

3 mot 3: fotboll för barn 5-7 år

Allmänna riktlinjer

5 år

- 👤 Barnen skrivs in vid ett informationsmöte i maj (året de fyller fem år) samtidigt som föräldrarna får information om Nosaby IF.
- 👤 Verksamheten är avgiftsfri för femåringar.
- 👤 Träningar präglas av lek, glädje och utveckling.
- 👤 1 träningspass per vecka á 60 minuter.
- 👤 Föräldrarna finns med vid träningar och andra aktiviteter.

6-7 år

- 👤 Träningar och matcher präglas av lek, glädje, ansträngning och utveckling.
- 👤 1 träningspass per vecka à 60 minuter.
- 👤 Alla barn som tränar spelar matcher.
- 👤 Barnen spelar matcher i sammandragningen "Lilla Gärdscupen". Om fler än ett lag anmäls sätts lagen samman så att barn med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- 👤 Rekommenderade tränarutbildningar: Introduktionskurs, Tränarutbildning C och Spelformsutbildning 3 mot 3.
- 👤 Föräldrarna är med vid träningar, matcher och andra aktiviteter.

Spelet 3 mot 3

Barnens utvecklingsnivå gör att de individuellt hanterar enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. I anfallsspelet är uppgiften att passera motspelare och komma till avslut och göra mål och i försvarsspelet att ta bollen. Det sker väldigt lite samarbete mellan spelarna utan var och en löser oftast situationerna genom att driva, vända, skjuta (anfallsspel) eller bryta (försvarsspel).

Inför match bildar 4 – 6 barn ett lag. Lagindelningen görs slumpmässigt och gruppindelningen varierar från match till match. Alla garanteras att spela 50-75 procent av speltiden beroende på antalet barn i laget.

Träningsinnehåll

Lagets metoder

Anfallsspel

Inget

Försvarsspel

Inget

Spelarens färdigheter

Anfallsspel

Driva

Vända

Skjuta

Försvarsspel

Bryta

Målvakten (extra färdigheter)

Anfallsspel

Inget

Försvarsspel

Inget

Fotbollsfys

Lekar (tafatt, uppmärksamhet, samarbete)

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med boll

Stafetter och hinderbanor

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: ett barn väljer en aktivitet på träning som han eller hon gillar.

Göra nästa aktion: tar tillbaka bollen när spelaren tappar den.

Göra lagkamrater bättre: spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig.

Fasta situationer

Avspark: närmaste spelare startar spelet.

Sidlinjespark: närmaste spelare startar spelet.

Frispark: närmaste spelare startar spelet.