

## 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 regelbundet 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, SvFF D, C och Spelformsutbildning 3 mot 3.
- 👤 Föräldrarna är med vid träningar, matcher och andra aktiviteter.
- 👤 Medlemsavgift o Träningsavgift faktureras första året efter spelaren deltagit i 3 träningar och samråd med ledare o föräldrar.
- 👤 Om spelare har någon form av diagnos vill vi att anhörig är på träning o match.

### 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

### ***Fotbollspsykologi***

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.