

SPELFORM 3 MOT 3 HBK SAMMANFATTNING

När barnen är **6-7 år** möter de i HBK organiserad fotbollsträning för allra första gången. Vårt främsta mål i denna ålder är att erbjuda en **lekfull, trygg och utvecklande start** på både fotbollen och medlemskapet i vår förening.

I HBK sätter vi alltid **barnets behov i centrum**. I denna ålder har barnen ett mycket stort **rörelsebehov** och utifrån detta anpassar vi träningen så att den blir **enkel, rolig och full av aktivitet**, där varje barn får utrymme att utvecklas.

I HBK anpassar vi därför träningen efter barnens förutsättningar. I spelformen 3 mot 3 när barnen är 6 och 7 år vill de bara ha bollen själva. Därför fokuserar vi på det mest grundläggande: **anfallsspel** och **försvarsspel** – att försöka göra mål respektive att ta bollen för att få göra mål igen.

I den här åldern riktar barnen oftast hela sin uppmärksamhet mot själva bollen. Det innebär att samspelet mellan spelarna är begränsat och att spelet till största delen bygger på individuella aktioner. Tränarnas uppgift blir därför att **göra det enkelt**. När laget har bollen är alla **anfallare** – försök att komma framåt och göra mål. När laget inte har bollen är alla **försvarare** – försök att vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt.

TRÄNING OCH INLÄRNING 3 MOT 3 – JAG OCH BOLLEN

I HBK prioriterar vi att lägga en **grundläggande bas** för barnens utveckling i spelform 3 mot 3. Träning och match handlar nästan uteslutande om att öva på **tekniska färdigheter**, att utveckla grundläggande **motorik** samt att arbeta med **psykologiska egenskaper** som uthållighet, koncentration, kamratskap och att våga försöka igen. Barnens unga ålder och utvecklingsnivå gör att vi ännu inte arbetar med samverkan mellan spelarna, i 3 mot 3 är fokus istället på individens egna aktioner med boll – **Jag och bollen**.

I HBK bygger vi träningen för våra yngsta spelare på **fotbollslekar, rörelseglädje och välorganiserad stationsträning**. Genom att arbeta i stationer med hög ledartäthet skapar vi hög aktivitet, korta väntetider och möjlighet för varje barn att vara delaktigt.

Träningen fokuserar på **tekniska färdigheter** som till exempel:

- att driva bollen
- att vända och ändra riktning med bollen
- att skjuta och få göra mål

Vi utformar träningen så att spelarna får **många upprepade aktioner** under varje pass. Därför används några standardträningar med få, återkommande övningar som barnen snabbt känner igen och kan utföra utan lång förklaring. På så sätt frigör vi mer tid till själva träningen. När vi spelar strävar vi alltid efter att **hålla det så litet som möjligt, 3 mot 3 eller 2 mot 2**, för att ge alla barn chansen att vara aktiva.





STRUKTUR AV TRÄNINGSPASS

För att lyckas med ovanstående är målet att det finns minst en ledare/sex stycken barn och att träningen organiseras enligt följande grundprincip i spelform 3 mot 3:

1. Inledande samling (5 minuter)
2. Fotbollslek med boll (5-10 minuter)
3. Stationsträning med tre stationer som består av en teknikstation, en skjuta/göra målstation samt en spelplan för match. 6-8 barn per station. (40 minuter, ca 12 minuter per station)
4. Lek (5 minuter)
5. Avslutande samling (5 minuter)

TRÄNINGSSINNEHÅLL

TEKNIK

Driva – utsida

Driva – insida/insida

Jonglering med studs i marken

Driva – utsida/insida

Driva – sula

Riktningsförändring insida

Stanna bollen

Göra mål

Riktningsförändring utsida

Ta bollen

Vända utsida

Vända insida

SPELFÖRSTÅELSE

Ingen prioritet

PSYKOLOGI

Koncentrera sig

Försöka igen

Anstränga sig

Trevligt språk

FYSIK

Motorik

Öga - hand

Öga - fot

MÅLVAKT

Ingen prioritet

MATCH

I HBK vill vi att matcher för barn i spelform 3 mot 3 sker i **poolspels- eller cupform**, där lagen får spela flera korta matcher samma dag mot andra lag i närområdet. När möjligheten finns använder vi gärna sarg, för att hålla bollen i spel och ge barnen fler aktioner.

