



Nationella spelformer 3 mot 3

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn och lag



Fotbollens spela, lek och lär

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play



Fritt tillgängligt:

svenskfotboll.se/FSLL



Spelarutbildningsplanen

Nationella spelformer

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Vad spelarutbildningen bör innehålla i varje spelform

- Samma regler i hela Sverige



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare



11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Målvaktsspel i spelformer

Rekommendationer



3 mot 3



5 mot 5



7 mot 7



9 mot 9



11 mot 11

Match

Ingen målvakt i match

Turas om att vara målvakt

Spelare kan vilja vara målvakt oftare

Målvakter börjar specialisera sig

Målvakter kan vara specialiserade

Träning

Fånga, rulla och kasta bollen

Målvaktsträning för alla

Målvaktsträning för alla

Målvaktsträning för målvakter

Målvaktsträning för målvakter

Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



Nationella spelformen 3 mot 3

	Regler	Rekommendationer
Plan	15 x 10-12 m	Spela med sarg
Mål	Max 1,6 x 1,15 m	1,5 x 1 m
Boll	Storlek 3	
Speltid	4 x 3 min	Lika speltid för alla
Spelare	3 på planen (ingen målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byt företräddelsevis i paus
4-målsregeln	Fjärde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	

Tips: Ha spelare och ledare på en sida av planen och publik på den andra

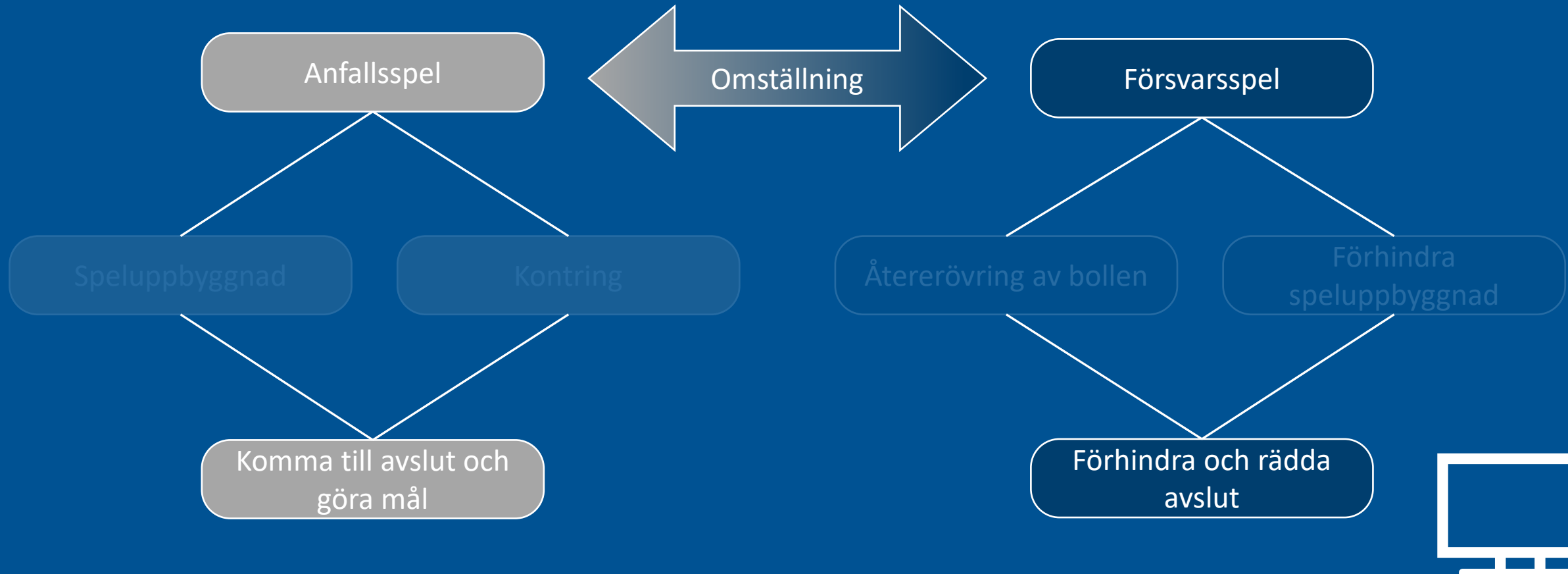




Fasta situationer

- Sätts igång genom att driva eller passa efter marken
 - Spelet ska komma igång snabbt
 - Driva är en viktig del av spelarutbildningsplanen
 - Stimulerar spelarnas beslutsfattande
- Får inte slås direkt **mot** mål
 - Vid direktskott mot mål går den fasta situationen om oavsett resultat av skottet
- Avstånd alltid 3 m
- Felaktig fast situation görs om

Spelet 3 mot 3



Tips till träning

- 1 ledare / 6 barn
 - Involvera föräldrarna
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar
- Stationsträning med fotbollslekar och spel
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Anpassa efter spelformen 3 mot 3
 - Driva, vända, skjuta och bryta



Rekommendationer

**3 mot 3
6-7 år**

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1

Träningens längd

60 min

Matcher

2-5 poolspel/
cuper per år.

Antal spelare per ledare

1 ledare /
6 spelare

Tränarutbildning

SvFF D
SFU 3 mot 3

Föräldrautbildning

SFU 3 mot 3





Distrikt

Tränarutbildning

- dan.elfsson@svenskfotboll.se - [010-476 50 62](tel:010-4765062)
- UEFA D, anmäl själva till Dan, högre utbildningar – ta kontakt med kansliet.

Spelarutbildningsplan

- Lagets egen hemsida, under dokument – Tobias Arén

Matcher/sammandrag ÖFF

- Sammandrag 8-9 år, seriespel 7v7, 9v9, 11v11

Byte av spelform

- Efter säsongens slut



Tack för uppmärksamheten!

Lycka till med säsongen och välkomna på tränarutbildning