



# 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.

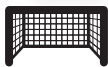


*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".*

## Förutsättningar



**Storlek planyta**  
15 x 10-12m



**Storlek mål**  
Max 1,6 x 1,15 m.



**Storlek boll**  
3.



**Speltid**  
Speltid 4 x 3 minuter.



**Antal spelare**  
3 spelare per lag på planen  
(ingen målvakt).



**Byten**  
Fria byten.



**Utrustning spelare**  
Tröja, byxor, strumpor,  
skor och benskydd.

## Rekommendationer

15 x 10 m med sarg/nät.

1,5 x 1 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.  
Sammandrag (2-4 matcher).

3 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

## Regler



**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.

## Rekommendationer

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

**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.



## 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

- 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 taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök 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 tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

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