Alla barn uttagna till match ska spela minst halva matchtiden. För att skapa längre sammanhängande spel rekommenderar vi tre avbytare, där byten sker i samband med periodpauser. I dessa åldrar är glädje, rörelse och delaktighet det viktiga – resultatet är oviktigt.

Förutsättningar

 **Storlek planyta**
15 x 10-12m

 **Storlek mål**
Max 1,6 x 1,15 m.

 **Storlek boll**
3.

 **Speltid**
Speltid 4 x 3 minuter.

 **Antal spelare**
3 spelare per lag på planen (ingen målvakt).

 **Byten**
Fria byten.

 **Utrustning spelare**
Tröja, byxor, strumpor, skor och benskylld.

Rekommendationer

15 x 10 m med sarg/håt.

1,5 x 1 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.
Sammandrag (2-4 matcher).

3 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

TRÄNING 1 SPELFORM 3 MOT 3

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



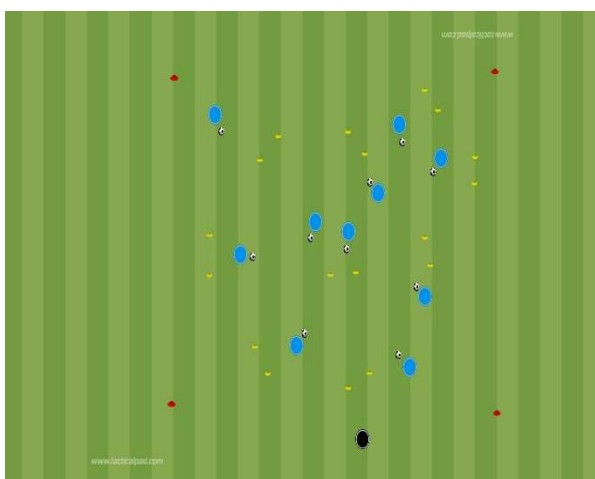
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

FOTBOLLSLEK – FLEST MÅL VINNER

10 MIN



Skapa två ytor (8-12 spelare per yta) som är 15x15 m där konerna som avgränsar ytan är röda. Inne i ytan finns många mål (gula koner).

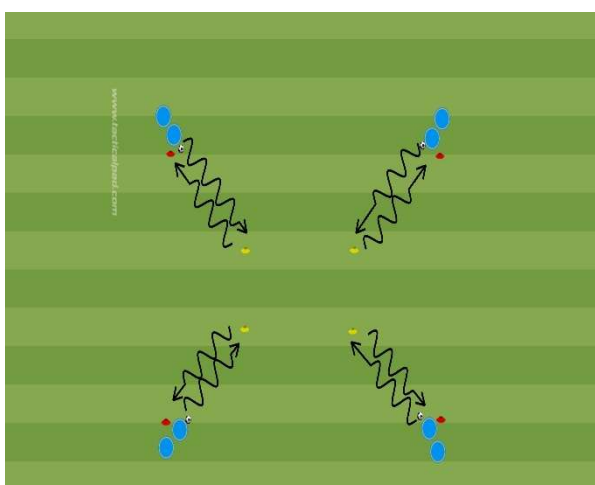
Spelarna ska under två minuter driva runt i ytan och göra så många mål de kan och räkna dem. Efter varje omgång fråga barnen hur många mål de gjort och att de ska försöka slå sitt eget resultat nästa omgång.

Låt spelarna genomföra tre omgångar med ungefär 1 minuts vila emellan varje omgång.

Under tiden som övningen pågår förbereder en eller flera ledare som inte driver övningen de tre stationerna inför stationsträningen.

STATIONSTRÄNING - TEKNIKSTATION (DRIVA - VÄNDA)

12 MIN



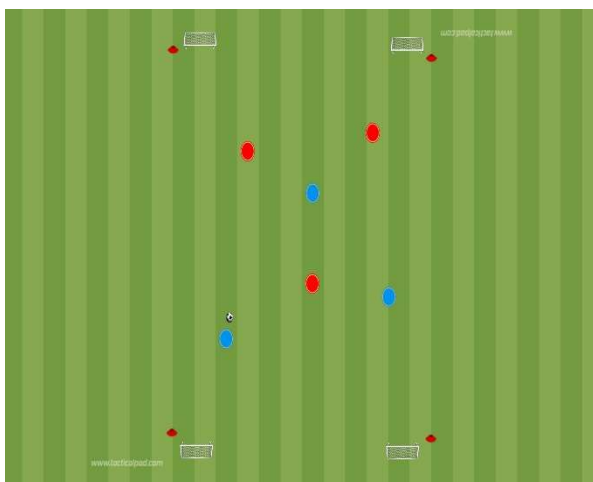
Vid en av de tre stationerna så skapa en yta som är 10x10 m där konerna som avgränsar ytan är röda. Inne i ytan finns fyra gula koner. 6-8 spelare.

