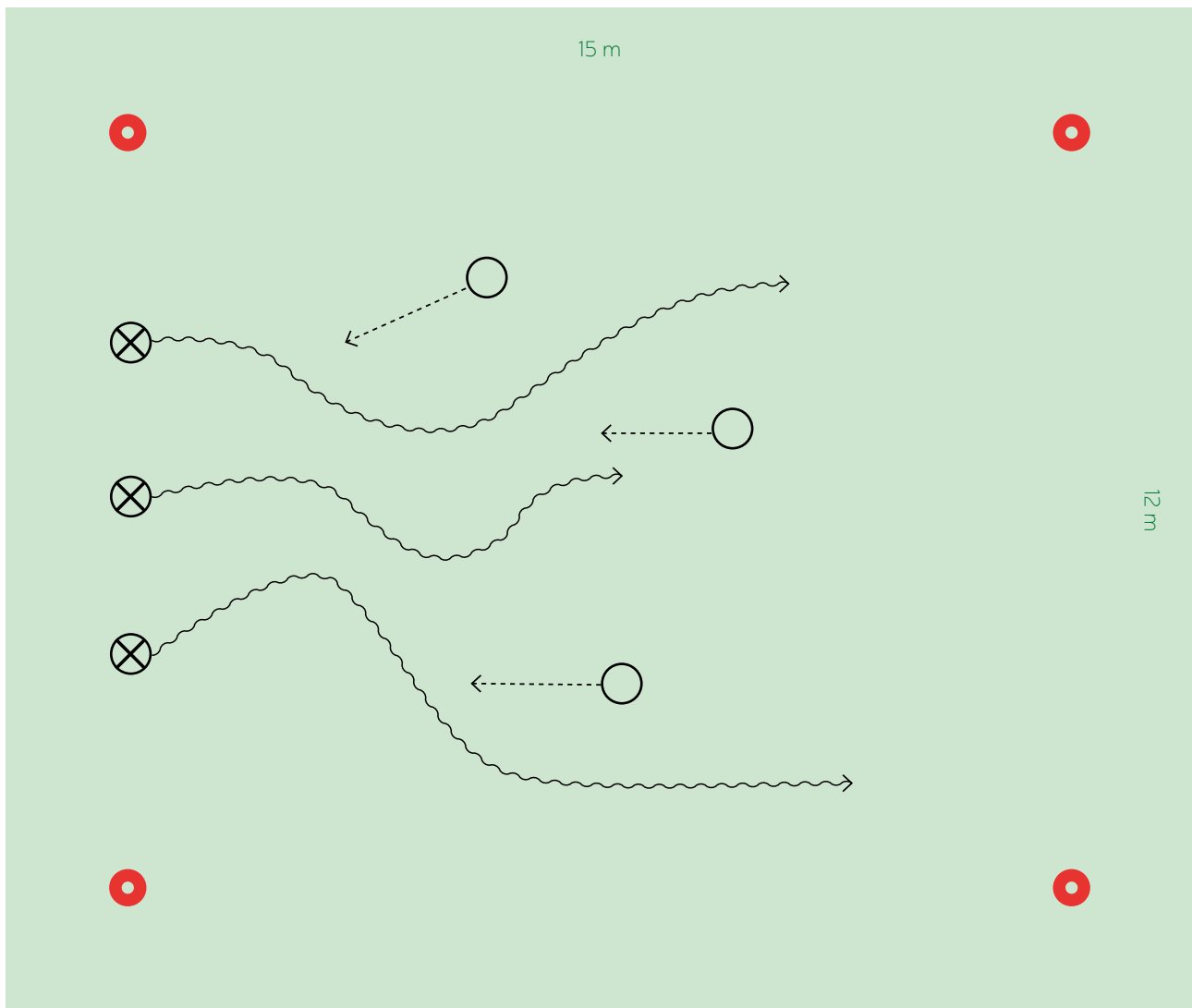
ANVISNING:

10 spelare med varsin boll i en begränsad yta.
De driver mot konerna och vänder med bollen.

VARIATIONER:

Ta bort konerna och uppmana spelarna att vända när de möter varandra för att undvika kollision.

3.20 RÄKOR OCH KRABBOR



VARFÖR:

Ta sig framåt i spelplanen.

