

# Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



**Så spelar vi 3 mot 3**



**Utifrån SvFF:s  
NATIONELLA SPELFORMER**

# **Möjligheter till fler planer...**

## **Flera får spela mer...**

### **Roligare med mer bollkontakt och högre aktivitet...**

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 3 mot 3 fotbollen är inte det viktigaste att vinna. Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare. Låt detta genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att träning är viktigare än match och att matchen är det bästa träningsstillfället. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

#### **Fotboll för alla överallt**

Denna skrift är en av fem skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland 11:11, 9:9, 7:7 5:5 och 3:3. Mottot för skrifterna är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. Men också ett bidrag till vårt viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten

3 mot 3 utomhus och inomhus lär våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. 3 mot 3 är fotboll på barnens villkor.

Denna skrifts tankar bör genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

- × Det ska vara positiva tongångar runt en 3 mot 3 match.
- × Spelarna har inga speciella positioner i laget.
- × Ingen målvakt. Alla är utspelare.
- × Spelarna får spela lika mycket.
- × Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt.
- × Blanda gärna flickor och pojkar.
- × Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja. Detta gäller även inomhus!
- × 3 mot 3 spelas med sarg. Om det inte finns tillgång till sarg kan man spela med levande väggar (vilande spelare och föräldrar) eller med vanliga linjer.
- × Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

## Syftet med 3 mot 3

3 mot 3 skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med hög aktivitet och mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher.

Nedanstående anger ramarna för 3 mot 3 inom i korta drag:

Föreningarna arrangerar egna sammandrag. ett sammandrag över en dag med 3 – 5 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

Speciella nät (istället för sargar) finns utplacerade i distriktet. För närmare information se VFF:s hemsida.

- × Matcher spelas i 3 mot 3 lag. Ingen målvakt. Alla är utespelare.
- × Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- × Vi rekommenderar max 3 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till. Varje spelare skall garanteras minst halva speltiden.
- × Flygande byten gäller. Vi rekommenderar dock att ni byter i pauserna.
- × Alla spelare måste använda benskydd.
- × Bollstorlek 2-3. Inomhus används dämpad boll.
- × Målstorlek ca. 1,0 x 1,5 m. Inomhus kan med fördel innebandymål användas.
- × Planstorlek ca 15 m x 10 m.

# Regler

Helst spelas 3 mot 3 med en lägre sarg (ca 40-50 cm) som omger planen, om möjligt med rundade eller vinklade hörn så att bollen inte fastnar. Eller speciella framtagna "nätsarger". Detta innebär att bollen nästan alltid är i spel och spelarna får många bollkontakter. Inomhus kan med fördel en innebandysarg användas. Finns inte tillgång till sarg eller nät kan linjer eller koner användas istället, gärna förstärkta med föräldrar som hindrar bollen att försvinna iväg.

- ✓ Alla insparkar och frisparkar är indirekta.
- ✓ Avspark måste spelas bakåt och får inte skjutas direkt på mål.
- ✓ Avstånd mellan boll och motståndare vid inspark, avspark, frispark och nedsläpp är 3 m.
- ✓ Straffområde används inte. Straffspark kan inte utdömas utan endast frispark.
- ✓ Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.
- ✓ Matcherna leds av en ledare från respektive lag (föreningsklädd). Hemmalagets ledare blåser igång och av halvlek/matchen.
- ✓ Resultat noteras inte. Serietabeller skall ej förekomma.
- ✓ Matcherna spelas i s.k. sammandrag där två eller flera föreningar träffas och spelar ett antal matcher (3-5) mot varandra.
- ✓ Speltiden är 4 x 3 minuter. Korta och många matcher håller aktiviteten och koncentrationen uppe.
- ✓ Om bollen skulle hamna ur spel startas spelet med en inspark där bollen lämnade planen. Går bollen ut över kortsidan tillämpas dock hörna eller inspark. Om sarg används skall bollen läggas en bit ut från denna så att det är möjligt att få till ett riktigt tillslag.
- ✓ Spelarna får inte hålla sig i sargen. Påföljden är frispark.