Två spelare på varje röd kon som turas om att driva in till sin gula kon och vända med bollen för att sedan driva tillbaka till sin kompis och lämna över bollen.

Spelarna ska driva med utsidan av foten och prova både vänster och höger fot. Vändningen inne vid den gula foten ska tränas med både utsida och insida samt höger och vänster fot. Välj en typ av vändning per träning men arbeta både med höger och vänster fot. Ju bättre spelarna är/blir så öka farten i aktionerna. Arbeta i två - tre omgångar med kort vila emellan.

STATIONSTRÄNING - SPEL

12 MIN



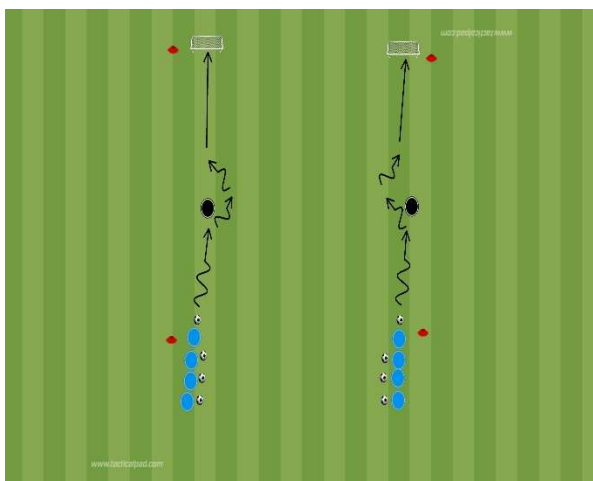
Vid en av de tre stationerna skapa en eller två ytor som är 15x10 m för spel beroende på antal spelare och där konerna som avgränsar ytan är röda. På varje kortsida står två mål att göra mål i/försva. Antingen används de småmål som finns tillgängliga eller så skapas fyra konmål med gula koner.

Sträva efter att spela så "litet" som möjligt för att spelarna ska få vara delaktiga i spelet såsom 3 mot 3. Om det är 8 spelare i stationsgruppen spela 2 mot 2 på två planer istället för 4 mot 4. Är de sju spelare så spela 4 mot 3 och låt lagen turas om att vara en spelare mer.

Spela två matcher á fem minuter med kort vila emellan.

STATIONSTRÄNING - GÖRA MÅL/SKJUTA

12 MIN



Vid en av de tre stationerna skapa en yta som är 15x10 m där konerna som avgränsar ytan är röda. Två småmål på ena kortsidan.

3-4 spelare i två olika led vid de röda konerna på den andra kortsidan. En boll per spelare. Spelarna turas om att driva fram och förbi sin tränare/ledare och sedan skjuta och göra mål. Därefter hämtar spelaren sin boll och springer tillbaka och ställer sig sist i ledet igen.

Uppmuntra spelarna att prova att skjuta med båda fötterna och att de ska hinna med många skott/aktioner. Arbeta i två-tre omgångar och låt spelarna försöka slå det antal mål de gjort vid varje ny omgång.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När stationsträningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek som till exempel svanstagen/banantagen eller liknande om tid ges för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 2 SPELFORM 3 MOT 3

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



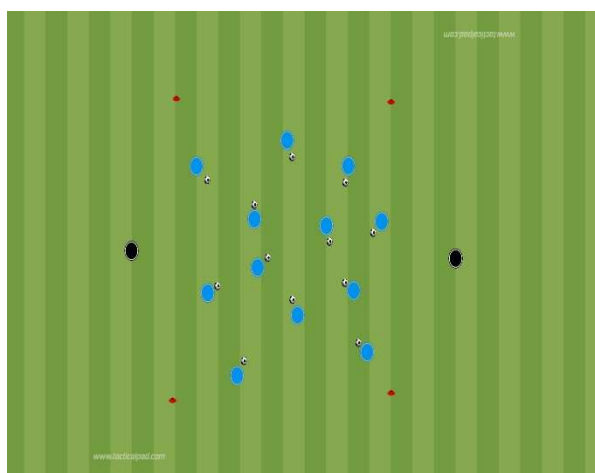
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

