



Spelarutbildningsplan spelformen 3 mot 3 IF Mölndal Fotboll

IF Mölndal Fotbollsverksamhet är åldersanpassad och utgår från barnens utvecklingsnivå. Vi följer en spelarutbildningsplan som på bästa sätt är anpassad utefter detta. Denna manual används parallellt med [spelarutbildningsplan 3 - 3](#) på svenskfotboll.se.

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.

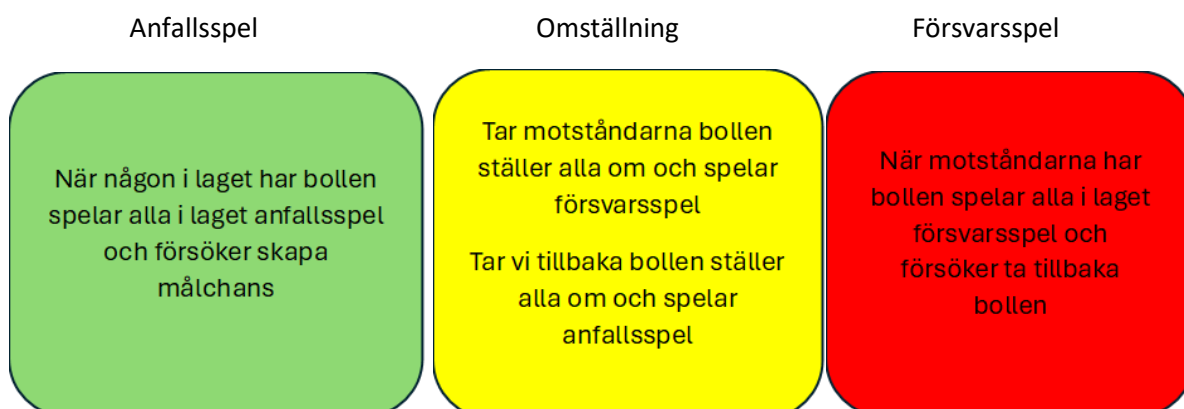
Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. Få en inblick genom att se filmen [spelformen 3 - 3 intro](#).

Läs texten samt avsnittet om [planering och rekommendationer](#).



Spelets skeden i 3 mot 3. Vad händer i spelet? Detta pratar vi om med spelarna vid match.

Vi vill se detta hända. Se filmerna om [anfallsspel och försvarsspel i spelformen 3 - 3](#).





Spelarutbildningsplan spelformen 3 mot 3 IF Mölndal Fotboll

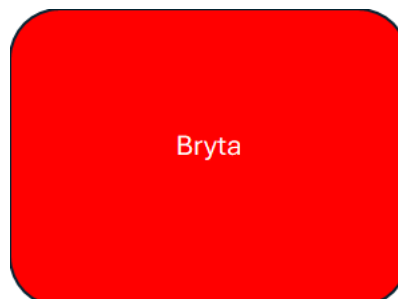
Metoder och färdigheter i spelformen 3 mot 3.

Dessa tekniska färdigheter tränar vi på med spelarna och vill se i matchen.

Anfallsspel



Försvarsspel



Spelarens möjligheter i anfalls- och försvarsspelet.

Vad ska spelaren träna på i spelformen 3 mot 3?

Tips om [hur vi tänker om lagets möjligheter i spelet i spelformen 3 - 3.](#)

Driva, vända, skjuta och bryta. [Vad vi tränar på individuellt i spelformen 3 - 3.](#)

Fotbollsfys 3 mot 3.

Spelform	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	😊													
Rörlighet	😊													
Snabbhet	😊													
Styrka	😊													
Uthållighet														

Träna koordination genom äventyrsbana, kull och jagelekar, krabbgång, målvaktsövningar, färdighetsövningar som driva med insida, utsida, höger och vänster fot, vända, byta riktning o.s.v.