- ✓ Om bollen under en längre tid låses fast, mot sargen eller motståndare, döms nedsläpp. Tänk på att bollen vid nedsläpp skall vidröra marken innan någon spelare får röra den. Nedsläpp sker på mitten av planen.

## **Svensk barn- och ungdomsfotboll**

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare!

## **Ledares och andra vuxnas uppträdande**

- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Föräldrar och andra vuxna lägger sig inte i spelet med instruktioner eller synpunkter på spelarna, ledarnas uppgifter eller domarens bedömningar.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.

## **Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan – Träning och match**

### **Träning**

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

### **Träningspass**

Ett träningspass bör innehålla både färdighetsövningar och spelövningar med en viss tonvikt på spelövningar. Låt gärna 50–60 procent av träningsstunden vara spel. Hela passet bör präglas av ett tema.

#### **Färdighetsövning**

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

#### **Spelövning**

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel.

#### **Färdighetsövning**

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

## Spelövning

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel.

## Färdighetsövning

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

## Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet. Enkla rutiner och genomgångar.

Jämna matcher.

Mycket speltid och få avbytare.

Lika speltid för alla.

Spela som under träning – matchen är ett inläringstillfälle.

Låt spelarna lösa matchsituationerna.

Fokus på prestation och att göra sitt bästa.

## Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ✘ Vi följer fotbollens regler.
- ✘ Vi respekterar domarens beslut.
- ✘ Vi uppmuntrar till juste spel.
- ✘ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- ✘ Vi hälsar på varandra före matchen.
- ✘ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen.

### Tips

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 3 mot 3 fotbollens betydelse och andemening.



## Till alla fotbollsföräldrar

**Följ** med på träning och matcher.  
Ditt barn sätter stort värde på det.

**Håll** dig lugn vid sidlinjen.  
Låt barnen spela fotboll själva.

**Uppehåll** dig längs ena sidlinjen.  
Håll avstånd till ledare och spelare.

**Respektera** ledarnas beslut.  
Var positiv och stöttande.

**Respektera** domarens beslut.  
Se domaren som vägledare.

**Skapa** god stämning vid match och träning.

**Fråga** barnen om matchen var kul och spännande.  
Fråga **ALDRIG** efter resultatet.

**Stöd** föreningen i dess arbete.  
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

**Kom ihåg:** Det är ditt barn som spelar  
fotboll och inte du.

Postadress: Box 383, 541 28 Skövde  
Besöksadress: Gustav Adolfs gata 49, Skövde

Telefon: 0500 – 40 11 10

Hemsida: [www.vastgotafotboll.org](http://www.vastgotafotboll.org)  
E-post: [vastgotafotboll@vastgotafotboll.org](mailto:vastgotafotboll@vastgotafotboll.org)



# 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 spelareskages bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att dribbla och skjuta.







## Förutsättningar



### Storlek planyta

15 x 10 m med sarg/nät.

15 x 12 m utan sarg/nät.

### Storlek mål

Max 1,6 x 1,15 m.



Storlek

3.

### Utrustning spelare



Tröja, byxor och strumpor

Skor och benskydd.

### Antal spelare



3 spelare per lag på planen  
(ingen målvakt).

Byten

Fria byten.



### Speltid

Speltid 4 x 3 minuter.

## Rekommendationer

15 x 10 m med sarg/nät.

Finns inte sarg/nät kan föräldrar/åskådare agera "levande" nät runt planen.

1,5 x 1 m.

Boll av god kvalite pumpad med lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 3 avbytare per lag.

Byten i paus.

Lika speltid för alla (speltidsgaranti)  
Spelas i sammandrag (2-4 matcher).

## Regler



Gula och röda kort tillämpas ej.  
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare

Straff eller straffområde tillämpas ej. Vid frispark startas spelet genom att driva eller passa bollen efter marken.  
Frispark får ej skjutas direkt i mål.