FOTBOLLSLEK – STANNA BOLLEN PÅ SIGNAL

10 MIN



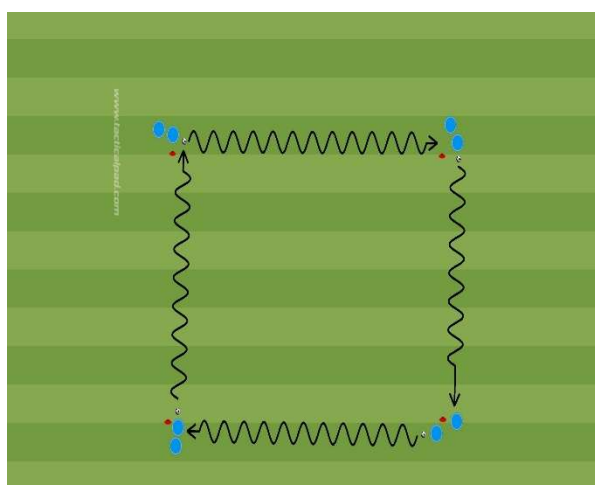
Skapa två ytor (8-12 spelare per yta) som är 15x15 m där konerna som avgränsar ytan är röda.

Spelarna ska under två minuter driva runt i ytan och när tränarna visslar eller säger stop ska spelarna stanna bollen där de befinner sig.

Låt spelarna genomföra tre omgångar med ungefär 1 minuts vila emellan varje omgång.

Under tiden som övningen pågår förbereder en eller flera ledare som inte driver övningen de tre stationerna inför stationsträningen.

STATIONSTRÄNING - TEKNIKSTATION (DRIVA – BYTA RIKTNING) 12 MIN



Behåll en av ytorna från föregående övning till denna station. Två spelare vid varje kon med en boll.

Spelarna driver medsols från kon till kon 2x 5 min med kort paus emellan. Spelarna kan driva på olika sätt men håll det till en till två varianter per träning och låt barnen använda båda fötterna.

Varianter att driva bollen vid olika tillfällen:

Utsida – vänster/höger fot

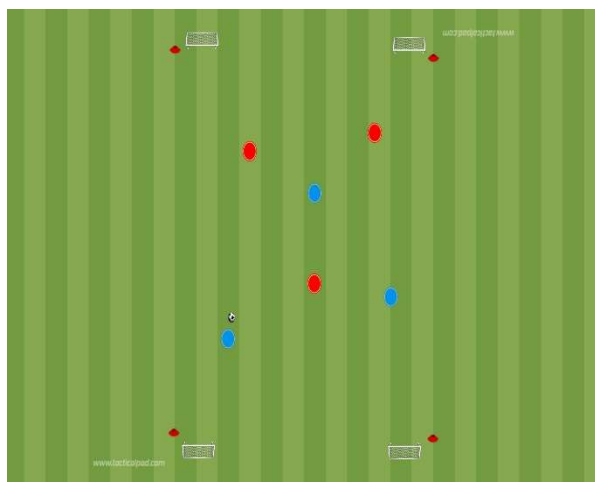
Insida – insida

Utsida – Utsida (riktningsförändringar Zick zack)

Sula

STATIONSTRÄNING - SPEL

12 MIN



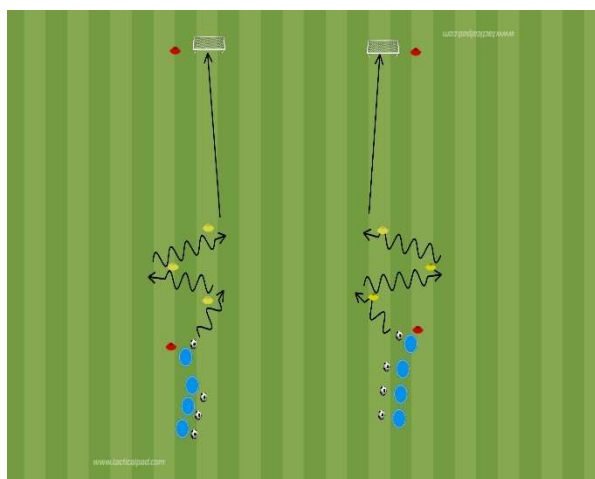
Vid en av de tre stationerna skapa en eller två ytor som är 15x10 m för matchspel beroende på antal spelare och där konerna som avgränsar ytan är röda. På varje kortsida står två mål att göra mål i/försvara. Antingen används de småmål som finns tillgängliga eller så skapas fyra konmål med gula koner.