Träna snabbhet genom kull och jagelekar, stafetter. Se även filmerna med styrkeövningar [FIFA 11+ kids](#) för spelformen 3 mot 3.



Spelarutbildningsplan spelformen 3 mot 3 IF Mölndal Fotboll

Fotbollsspsykologi – hur skapar vi en bra motivationsmiljö?

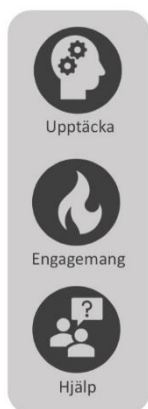


-Lär känna spelarna, var positiv, kom överens om enkla, tydliga regler där där alla trivs.

-Låt spelarna vara med och påverka genom att ställa frågor om regler, lösningar i övningar, driva med höger eller vänster fot o.s.v.

-Tänk på att barnen utvecklas olika, planera långsiktigt med hjälp av spelarutbildningsplanen, ha tålamod.

-Hur skapar vi en bra lärandemiljö?



-Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i Träning och match.

-Tränaren skapar stort engagemang hos spelarna i träning och match.

-Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träning och match.

-Se filmerna om fotbollsspsykologi 3 mot 3 i avsnittet om [fotbollsspsykologi](#), långsiktig utveckling, göra nästa aktion, göra lagkamrater bättre.

Hur tränar vi i spelformen 3 mot 3?



- Mycket aktivitet
- Många bollkontakter
- Inga köer
- Aldrig fler spelare än spelformen vid spel
- Färdighetsträning, jag och bollen
- Träna på det vi ska träna på i 3 mot 3.
- Involvera spelarna med frågor



Spelarutbildningsplan spelformen 3 mot 3 IF Mölndal Fotboll

Organisation träning 3 mot 3.

- Samling – Check In
 - I mindre grupper
 - Upprop/Namnlek
 - Hur gör vi? Regler och överenskommelser
- Stationsträning övning 1-5 (60 min.)
 - 10-12 minuter per station*
 - Femte stationen. Variant:
 1. Utanför planen
 2. Gemensam avslutande övning
 3. Gemensam startövning före check in
- Samling – Check Out
 - Vad har varit roligt i dag?
 - När är nästa träning?
 - Gemensam ritual



*Tag med vattenflaskan till stationerna.

Träningsprogram 3 mot 3.

Det finns 6 stycken färdiga träningsprogram och en äventyrsbana.

Ansvarig vid träningen skickar ut vilket pass och vilken övning övriga ledare håller i god tid.

Tänk på att vara inloggad på hemsidan:

[Träningsprogram 1 - Ha kul med bollen.](#)

[Träningsprogram 2 - Ha kul med bollen.](#)

[Träningsprogram 3 - Ha kul med bollen.](#)

[Träningsprogram 4 - Ha kul med bollen.](#)

[Träningsprogram 5 - Ha kul med bollen.](#)

[Träningsprogram 6 - Ha kul med bollen.](#)

