

Infoga
föreningens
logga

Uppstartsträff vårdnadshavare

Spelformen 3 mot 3

Presentation av förening

- Föreningens verksamhet (tex pojkar/flickor antal lag)
- Styrelse väljs av medlemmarna
- Kansli
- Ungdomskommitté/ungdomsansvarig?
- Anläggning
- Ideellt engagemang

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



Reflektera två och två

Spelformen 3 mot 3



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

Film, spelformen 3 mot 3



Hur kan jag som förälder bidra till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?

Vad är viktigt för barn 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



Riktlinjer för träning

- 1 ledare / 6 barn
- 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



Nationella spelformen 3 mot 3

	Regler	Rekommendationer
Plan	15 x 10-12 m	Spela med sarg/nät
Mål	Max 1,6 x 1,15 m	1,5 x 1 m
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalité
Speltid	4 x 3 min	Lika speltid för alla
Spelare	3 på planen (ingen målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byt företräddelsevis i paus
		Poolspel i närområdet Många vuxna / spelare



Film, Känslan på sidlinjen



Hur ska jag uppträda
under matcher?

Så här bedriver föreningen 3 mot 3

Matcher

- Spelar föreningen matcher/poolspel?
- Hur ofta, hur går det till?

Träningar

- Träningstider och plats
- Vad gäller med material, nycklar etc?
- En ansvarig ledare från föreningen?
- Föräldrars engagemang?
- Färdiga träningspass finns på fotbollsportalen

Samtala och reflektera



Hur vill ni att era barn tas om hand i fotbollen?

- För att ta hand om alla barn behövs många ledare

Förmånen att vara med på planen

- Trygghet för mitt barn med anhörig nära
- Du får själv vara med och leka
- Du skaffar en relation till ditt barns kompisar
- Du påverkar ditt barns verksamhet till det bättre
- Du stärker gemenskapen med de andra föräldrarna
- **Både mammor och pappor behövs på planen**
- Då får stöd i allt du ska göra

Hur vill du hjälpa till på
träningarna?

Frågor?

Riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll:
svenskfotboll.se/fsl

VILL DU VETA MERA?
Spelformen 3 mot 3:
svenskfotboll.se/spelformer

Föreningen:
Infoga länk till föreningens hemsida