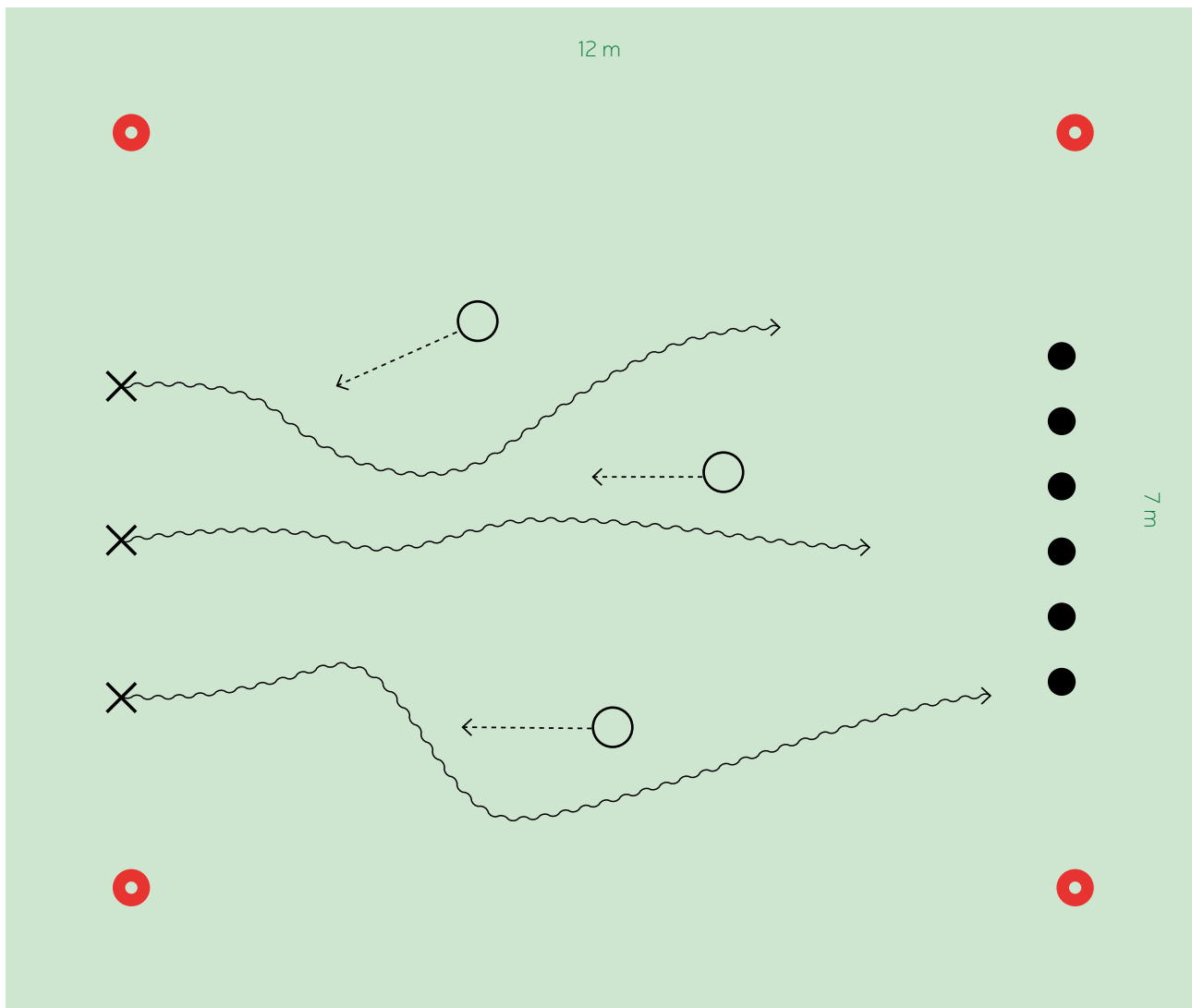
ORGANISATION:

ca 6 spelare och koner.

ANVISNING:

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och ska försöka att ta sig från ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och försöka att ta bollen för räkorna. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla har blivit av med sin boll.

3.21 HÄMTA BOLLAR



VARFÖR:

Snabbt kunna ändra riktning.

ORGANISATION:

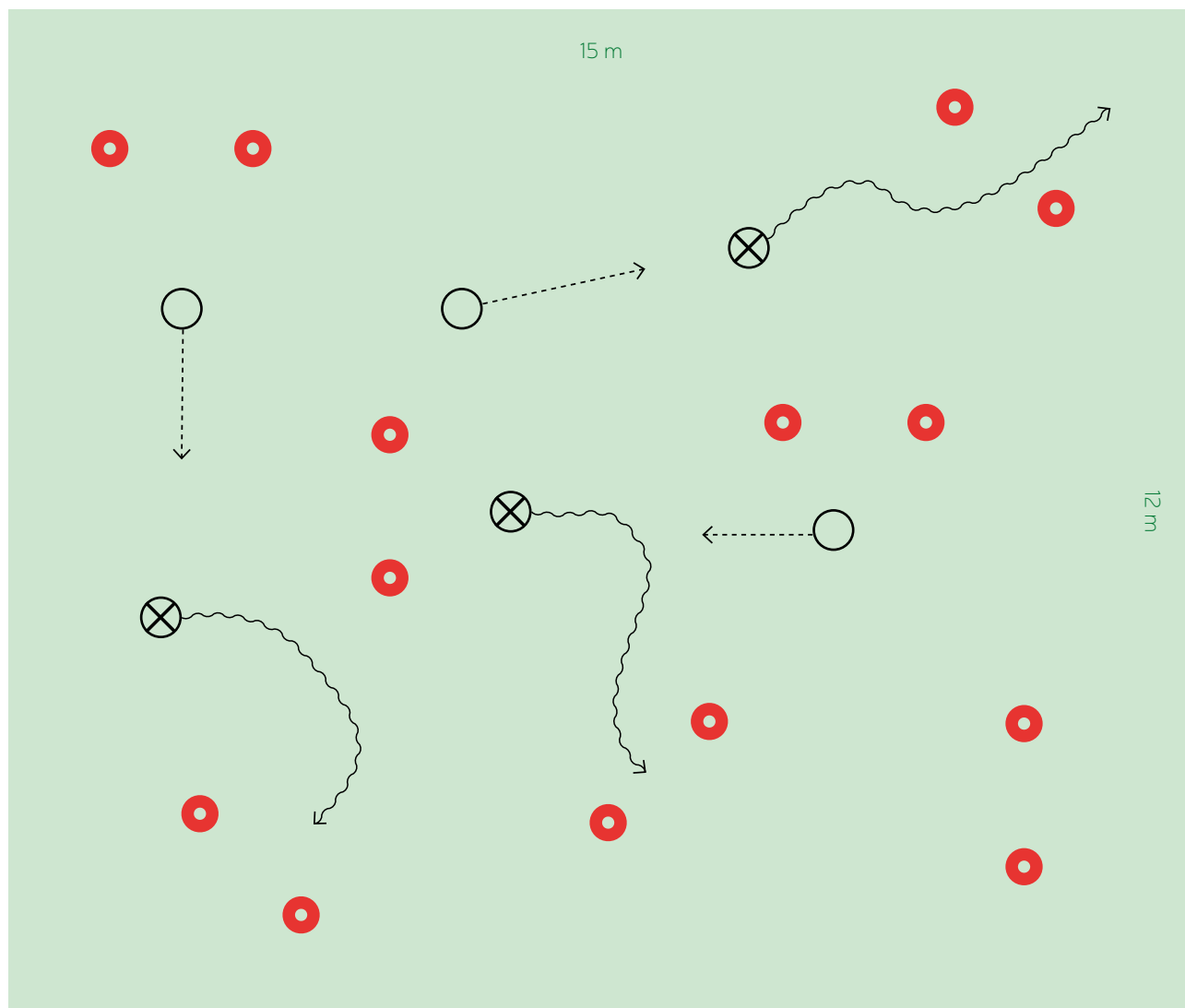
ca 6 spelare, bollar västar och koner.

