

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.



Hestrafors IF spelarutbildningsplan beskriver hur Hestrafors IF med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Målsättning:

Här börjar resan i Hestrafors IF!

- Stor föräldramedverkan.
- Fotboll skall upptäckas på ett naturligt och roligt sätt.
- Alla barn ska ha roligt på träningen!
- Alla barn ska vara med! Lokalt idrottande med sina kompisar.
- Fokus ligger på kamratskap, lek och glädje.

Under året barnen fyller 5 år så erbjuds de möjligheten att komma på Hestrafors IF Fotbollsskola respektive uppstart av varje årskull.

Viktigt att tänka på:

Vi vill att våra barns första kontakt med föreningslivet och fotboll skall vara **fylld med lekar och aktivitet**. Träningen skall komma igång snabbt och vara präglad av rörelse samt enkelhet. Viktigaste uppgiften för dig som ledare är att skapa motivation och passion. För att underlätta ovanstående är det viktigt att varje barn har varsin boll under träning. Se till att det efterföljs!

Tänk på att **hälsa på alla barnen** när de kommer till träningen och tilltala barnen med deras namn. De gör att varje individ känner sig sedd och välkommen när de är på träningen. **Viktigt** att tänka på att det inte finns något spelsystem vid sammandrag eller match, utan fokus på fotbollsglädje!

Träningsfokus:

Fotboll:

- **Driva** - Driva bollen med båda fötterna i olika riktningar och hastigheter.
- **Bollkontroll** - Stanna och starta bollen när vi driver.

- **Passningar** - Passa bollen till en medspelare/vuxen på korta avstånd

Fysik:

1) **Finmotorik** - Koordination (Till exempel öga - hand och öga - fot)

2) **Grovmotorik** - Spring, hoppa, fånga och sparka

Utförande av träning:

Träningen ska präglas av färdighetsövningar som varvas med lekar. I denna ålder skall match och tävlingar avdramatiseras, man skall som ledare istället fokusera på lekar och skapa en rolig lärande miljö, med inslag av spelövningar.

Barnen delas in i **grupper om 6-8 barn** och kör sedan samma träningsupplägg som alla andra grupper, detta kan även genomföras genom stationsträning. Träningen karaktäriseras av korta samlingar, korta arbetsperioder och små ytor. **Undvik övningar/lekar där det bildas långa köer och väntan!**

Tränarstilen skall vara präglad av ett demokratiskt ledarskap med mycket inslag av positiv förstärkning, frågeteknik och tydliga anvisningar.

Taktik:

Vid 3 mot 3 sammandrag/match, som genomförs det år barnen fyller 7 år, skall ingen taktik genomföras, utan alla får spela överallt på plan och delta så mycket som möjligt med boll. Barnens behov och förutsättningar ska vara utgångspunkten för matchen. I den här åldern koncentrerar sig spelarna nästan helt och hållet på bollen. De driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål vill de flesta spelare gärna skjuta. De skjuter ofta och i alla möjliga och omöjliga lägen. Passningsspelet fungerar inte så bra, bland annat för att spelarna inte är så erfarna och på grund av att barn har ett begränsat synfält.



3v3 handlar om individen och det är väldigt få instruktioner som behövs. I anfallsspelet "Passera motståndaren med bollen" – I försvarsspelet "Ta bollen". När barn i detta åldersspann 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.

Övningar:

Se under fliken dokument och därefter [Övningsbank](#) för färdiga träningsupplägg. För fler tips och övningar rekommenderas [Fotbollsportalen](#) samt [Spelarutbildningsmatrisen](#). Det går även att kontakta fotbollsansvarig för tips och idéer.

Utbildning som ledare:

Vi förväntar oss att alla ledare i Hestrafors IF vill utbilda sig för att skapa bättre träningar till våra barn och ungdomar. Därför erbjuds och rekommenderas följande utbildningar för dig som ledare för 3 mot 3:

- SvFF Tränarutbildning D
- Hestrafors IF:s interna fortbildningar

Vid frågor, kontakta fotbollsutskottet:

fotboll@hestraforsif.se

Tveka inte att kontakta ovanstående för få tips eller bara ställa frågor.