



Nationella spelformer 3 mot 3

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag



Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Nationell spelform 3 mot 3
 - Ledarskap
 - Match
 - Träning
- Sammanfattning



SvFF:s utbildningsmaterial

INRIKTNING

för barn- och ungdomsfotboll

VAD

som rekommenderas

som gäller

HUR

det implementeras

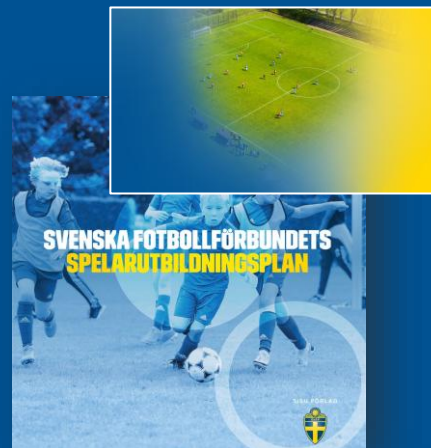
Fotbollens
spela, lek och lär

5 riktlinjer



Spelarutbildnings-
plan

Tips för träning och
match i spelformerna



Spelregler

5 nationella
spelformer

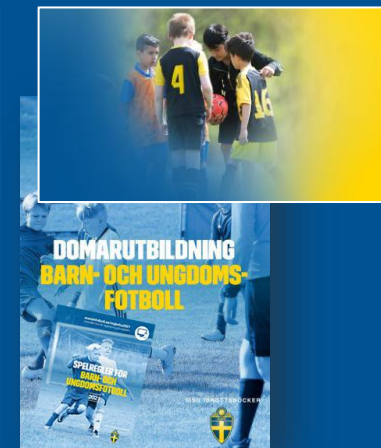


Tränarutbildning Domarutbildning

Leda laget



Leda matchen



Fotbollens spela, lek och lär

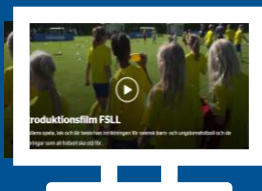
I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller:

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



Fritt tillgängligt:

svenskfotboll.se/FSLL



Samtala och reflektera



På vilket sätt kan Fotbollens spela, lek och lär vara ett stöd för er ledare?

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

Samtala och reflektera



Vad är viktigt att träna
på i ert lag?





Utvärdering nationella spelformer, 3 mot 3

"Alla spelare i varje lag blir jättemycket delaktiga i spelet." Gefle IF FF

"Ett bra sätt att spela med nät eller sarg. Då bollen alltid är kvar inne på spelplanen." BKV Norrtälje

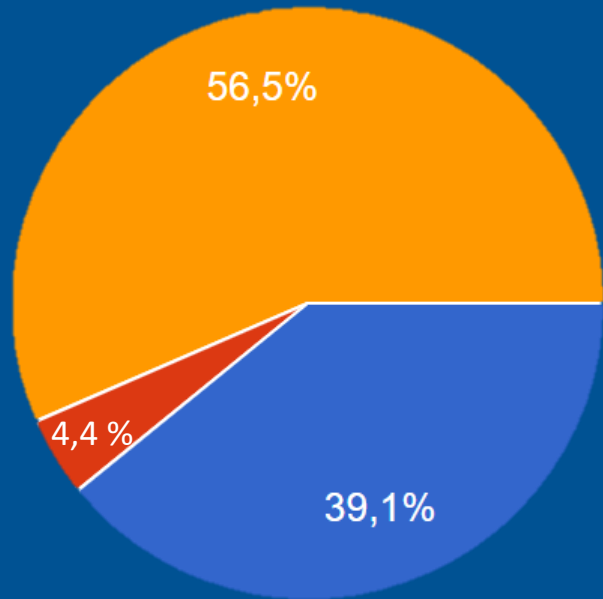
"Toppen med nät och sarg, bollen är i spel hela tiden. Vi har bara anordnat matchspel internt i den lägsta åldern 6 år och det på träningstiden. I våra 7 års lag på pojk och flicksidan har vi bjudit in en annan förening i närområdet för matchspel. Fungerade mycket bra, uppskattades av alla deltagare (spelare, ledare och vårdnadshavare)." Åby IF

"Spelformen 3 mot 3 organiserar inte vi men föreningar använder som träningsform samt sammandrag i föreningsregi." Östergötlands FF

"För spelformen 3 mot 3 har vi sedan ett antal år tillbaka 7st planer på släpkärra som vi lånar ut till föreningar vid behov. Antingen genom våra föreningsledda 3 mot 3 sammandrag eller när något barn lag vill testa spelformen." Gestriklands FF

Utvärdering nationella spelformer, 3 mot 3

Spelet får sättas igång genom att spelare driver igång spelet eller slår en passning. Hur fungerar det i era matcher?



- Spelet startar alltid med passning
- Spelet startar alltid med att någon driver
- Spelarna startar spelet på olika vis beroende på situation

Hur kan ni bidra till att spelarna uppfattar både alternativen (driva eller passa)?

