

# LATHUND 3 mot 3



**En lathund för sammandrag/matcher i spel-  
formen 3 mot 3**

## **SAMARBETE**

Föreningarna IFK Nyland & Bollsta IK har ett bra och tätt samarbete och har lag för KNATTEN och ÄLVLIGAN i båda föreningarna.

**ÄLVLIGAN** tränar förslagsvis 1-2 dagar/vecka och har förslagsvis sammandrag mint 3 omgångar vår resp. höst tillsammans Nyland, Kramfors, Bollsta (sammandragt 6st). Förslagsvis förläggs ett sammandrag/arena.

Kontakten hålls ledare i lagen/föreningarna emellan om när, hur, var.

**KNATTEN** tränar förslagsvis 1dag/vecka och har sammandrag vid förslagsvis minst 2 tillfällen/säsong Nyland, Bollsta och om möjligt Kramfors. Förslagsvis förläggs ett sammandrag/arena.

Kontakten hålls ledare i lagen/föreningarna emellan om när, hur, var.

Domare bokas lämpligast hos domaransvarig i BIK Therese Hägglund 070-2940858

Ovan ett förslag – respektive lags ledare har full möjlighet att styra detta.

Bollsta IK kan förlägga träningar och matcher på Strandvallen och blir då tillagd i en Messengergrupp där vi kommunicerar fram lämpliga träningstider för säsongen samt kollar av om möjligt med match osv.

## **FÖRUTSÄTTNINGAR/FÖRBEREDELSE**

Planstorlek ca.15 x 10m

Storlek boll 3

Storlek mål ca.1.5 X 1m

Speltid 4x3min vid sammandrag (2-4st matcher)

3st spelare/lag + ca.3st avbytare/lag

Fria byten

Benskydd och väst/matchtröja

Domare bokas hos Therese Hägglund

## **REGLER**

Fasta situationer (avspark / sidlinjespark / hörna / frispark):

Startas genom att driva eller passa bollen efter marken.

Avståndet är alltid 3 m.

Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål)

Straff och inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare. Beroende på vad som skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Vid underläge om 4 mål eller mer får laget som ligger under spela med 4 spelare tills ställningen är lika.

## **SPELUPPLÄGG**

### **UPPLÄGG 1**

(om man har 2st tjej resp. 2st pojklag som möter varandra)

KILLAR 4x5min

Bollsta - Nyland

TJEJER 4x5min

Nyland – Bollsta

## **Sammandrag/Matcher i spelformen 3 mot 3 KNATTEN**

### **UPPLÄGG 2**

(om man har många spelare och nån klubb behöver bilda 2 lag)

**MATCH 1:** IFK Nyland- Bollsta 1 (4x3min sammanlagt 12min)

Paus 5min

**MATCH 2:** BOLLSTA 2 - IFK Nyland (4x3min sammanlagt 12min)

Paus 5min

**MATCH 3:** Bollsta 1 - BOLLSTA 2 (4x3min sammanlagt 12min)

### **UPPLÄGG 3**

(om man har många spelare och båda klubbarna behöver bilda 2 lag på tjej resp. killsidan)

KILLAR 4x3min/match

Bollsta 1 - Nyland 1

Bollsta 2 - Nyland 2

Bollsta 1 - Nyland 2

Bollsta 2 - Nyland 1

TJEJER 4x3min/match

Bollsta 1 - Nyland 1

Bollsta 2 - Nyland 2

Bollsta 1 - Nyland 2

Bollsta 2 - Nyland 1