

Reviderad 2023

# Tränarhandledning

## Så här spelar vi 3 mot 3

### 7år

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.

### 7-åringar (3-mot-3)

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Inga stora förändringar. Kör samma upplägg som förra året. Fast detta år så förväntar vi oss att övningarna kommer att genomföras bättre och mer atletiskt än föregående år.
- Ett tips till detta år är att placera en kona en bit bort ifrån träningsplanen där familjer som kommer sent kan vänta till dess att de blir invinkade på plan av tränaren för att inte störa träningen.

### Utvecklingsfokus:

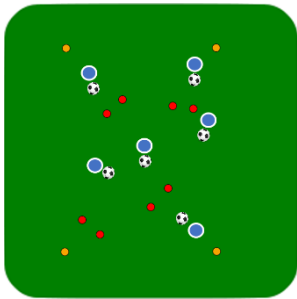
- Kunna bemästra bollen med minst en fot och bägge händerna.
- Kunna delta i både anfallsspel och försvarsspel.
- Kunna bemästra enklare koordination, rörelse- och smidighetsövningar.

### Övrigt:

- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, eller 4-mot-4. 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. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik.
- 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).

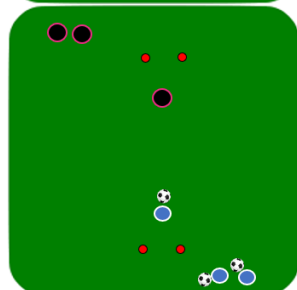
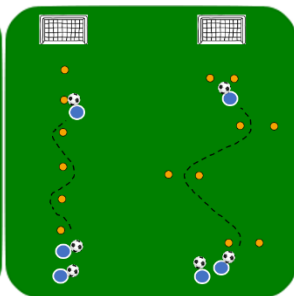
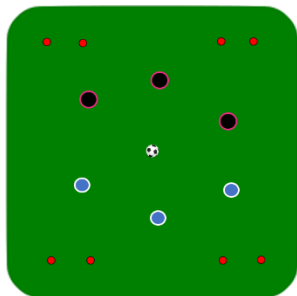
### Exempel på övningar:

#### 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.
- Progression 4: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 5: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.

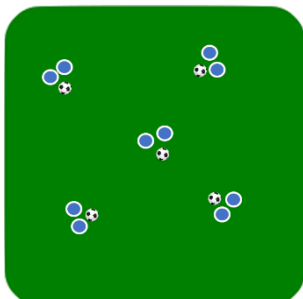
#### Spel 3-mot-3 (30 min)



- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12\*18 m (3-mot-3); 14\*22 (4-mot-4).
  - Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.
  - De spelare som för stunden inte deltar i smålagsspelet tränar på att driva med bollen i olika slalom-banor och avslutar på mål...
- ...alternativt en dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4\*6 meter).
- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

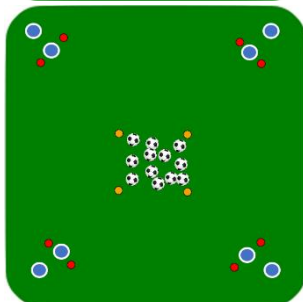
### Avslutning (5 min)

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



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.

➤ Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.



- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.