ANVISNING:

Spelarna är uppdelade på 2 lag. Det ena laget sätter västar som "svansar". De ska hämta bollar som ligger på linjen.

Det andra laget ska försöka kulla dem och ta deras västar. En spelare som blir av med sin svans går tillbaka till startlinjen och får göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

3.22 SPEL MOT MÅNGA MÅL



VARFÖR:

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 15 x 12 meter. 2 färger på västar och koner.

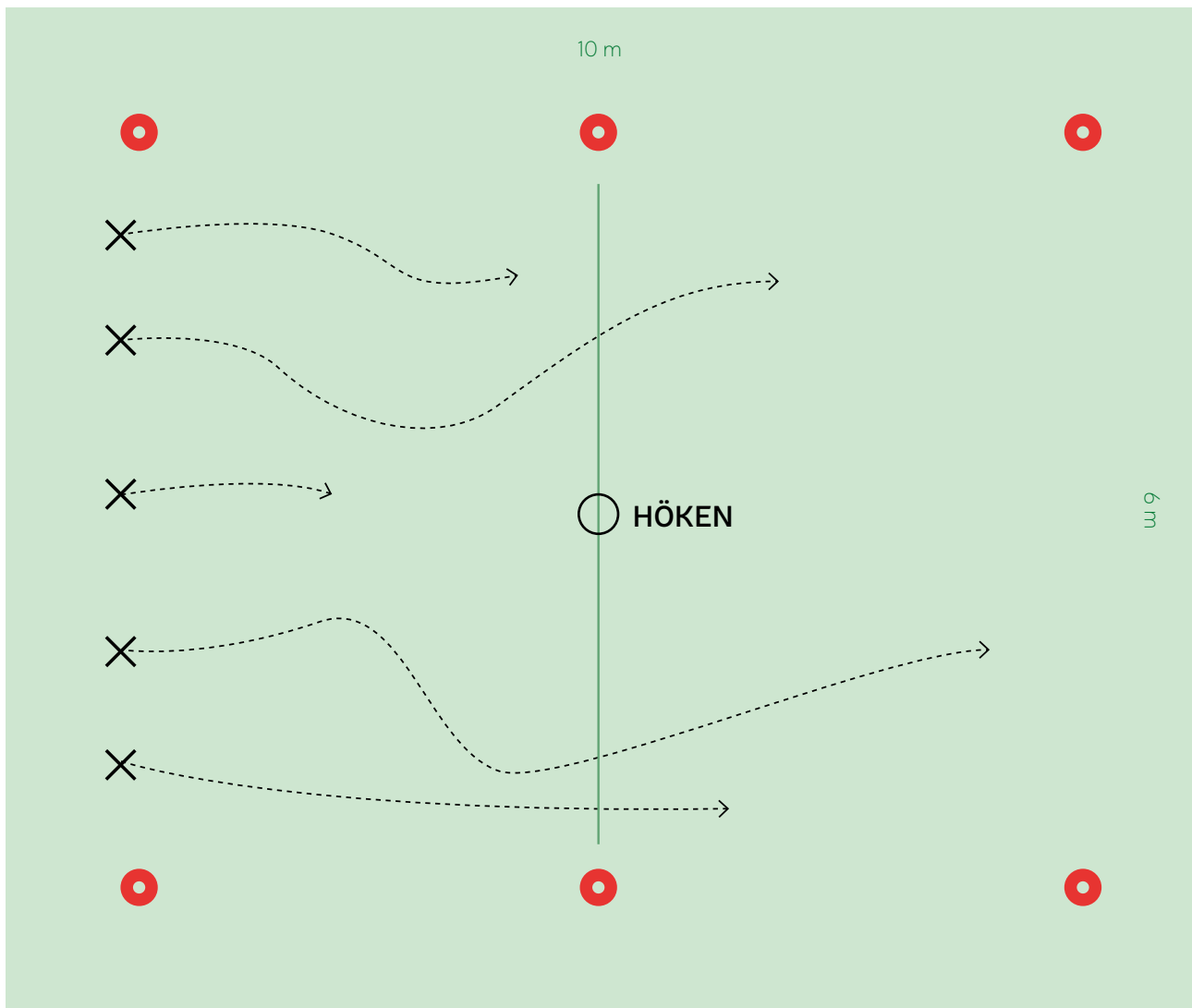
ANVISNING:

Börja övningen med en boll per spelare.
Varje spelare i det anfallande laget ska driva bollen genom så många konmål som möjligt. Det andra laget ska försvara målen och försöka förhindra mål.

VARIATIONER:

Dela in spelarna i två lag med lika många spelare i varje.

3.23 UNDER HÖKENS VINGAR



VARFÖR:

Snabbt kunna ändra riktning.

ORGANISATION:

Max 6 spelare per yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

ANVISNING:

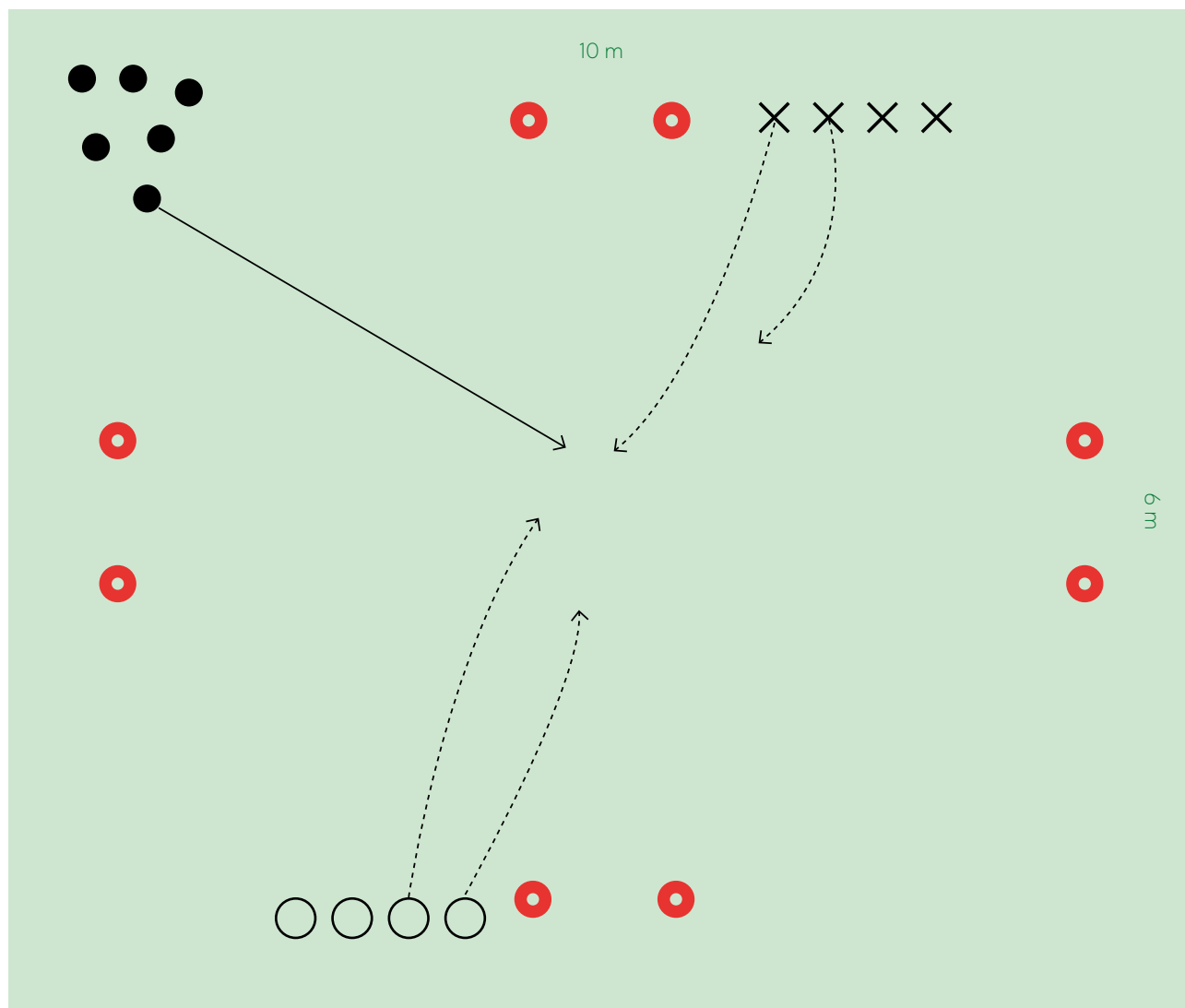
En utsedd hök ställer sig i mitten. Övriga placerar sig på ena kortlinjen. Höken ropar "under hökens vingar". Övriga svarar "vilken färg". Höken väljer färg och ropar ex. "blå". Nu gäller det för samtliga deltagare att ta sig över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir kullade blir nya hökar med undantag av de som har ett klädesplagg i den färg som höken bestämde. De är immuna och kan ej bli kullade.

Sedan fortsätter leken med fler hökar och en annan färg. Leken avslutas när endast en deltagare återstår. Den blir hök nästa omgång.

VARIATIONER:

Lägg till bollar. Spelarna ska då driva bollen över till andra sidan utan att höken lyckas sparka bort bollen. Annars gäller samma regler.

3.24 2 V 2 - DUELL



VARFÖR:

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

ca 8 spelare, yta 10 x 6 meter. 2 färger på västar, bollar och koner.

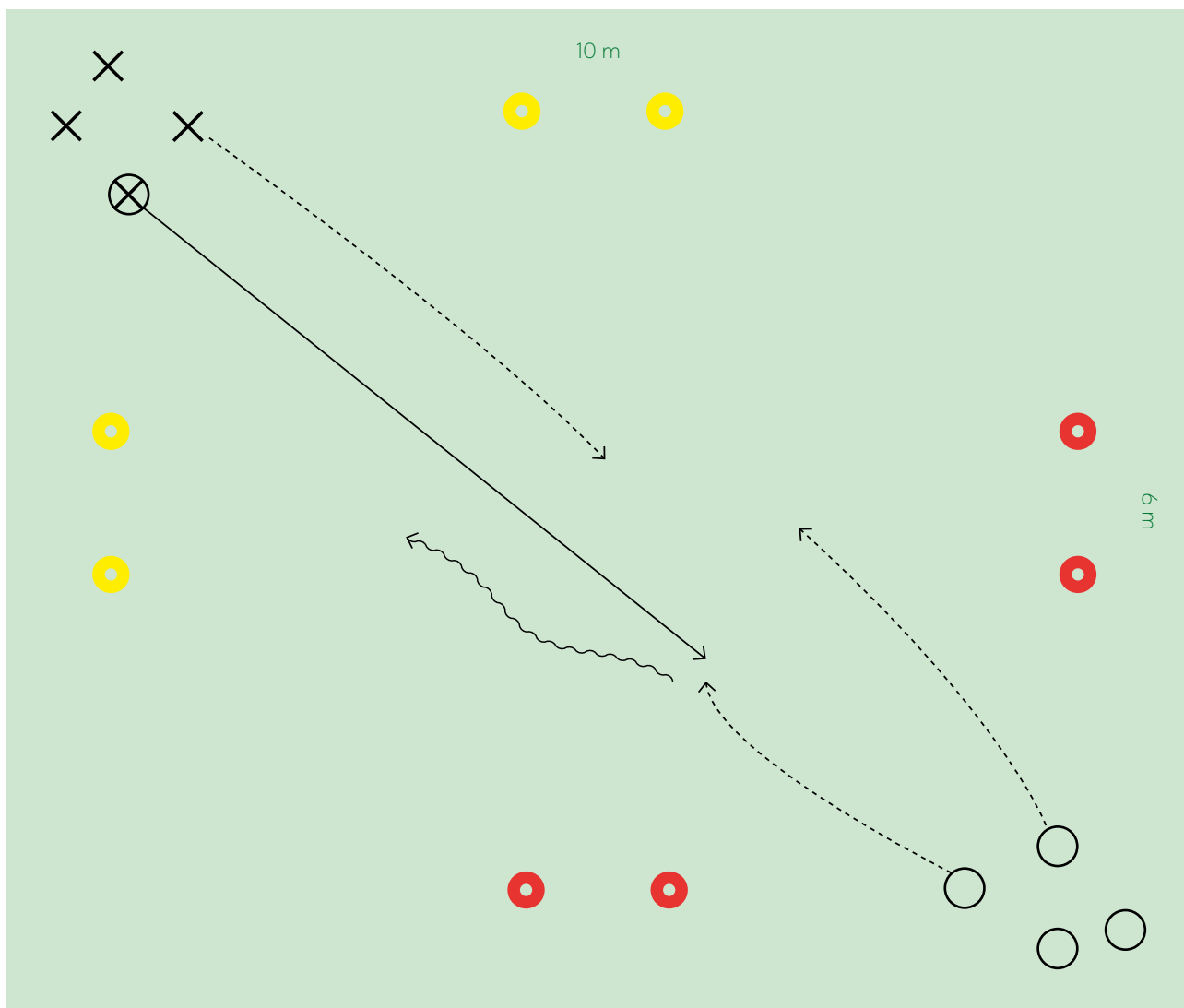
ANVISNING:

Tränaren passar in en boll i ytan. de två första spelarna från vardera lag sprintar in. och tävlar om bollen. Duell 2v2. Det lag som först gör mål i något av de fyra konmålen vinner.

VARIATIONER:

Man måste slå minst en passning innan man får göra mål.

3.25 2 V 2 RUTAN



VARFÖR:

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

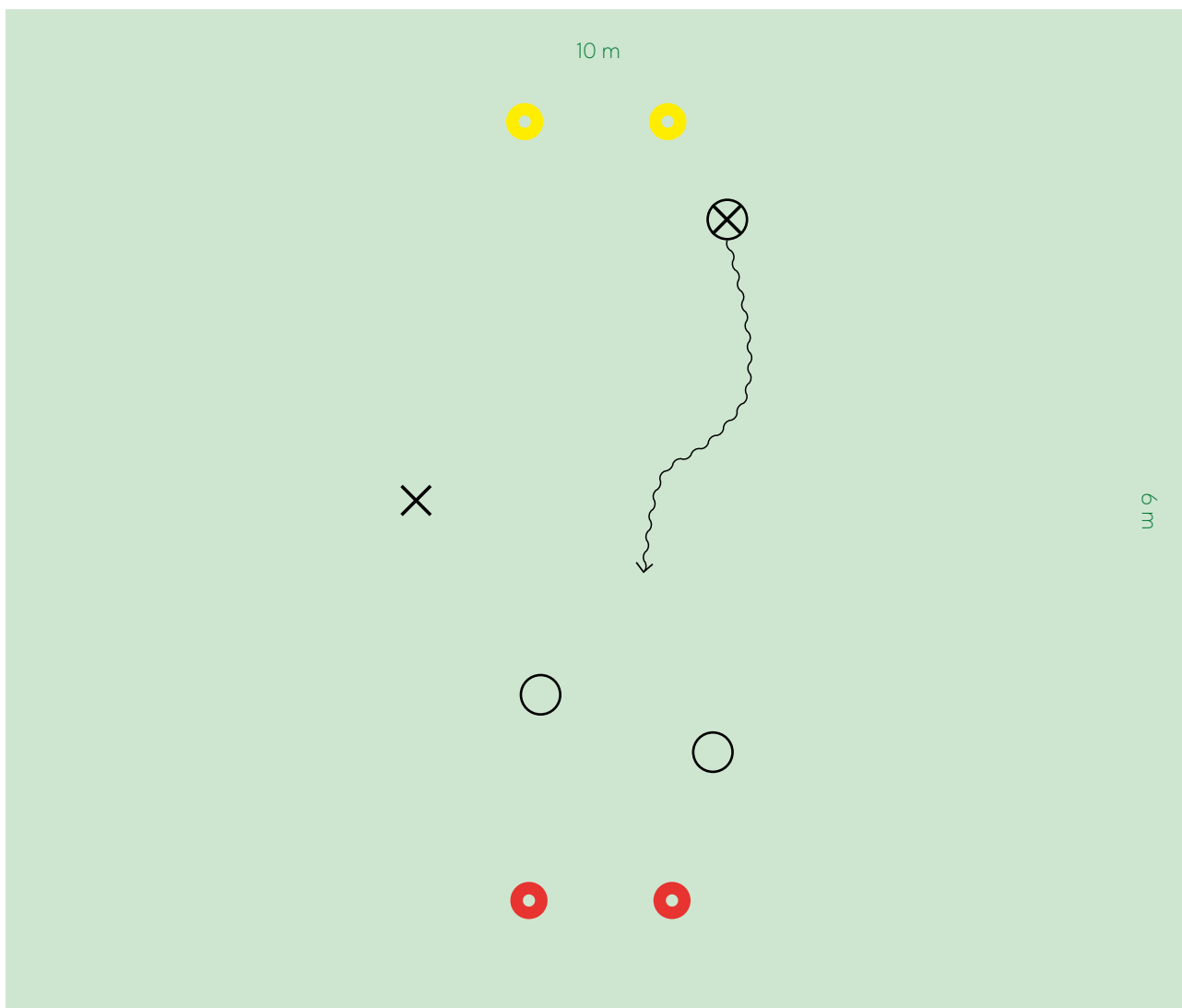
ca 8 spelare, yta 10 x 6 meter. 2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:

2 lag, försvarare och anfallare. Två spelare från varje lag i varje omgång. En av försvararna startar genom att passa bollen till någon av de två anfallarna. Anfallarna ska sedan försöka göra mål i något av de gula målen och försvararna ska försöka erövra bollen. Lyckas man ta tillbaks bollen försöker det försvarande laget att göra mål i de röda målen.

Efter halva tiden byter man uppgifter.

3.26 2 V 2 MED KONMÅL



VARFÖR:

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

4 spelare, yta 10 x 6 meter.