Ledarskap



Ledarskap



Vad gör ni i ert lag som bidrar till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?



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



Match





Ledarnas ansvar under match

Text från regelboken

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare skall fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare skall hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan skall fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna skall ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och föräldrar/publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats skall någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

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 företrädelsevis 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

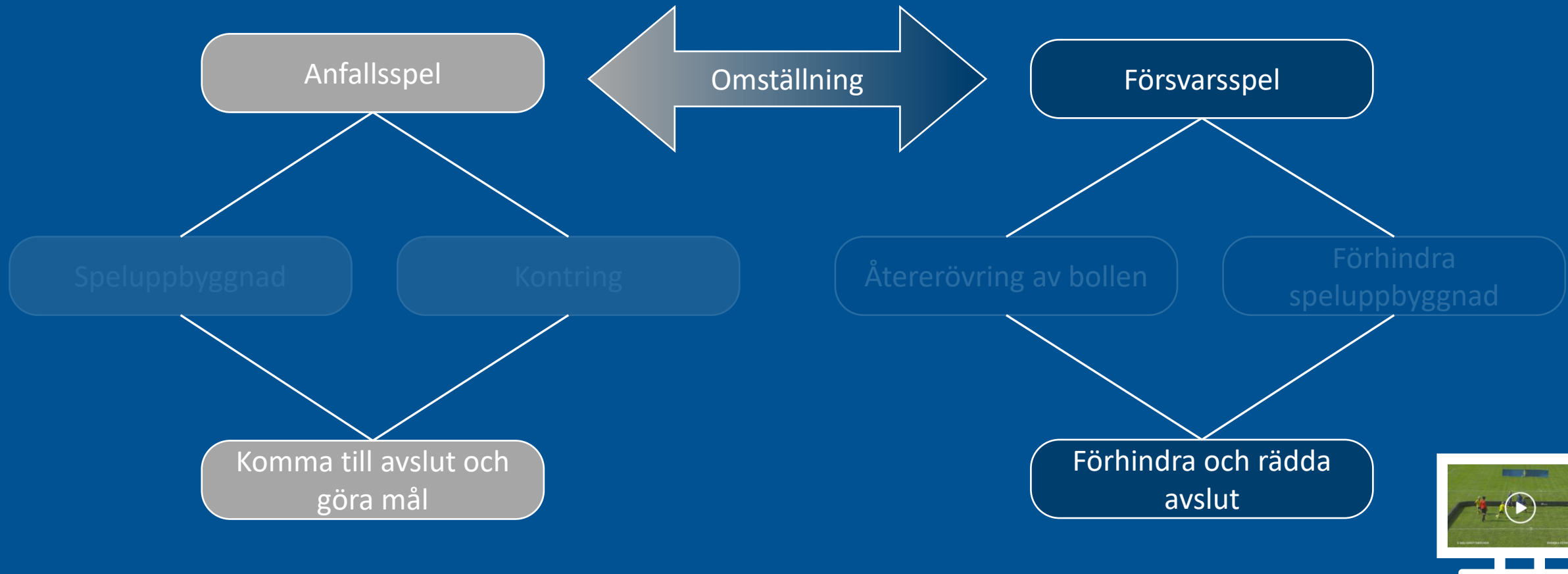




Fasta situationer

- 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



Samtala och reflektera



Vad gör ni i ert lag för att alla spelare ska förstå att dom är anfallsspelare när laget har bollen och försvarsspelare när motståndarna har bollen?

Träning



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

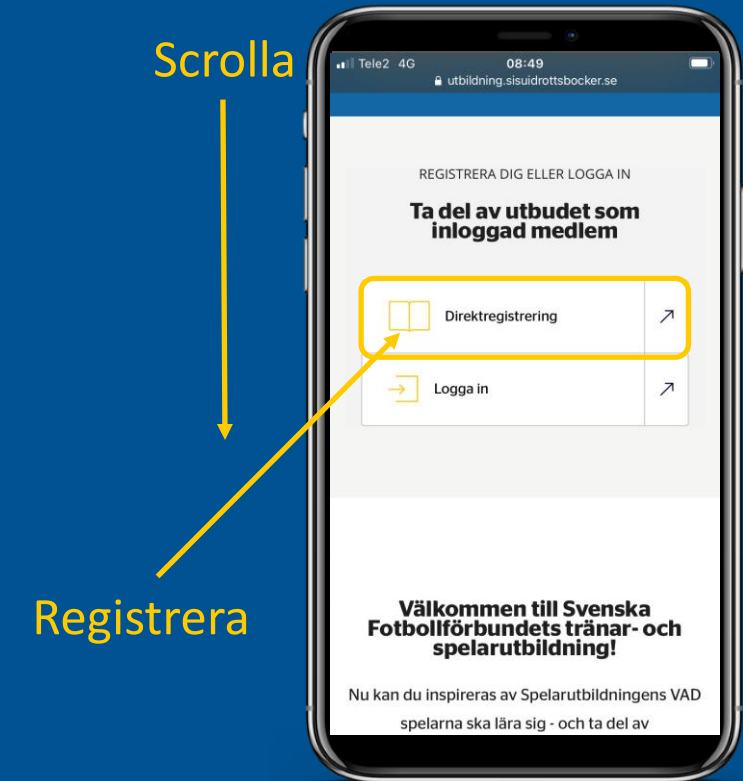


Exempelträningar



- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av alla övningar - registrering krävs
- www.svenskfotboll.se/ovningar
- 4 träningspass
 - 5 övningar
 - Ca 10 min/övning