Inkast tillämpas ej. Spelet startas där bollen passerade sidlinjen på samma sätt som vid frispark.

## Rekommendationer

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

Hörna startas från hörnet där lång- och kortlinje möts genom att driva eller passa bollen efter marken.  
Målfårejgörs direkt från hörnspark.

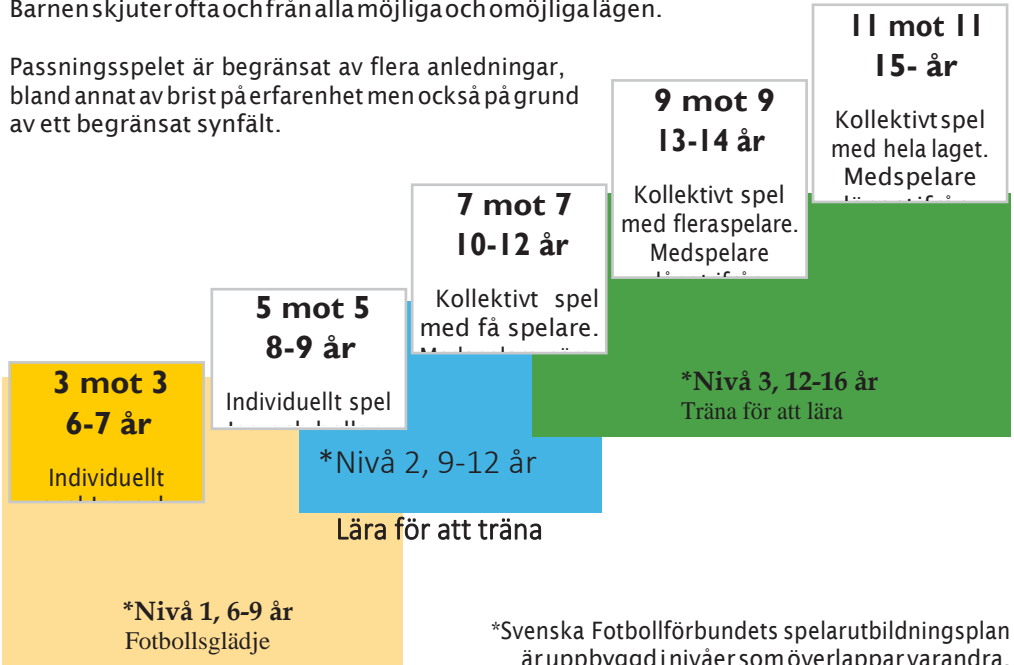
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 4 spelare tills ställningen är lika.

Spela med 4 spelare.

# Hur spelar 6-7 åringar fotboll?

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen. Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål är viljan att skjuta stor. Barnen skjuter ofta och från alla möjliga och omöjliga lägen.

Passningsspelet är begränsat av flera anledningar, bland annat av brist på erfarenhet men också på grund av ett begränsat synfält.



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

– Tröst 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 taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

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

– Bli inte arg på mig och kritiserar mig inte om jag förlorar. Stött mig istället och berömm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.



–Upptred med respekt för alla närvarande 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 tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till i idrotten.

# 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



Materialet berör respektive spelform och är anpassat för alla som medverkar i fotbollen.



## Fotbollens spela, lek och lär

(FSSL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



## SvFF:s Spelarutbildningsplan

Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.



## Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränareförbarnupp till och med 12 år. Den är också en obligatorisk instegsutbildning för att gå vidare inom SvFF:s



## Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett utbildningsmaterial för målvakts- och lagtränareförbarnupp till 14 år.



## Tränarutbildning B ungdom

Materialet vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år och är även en fortsättning på Tränarutbildning C.

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

Fotboll för alla  
Barns och ungdomars villkor  
Fokus på glädje, ansträngning och lärande  
Hållbart idrottande  
Fair Play

