



Spelarutbildningsplan Bromstens IK 6-7 år – (spel 3 mot 3)

När barn i åldern 6-7 år spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen och barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. De har ett stort rörelsebehov, men eftersom öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte är så utvecklad har de svårt att kontrollera bollen.

Det stora rörelsebehovet gör att de har svårt att sitta still och inte orkar lyssna på långa instruktioner. Genomgångar bör vara korta, men det är också viktigt att ledaren ger uppmärksamhet till varje barn.

Delmål

- Genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott och bollspel samt ge dem en allsidig motorisk träning
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler
- Rekrytera spelare till BIKs ungdomsverksamhet
- Rekrytera ledare till BIK:s ungdomsverksamhet och erbjuda dem kurser i föreningens regi för att kunna utvecklas som ungdomstränare
- Informera om BIKs värdegrund, vision, och metod till föräldrar
- Skapa sammanhållning inom laget, t ex genom aktiviteter med föräldrar även utanför träning och match

Träningen

- Träning under säsong bör ske en gång i veckan. Barnen bör uppmuntras att träna året runt med olika idrottsaktiviteter. Ingen får hindras delta i andra idrotter. Det viktiga är att barnen inte är passiva under vintern.
- Målsättningen för träningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa - hoppa, springa - kasta, balansövningar.
- Träningen skall inkludera lekar med och utan boll. Allt ska vara roligt.
- Träningar ska ha en hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.
- Det bör finnas många ledare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet.

Fotbollsträningen ska anpassas till barnens utveckling. Eftersom barn i denna ålder har en begränsad motorisk förmåga så är det för tidigt att träna på många moment som man som förälder eller ny ledare kan uppfatta som grundläggande, t ex passningar. De delar av spelet som man bör fokusera på är:

Anfallsspel

- Driva
- Vända
- Skjuta

Försvarsspel

- Bryta

Match

Matcher spelas huvudsakligen i Kaninbursligan i samarbete med Spånga IS. Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen.



Ledarna

Alla nya ledare skall erbjudas en **skadekurs** samt kursen **Leda små lirare** och det rekommenderas att minst en ledare i varje lag skall genomgå Fotbollförbundets **Tränarutbildning C**.

Föräldrar

Ungdomslagen inom BIK leds av frivilliga ledare som arbetar ideellt. Ledarna rekryteras uteslutande bland lagets föräldrar. Det bör finnas så många ledare som möjligt, då barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför bör hela föräldragruppen gå igenom spelformsutbildningen 3 mot 3 för att bli insatta i verksamheten och förberedda på att hjälpa till vid behov.

Spelet 3 mot 3

I spelformen 3 mot 3 används inte något spelsystem, men barnen kan hantera enklare uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla anfallsspelare och när motståndarna har bollen är alla försvarsspelare.

Fokus i anfallsspelet är helt enkelt att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna ska uppmuntras till att själva hitta lösningar, och känna att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt eller fel. Med tiden lär de sig vad som fungerar bäst. Som ledare är det bra att fråga barnen hur de kan passera motståndare eller ta tillbaka bollen, för att på så sätt göra dem delaktiga och träna spelförståelse.

Länkar

Varje lags ledarstab ska av klubben få tillgång till minst ett exemplar av boken Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan med tillhörande webbmaterial. När konto och lösenord är aktiverat får man tillgång till videomaterialet nedan och mycket annat.

Spelet 3 mot 3:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-3/spelet/>

Exempel på träningspass 3 mot 3:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-3/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/>