2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:

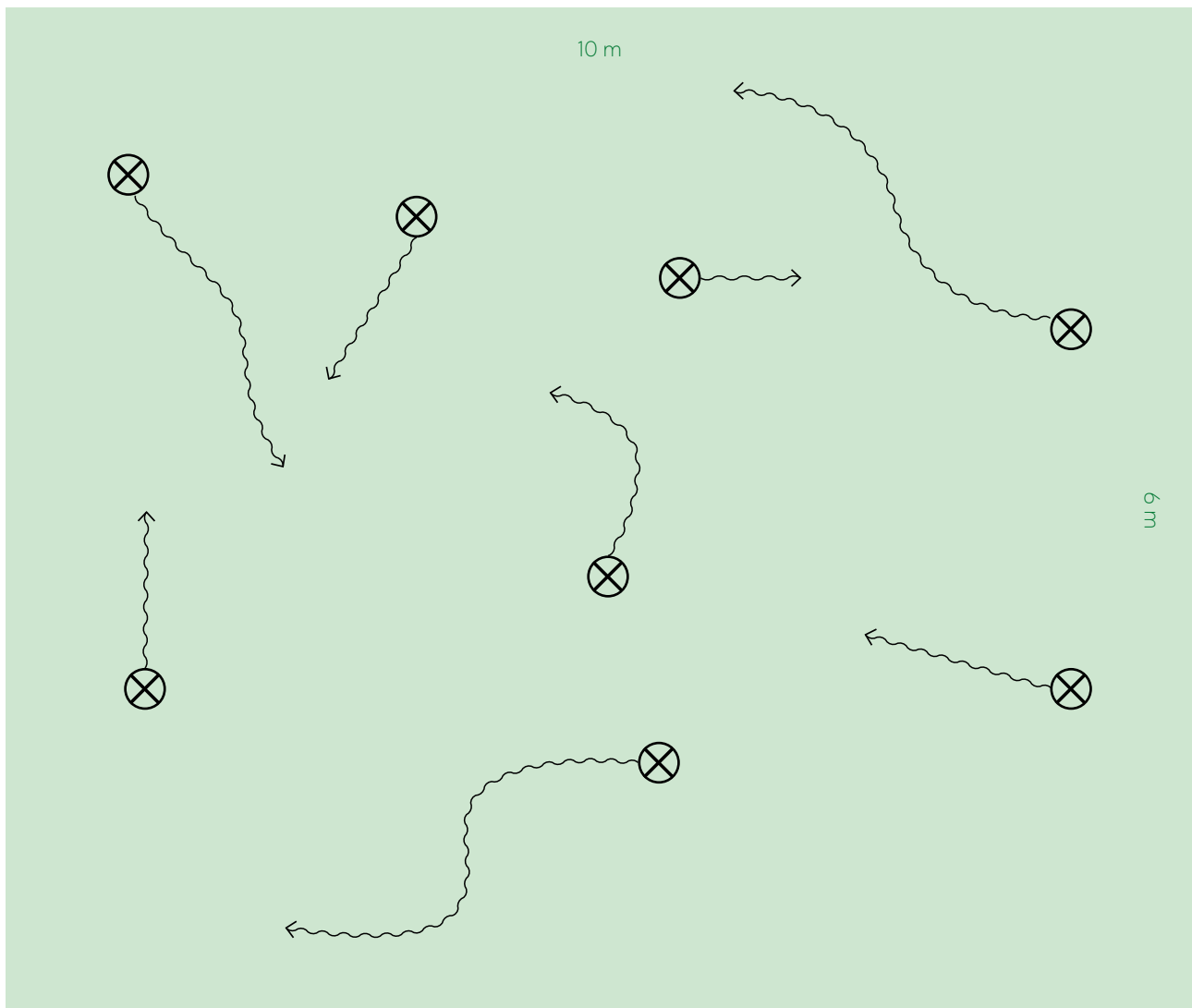
Spel 2v2 med varsitt konmål. Spela med fasta matchtider, t ex 1 minut, och byt sedan motstånd. Efter 10 minuter byt lagen så att spelarna sätts i nya par.

OBS! Vid ojämnt antal spela 2v2 med en joker som alltid spelar med laget med boll.

VARIATIONER:

Lägg till ett mål på varje sida så att det blir 2v2 spel med dubbla konmål.

3.27 HERRE PÅ TÄPPAN

**VARFÖR:**

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

Max 8 spelare, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

ANVISNING:

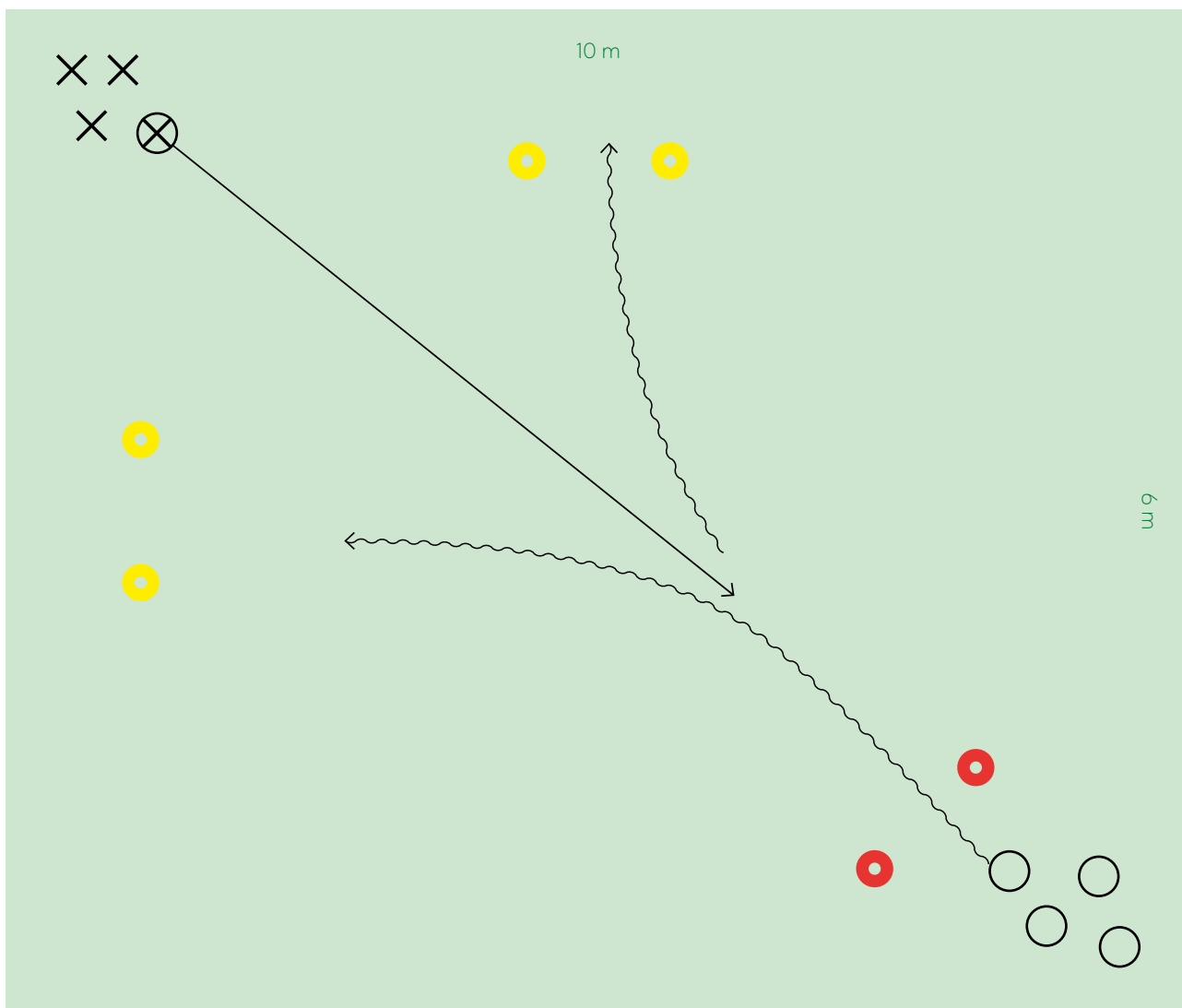
Spelarna har varsin boll och dribblar runt i ytan. Samtidigt som de håller kontroll på sin egna boll ska de försöka sparka bort de andra spelarnas bollar. Om en spelare får sin boll utsparkad ur ytan är de utslagna. Segrare är den spelare som är kvar längst i ytan med sin boll.

VARIATIONER:

Krymp ytan succesivt varefter fler spelare blir utslagna.

När endast 2-3 spelare är kvar i den krympta ytan påbörjas en ny omgång på den resterande ytan för de utslagna spelarna.

3.28 1V1RUTAN



VARFÖR:

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

8 spelare, yta 10 x 6 meter.

2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:

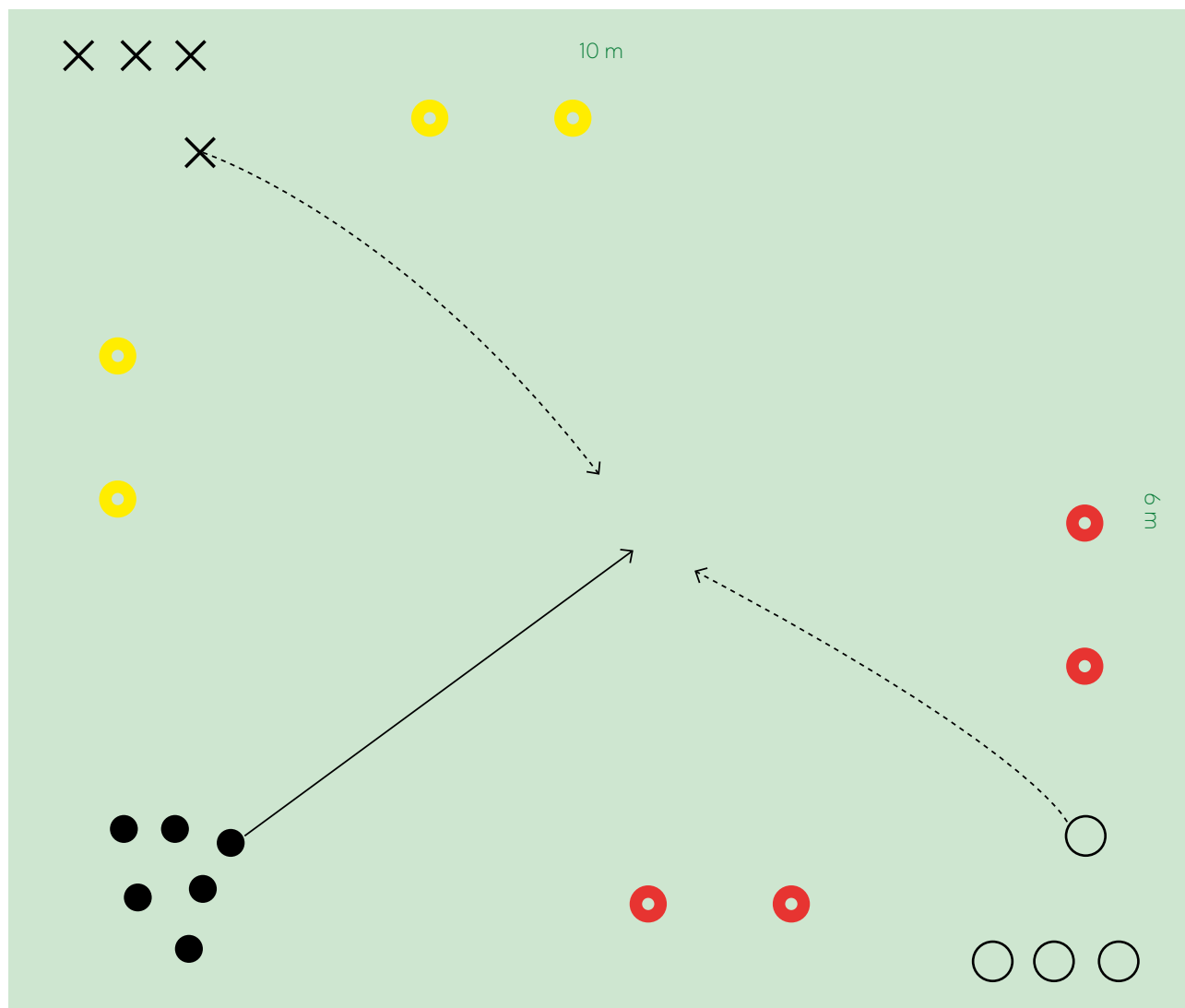
Spel 1v1. Två lag. Försvarare samt anfallare. Försvararen startar genom att slå ett pass till anfallaren. Anfallaren ska efter mottagning försöka att DRIVA bollen genom ett av de gula målen.

