Nationella spelformer 3 mot 3 6-7 år

**Målsättning med spelformen 3 mot 3** Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. 

*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet ”Spelregler för barn- och ungdomsfotboll”.*

**Förutsättningar Rekommendationer**

**Storlek planyta**

15 x 10-12m 15 x 10 m med sarg/nät.

**Storlek mål**

Max 1,6 x 1,15 m. 1,5 x 1 m.

**Storlek boll** 

3. Boll av god kvalité.

**Speltid**

Speltid 4 x 3 minuter.

**Antal spelare**

3 spelare per lag på planen (ingen målvakt). 

**Byten**

Lika speltid för alla.

Sammandrag (2-4 matcher). 3 avbytare per lag.

Fria byten. Byten företrädesvis i paus. **Utrustning spelare**

Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Enhetliga matchkläder.

**Regler Rekommendationer**

**Fasta situationer**

(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):

Alla fasta situationer startas genom att

driva eller passa bollen efter marken.

Avståndet är alltid tre meter.

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.

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

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 4 spelare.

**Spelarutbildningsplan 5 mot 5**

**7 mot 7**

**9 mot 9 13-14 år**

**11 mot 11 15- år**

**3 mot 3**

**6-7 år**

Individuellt spel.

**8-9 år**

Spel med

närmaste spelare.

**10-12 år**

Kollektivt spel med få spelare.

Kollektivt spel med flera spelare.

Kollektivt spel med hela laget.

**Hur spelar 6-7 åringar fotboll?** När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. 

Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

**Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning**

– Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

– Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

– Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller tak tiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre för sök och initiativ som jag gör.

– Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

– Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

– Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsam mans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta. 

**Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.** På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/**

**Nationella spelformer** 

****Nationella

**Fotbollens**

**spela, lek och lär**

**Svenska**

**Fotbollförbundets**

Nationella 

spelformer

3 mot 3 6-7 år

**Målsättning med spelformen 3 mot 3** 

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är

barns behov.

Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många

fotbollsaktioner som till exempel att dribbla och skjuta.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.

Nationella

spelformer 5 mot 5 8-9 år **Målsättning med spelformen 5 mot 5**

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov.

Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att dribbla och skjuta.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.

Nationella spelformer 11 mot 1115- år **Målsättning med spelformen 11 mot 11** 

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten ärungdomars behov. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunnautföra många fotbollsaktioner som till exempel att spelaanfalls- och försvarsspel som ett kollektiv. Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.

Beskriver

inriktningen för svensk barn- och

**Spelarutbildningsplan** Beskriver vad som skapar bästa tänkbara

spelformer 7 mot 710-12 år

**Målsättning med spelformen 7 mot 7** Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov.

Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att passa, dribbla och skjuta. Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.

Nationella spelformer 9 mot 9 13-14 år 

**Målsättning med spelformen 9 mot 9** Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten ärungdomars behov. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att passa långt och kort,dribbla och skjuta. Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare. 

ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.

lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.

Berör respektive spelform och är anpassat för alla inom fotbollen. *https://fogis.se/barn-ungdom/*

**Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar **

**Tränarutbildning C**

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.

*Obligatorisk för alla som startar inom SvFF:s utbildningsprogram*.

**Tränarutbildning B ungdom**

Vad bör du tänka på när du planerar ett tränings pass för ungdomar? Hur skapar du en positiv och utvecklande läran demiljö?

**Tränarutbildning A ungdom**

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och

tränarens coachning.

**Målvaktstränar utbildning C**

Målvaktstränarutbild ning C är ett material som riktar sig till

målvakts- och

lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

**Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är;** Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play