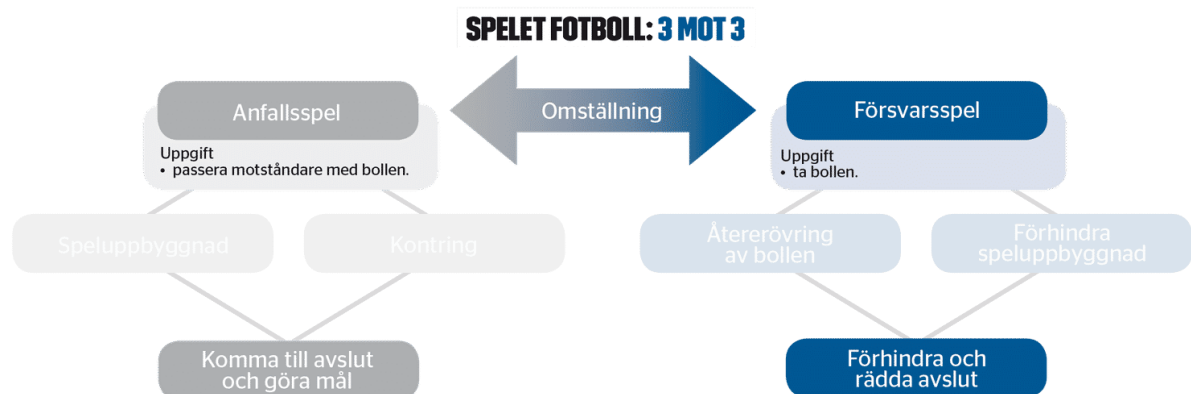




Spelform 3 mot 3 6-7 år



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Färdigheter för spelaren

Bryta

Fotbollsphys

- Rulla, kasta och fånga bollen
- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

[Digital microutbildning om fotbollsphys](#)

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
- Hantera känslor: t ex att en spelare blir ledsen men kan ändå fortsätta träningen/matchen.
- Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka

Fokusområden i värdegrunden

- Alla är lika mycket värda och ska behandlas med respekt
- Alla medlemmar ska uppleva delaktighet

Allmänt

- Träning ska genomsyras av mycket lek och spel i olika former samt att spelarna har mycket bollkontakter, får ta många egna beslut och vi undviker köer.
- Under sista hösten inom spelformen kan laget variera 3 mot 3-matcher med att spela 5 mot 5-matcher för att träna på att spela med fler lagdelar och tydligare positioner.

Förutsättningar för spelformen 3 mot 3

Ordinarie träningar per spelare och vecka	1 st (inomhusträning under vintersäsong)
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Matcher	2-5 poolspel per spelare och år inom gränsande kommuner
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Tränare	1 tränare / 6 spelare
Tränarutbildning	SvFF D, Spelformsutbildning 3 mot 3 och intern tränarfortbildning
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning i samband med föräldramöte inför säsongen