Tar försvararen bollen ska denna försöka göra mål genom att driva genom det röda målet.
Efter halva tiden byter lagen uppgifter.

VARIATIONER:

Flytta de gula målen närmre försvararnas startposition för att göra det svårare för anfallaren.

3.29 1V1RUTAN - DUELL



VARFÖR:

Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:

8 spelare, yta 10 x 6 meter.

2 färger på västar, bollar och koner.

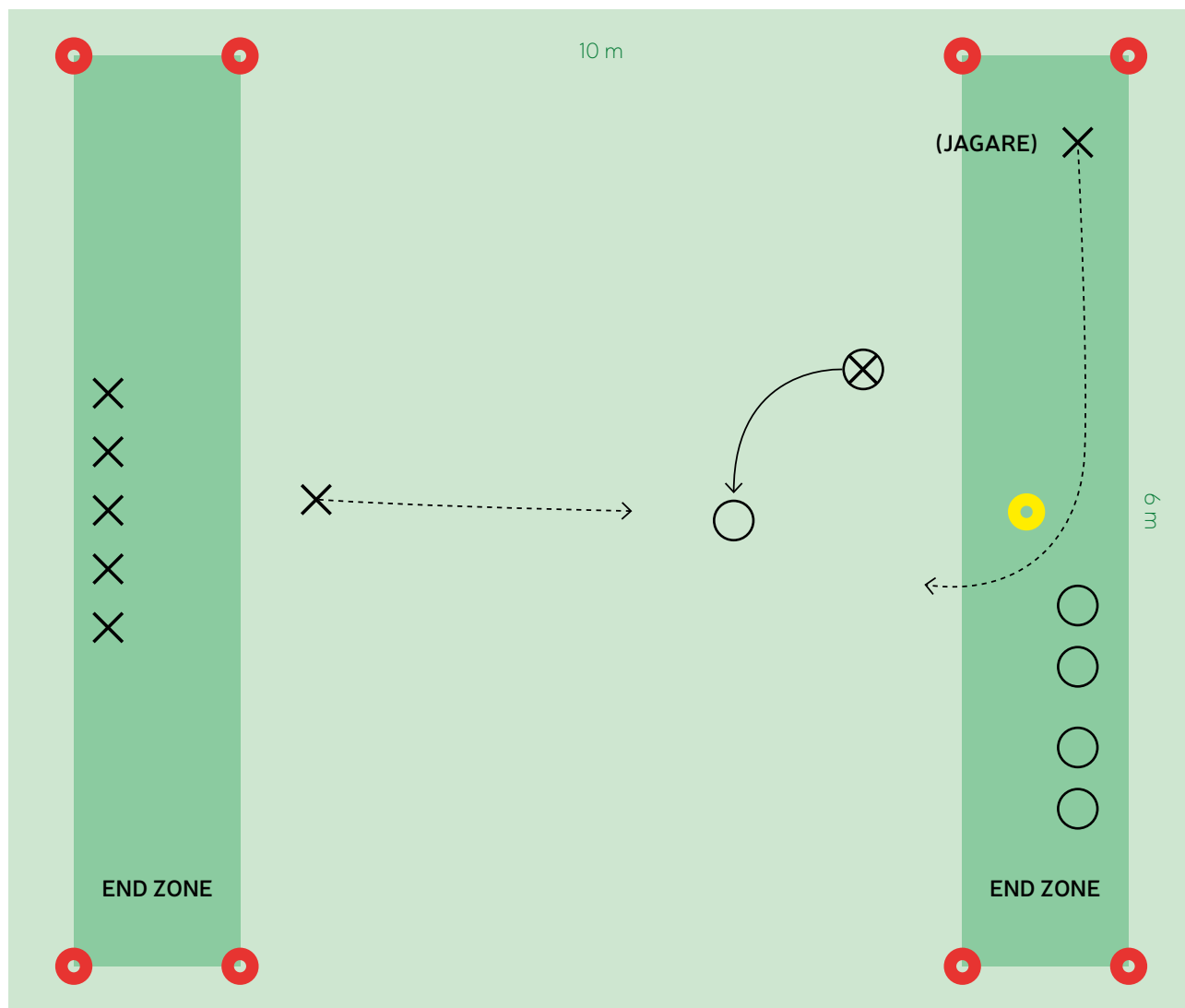
ANVISNING:

Tränaren passar in en boll i ytan. en spelare från vardera lag sprintar in. och tävlar om bollen. Duell 1v1. Mål görs genom att DRIVA bollen genom mål. Ena laget har gula mål andra röda.

VARIATIONER:

Flytta målen längre in i hörnen så att det blir svårare för spelarna att göra mål.

3.20 1V1 RUTAN - DUELL



VARFÖR:

Träna anfallsspel i numerärt överläge.

ORGANISATION:

12 spelare, yta 10 x 6 meter.

2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Övningen spelas med bollen i händerna. 2 spelare från det anfallande laget ska kasta bollen till varandra och göra mål genom att ta sig in i end zone. Spelarna får springa in med bollen eller passa för att nå zonen.

En spelare från det försvarande laget ska försöka förhindra mål genom att kulla bollhållaren eller bryta en passning och sedan kontra och springa in i endzonen utan att bli kullad av det anfallande laget. Efter halva tiden byter lagen uppgifter.

VARIATIONER:

- Samma sak fast bollen spelas med fötterna. Spelarna får dribbla själva eller passa till varandra för att nå zonen.
- Lägg till en "jagare" som får jaga ikapp så att det istället blir 2v2. Justera löpningen med en kon så att jagaren får svårare att hinna ikapp.