Sträva efter att spela så "litet" som möjligt för att spelarna ska få vara delaktiga i spelet såsom 3 mot 3. Om det är 8 spelare i stationsgruppen spela 2 mot 2 på två planer istället för 4 mot 4. Är de sju spelare så spela 4 mot 3 och låt lagen turas om att vara en spelare mer.

Spela två matcher á fem minuter med kort vila emellan.

STATIONSTRÄNING - GÖRA MÅL/SKJUTA

12 MIN



Vid en av de tre stationerna använd en yta från första leken. Lägg till två småmål på ena kortsidan. Gör en konbana med gula koner likt den på bilden.

3-4 spelare i två olika led vid de röda konerna på den andra kortsidan. En boll per spelare. Spelarna turas om att driva fram zick-zack genom konbanan och sedan skjuta och göra mål. Därefter hämtar spelaren sin boll och springer tillbaka och ställer sig sist i ledet igen.

Uppmuntra spelarna att prova att skjuta med båda fötterna och att de ska hinna med många skott/aktioner. Arbeta i två-tre omgångar och låt spelarna försöka slå det antal mål de gjort vid varje ny omgång.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När stationsträningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek som till exempel svanstagen/banantagen eller liknande om tid ges för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 3 SPELFORM 3 MOT 3

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



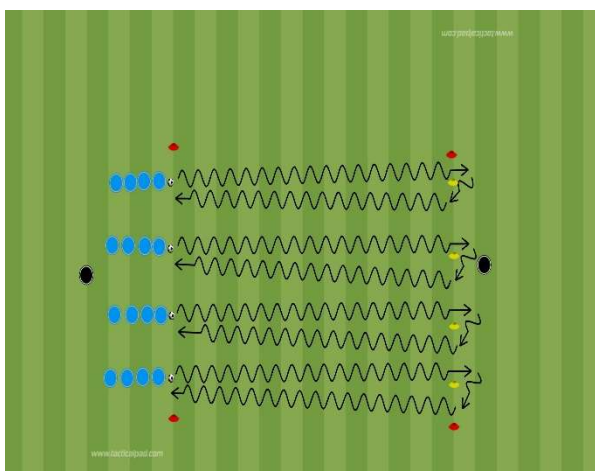
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

FOTBOLLSLEK – STAFETT

10 MIN



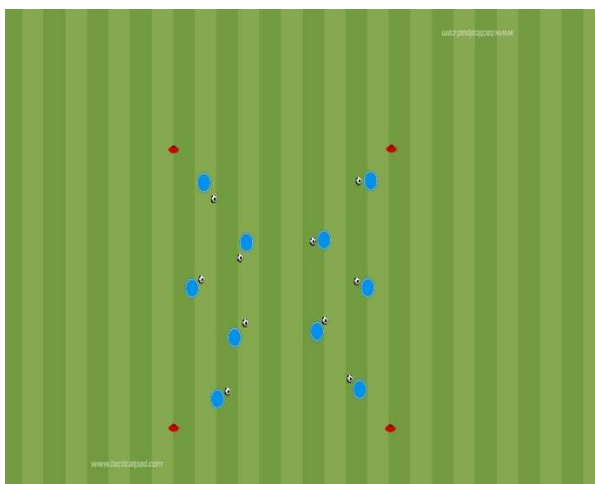
Skapa en yta på 15 x 10 m med röda koner (ni kan använda denna ta till spelstationen senare).

Skapa fyra grupper/lag med 4-6 spelare i varje grupp/lag.

Tävla genom en stafett där spelarna ska driva bollen runt den gula konen för att sedan lämna över bollen till kompiserna först i ledet.

Låt stafetten rulla 2 min. Genomför tre omgångar á 2 min. Blanda lagen inför varje ny runda om ni vill.

