

# Spelarutbildningsplan 3 mot 3

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.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen.

Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

I åldern 6-7 år bör spontan och allsidig träning bör dominera. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året.

Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Så här unga spelare har ett stort behov av att röra sig, men tappar snabbt koncentrationen. Det ställer krav på träningens upplägg. Föreningens

fotbollsutvecklare har tagit fram övningar som är anpassade efter de här förutsättningarna och är enkla att genomföra. Alla föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än. Målet är roliga och givande träningspass för barnen.

Bra tips inför ett träningspass:

- Försök att ha en ledare per sex spelare
- Stationsträning ger hög aktivitet
- Kort samlingar mellan övningarna
- Engagera föräldrarna

# Träningspass 3 mot 3

Föreningens fotbollsutvecklare har tagit fram träningspass med övningar som är anpassade efter de här förutsättningarna och är enkla att genomföra. Alla föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än. Målet är roliga och givande träningspass för barnen.

Träningspassen:

[Anfallsspel - speluppbyggnad träning 1, 5 övningar](#)  
(opens in a new tab)

[Anfallsspel - speluppbyggnad träning 2, 5 övningar](#)  
(opens in a new tab)

[Anfallsspel - speluppbyggnad träning 3, 5 övningar](#)  
(opens in a new tab)

[Anfallsspel - speluppbyggnad träning 4, 5 övningar](#)