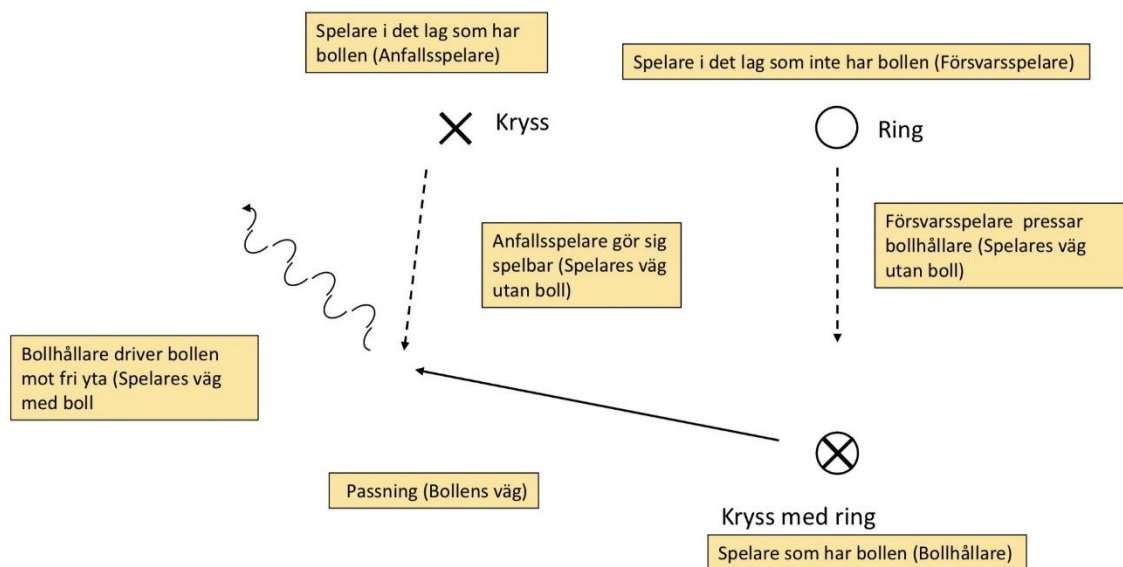
[Äventyrsbana](#)

[Teknikregister](#)



Spelarutbildningsplan spelformen 3 mot 3 IF Mölndal Fotboll

Vad betyder de tecknade symbolerna i träningsprogrammen?



Använd arbetsmodellen för att presentera varje övning...

ARBETSMODELLEN - GENOMFÖRANDE	
Organisation	Förbered övningen på planen - mål, bollar, koner och västar.
Vad?	Redogör för målsättningen.
Varför?	Redogör för syftet?
Anvisningar	Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.
Pröva	Låt spelarna pröva övningen.
Hur? Återkoppling	Ställ frågor, visa eller ge instruktioner.
Öva	Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen - ge återkoppling.
Sammanfattning	Summera tillsammans med spelarna.

VAD är det vi tränar på?

VARFÖR tränar vi på detta?

HUR? Hitta lösningar med hjälp av spelarna genom frågor, koppla gärna till match.



Spelarutbildningsplan spelformen 3 mot 3 IF Mölndal Fotboll

Utvärderingsmall efter träning. Blev det som vi tänkt oss?



Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker i sammandragsform 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. Se filmen om [matchens genomförande](#). Läs tipsen.

Läs om [regler](#) eller följ länken <https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/spelformer/> där du också finner information om hur du anmäler lag till sammandragen.

Du kan även läsa om spelformen på <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/> där finns en bra och enkel broschyr för föräldrar att läsa i pdf-format.



Ledarskap och föräldraskap

- Vi uppmuntrar försök oavsett utfall.
- Vi har en positiv miljö och är engagerade.
- Vi involverar spelarna med frågor.
- Vi ser utbildningen långsiktigt.
- Vi vågar förstärka och bryta i övningar.
- Vi är väl förberedda och reflekterar över våra ledarbeteenden.
- Vi involverar föräldrar genom att berätta vad vi tränar på för tillfället.



Spelarutbildning i träning

- Vi följer spelarutbildningsplanen.
- Träningen består övervägande av spelövningar med boll och motståndare, beslutsfattande är i fokus.
- Vi tränar fotboll och väver in fysmoment i förberedelseträningen.
- Vi vill att varje spelare ska ha en hög delaktighet i övningarna
- Vi spelar oss ur situationer och passar bollen till varandra.



Spelarutbildning i match

spelformerna 3-3 och 5-5

- Vi vill spela bollen efter marken, genom spelytorna.
- Matchens fokus är det vi tränar på och vårt sätt att spela, 2 saker i anfall 2 saker i försvar. Vi håller oss till dessa under matchen.
- Vi förbereder oss för match med spelövningar.
- Alla spelare är viktiga och ska få feedback.

