

Reviderad 2023

Tränarhandledning

3 mot 3

6år

Baserat på Annebergs IF Blå tråden



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen

ANNEBERGS IF

Så här anpassar vi oss till åldersgruppen

Det är känt att knatte- och ungdomsspelare utvecklas i olika takt. Ändå måste laget röra sig framåt. För att få med alla så repeterar vi tidigare övningar men lägger på en svårighetsgrad för varje år. På så sätt får de spelare som ligger långt fram i utvecklingen sin utmaning och de som ligger efter kommer att känna igen sig i övningarna på träningen och således inte hamna för långt bak.

6-åringar (3-mot-3)

Utmaningen med att leda en grupp 6-åringar är att få rätt flyt på träningen. Det händer hela tiden att barn blir ledsna, skadade eller inte vill vara med. Ta hjälp av föräldrar som tittar på träningen att ta hand om barn som behöver uppmärksamhet. Du är där för att leda träningen och alla saker som behöver sägas får vänta till efter träningen.

Barn i den här åldern är väldigt självcentrerade och förstår inte än att fotboll är ett lagspel än. Försök inte att få till ett lagspel med passningar inom laget, utan acceptera att alla spelar för sig själv.

Utvecklingsfokus:

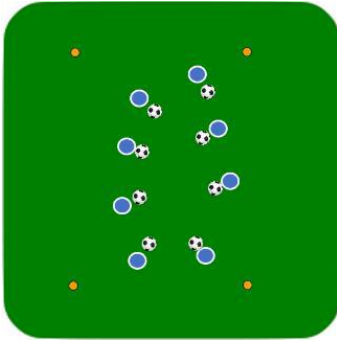
- Kunna bemästra bollen med minst en fot och bägge händerna.
- Kunna delta i både anfallsspel och försvarsspel.
- Kunna springa, stoppa, och hoppa, med eller utan boll.

Övrigt:

- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel alltid 3-mot-3. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion.
- Coachning: "Alla jobbar upp, alla jobbar hem" och "Ta bollen av motståndarna, inte av varandra".
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Träningsmängd: 1–2 träningar per vecka om 60 min (25 min uppvärmning med integrerad fysisk och teknisk träning; 30 min spel 3-mot-3; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

Integrerad fysisk och teknisk träning (25 min)



- En boll per spelare
- Yta 9*6 meter
- 7–9 spelare per yta
- Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.

○ Progression 1: Kasta, studsa, fånga samt hålla bollen medan de till exempel hoppar på ett ben.

○ Progression 2: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.

○ Progression 3: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.

Spel 3-mot-3 (30 min)

-Skapa så många planer som möjligt för spel 3-mot-3. Mått 12*18 m.

-Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.

-De spelare som för stunden inte deltar i 3-mot-3-spelet tränar på att driva med bollen i olika slalom-banor och avslutar på mål.

Var alltid beredd med extra bollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

Avslutning (5 min)

Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.