svenskfotboll.se/utbildning



Samtala och reflektera



Hur ser träningarna ut i ert lag?

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



Sammanfattning





Svenska Fotbollförbundet

Läs mer om:

- Fotbollens spela, lek och lär: svenskfotboll.se/fsll
- Spelformerna: svenskfotboll.se/spelformer
- Spelarutbildningsplan: svenskfotboll.se/sup
- Tränarutbildning: svenskfotboll.se/tranarutbildning
- Övningar och träningspass: svenskfotboll.se/ovningar

1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

SENIOR

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA A
11-11

5

UEFA PRO
11-11

UNGDOM

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA Youth B
9-9 11-11

5

UEFA Elite Youth A
11-11

MALVAKT

* SvFF Mv D ger ingen behörighet till någon vidare utbildning och är inte heller ett behörighetskrav för SvFF Mv C.

1.5

SvFF Mv D *
5-5 7-7 9-9

2

SvFF Mv C
9-9 11-11

3

UEFA C
7-7 9-9 11-11

4

UEFA Mv B
11-11

5

UEFA B
9-9 11-11

6

UEFA Mv A
11-11

FOTBOLLSFYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsfsys
11-11

FOTBOLLSANALYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsanalys
11-11

FOTBOLLSPSYKOLOGI

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollspsykologi
11-11

FUTSAL

2

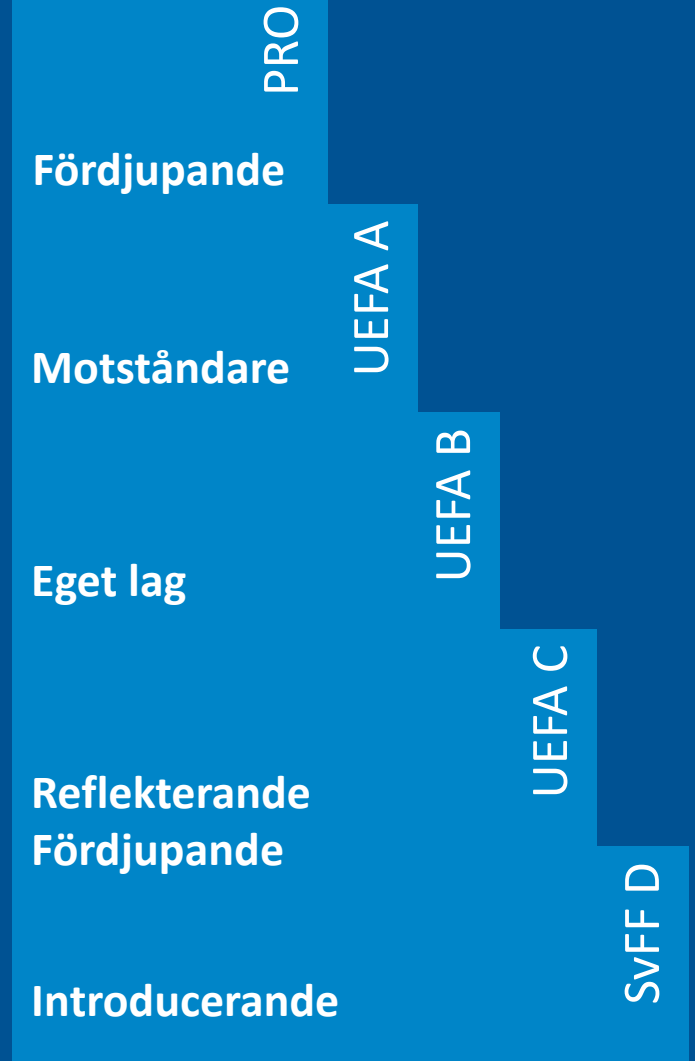
SvFF Futsal C
5-5 Futsal

3

UEFA Futsal B
Futsal

Tränarutbildning

- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs





Distrikt

Tränarutbildning

- Lägg in länk till distriktets sida för TRU
- Kontaktperson FU-tränarutbildning i distriktet med telefon och E-post

Spelarutbildningsplan

- Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet med telefon och E-post

Matcher/sammandrag

- Hur det går till i distriktet

Byte av spelform

- När det görs i distriktet, tex efter säsongens slut



Tack för uppmärksamheten!

Lycka till med säsongen och välkomna på tränarutbildning