STATIONSTRÄNING - JONGLERING ÖGA-FOT-HAND 12 MIN



Skapa en yta på 10 x 10 m med röda koner till denna station som spelarna ska hålla sig inom. 8-10 spelare med var sin boll.

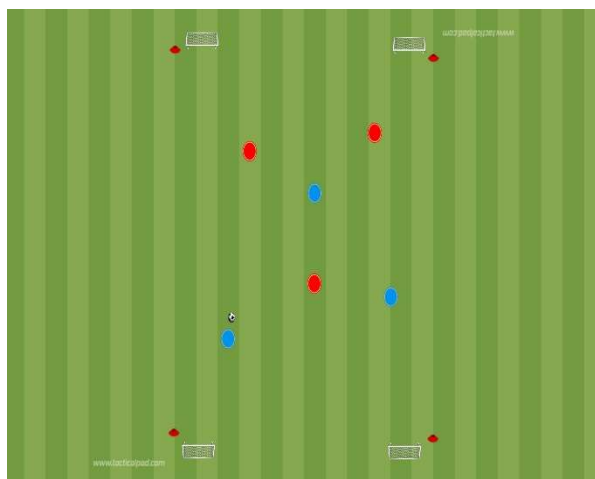
Spelarna tränar på att jonglera/kicka genom att ha bollen i händerna – låta den studsas och sedan kicka upp den i händerna igen.

I takt med att spelarna utvecklas så låt dem försöka kicka två eller fler gånger innan de tar bollen med händerna igen. Anpassa detta utefter varje spelares förmåga.

Arbeta i tre omgångar á 3 minuter och fråga hur många kickar de klarat och få spelarna att försöka slå sitt bästa resultat nästa omgång.

STATIONSTRÄNING - SPEL

12 MIN



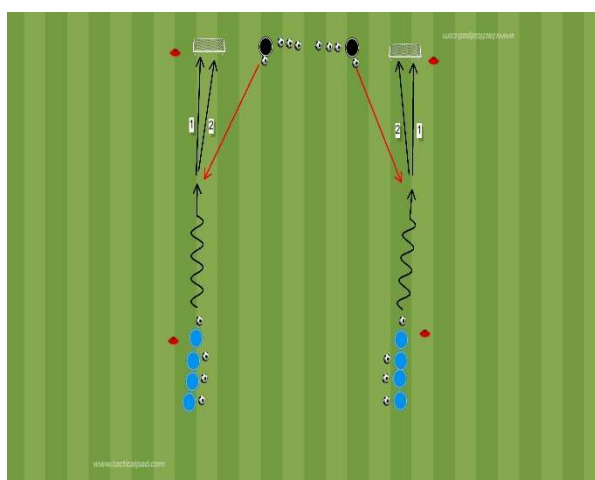
Vid en av de tre stationerna skapa en eller två ytor som är 15x10 m för matchspel beroende på antal spelare och där konerna som avgränsar ytan är röda. På varje kortsida står två mål att göra mål i/försvara. Antingen används de småmål som finns tillgängliga eller så skapas fyra konmål med gula koner.

Sträva efter att spela så "litet" som möjligt för att spelarna ska få vara delaktiga i spelet såsom 3 mot 3. Om det är 8 spelare i stationsgruppen spela 2 mot 2 på två planer istället för 4 mot 4. Är de sju spelare så spela 4 mot 3 och låt lagen turas om att vara en spelare mer.

Spela två matcher á fem minuter med kort vila emellan.

STATIONSTRÄNING - GÖRA MÅL/SKJUTA TVÅ GÅNGER

12 MIN



Vid en av de tre stationerna skapa en yta som är 15x10 m där konerna som avgränsar ytan är röda. Två småmål på ena kortsidan.

3-4 spelare i två olika led vid de röda konerna på den andra kortsidan. En boll per spelare. Spelarna turas om att driva fram och skjuta bollen i mål. Efter första skottet får de en passning av en ledare som de ska ta emot och sedan skjuta igen och göra mål. Därefter hämtar spelaren sin boll och springer tillbaka och ställer sig sist i ledet igen.

Uppmuntra spelarna att prova att skjuta med båda fötterna och att de ska hinna med många skott/aktioner. Arbeta i två-tre omgångar och låt spelarna försöka slå det antal mål de gjort vid varje

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek som till exempel svanstagen/banantagen eller liknande om tid ges för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.