



Workshop för ledare i 3-mannafotboll

2015

Spelarlyftet

Agenda



9.00-9.15	Inledning
9.15-10.15	Spelarutbildningsmatrisen och träningsmiljö
10.15-11.15	Träningsituationen – praktik
11.15-11.30	Paus/Fika
11.30-12.15	Smålagsspel och 3-manna spel – praktik
12.15-12.45	De nya spelformerna och Så spelar vi 3-manna – teori
12.45-13.00	Avslutning

Inledning



- **Introduktion**
 - Välkomna
 - Presentation instruktörer
 - Presentation deltagare
 - Deltagarlista, SISU lärgrupp
- **Material (kan även fås på USB!)**
 - **Träningsprogram:**
 - Träningsprogram Rörelseglädje (6 och 7 år)
 - Bredsida 6-7 år (endast elektroniskt)
 - Driva 6-7 år (endast elektroniskt)
 - Passning/Skott 6-7 år (endast elektroniskt)
 - Så spelar vi 3-manna 2014
 - Träningsmall
 - Spelarutbildningsmatrisen
 - Tävlingsmatrisen - Nya spelformer
 - + en hel del annat fast endast elektroniskt

Inledning forts.

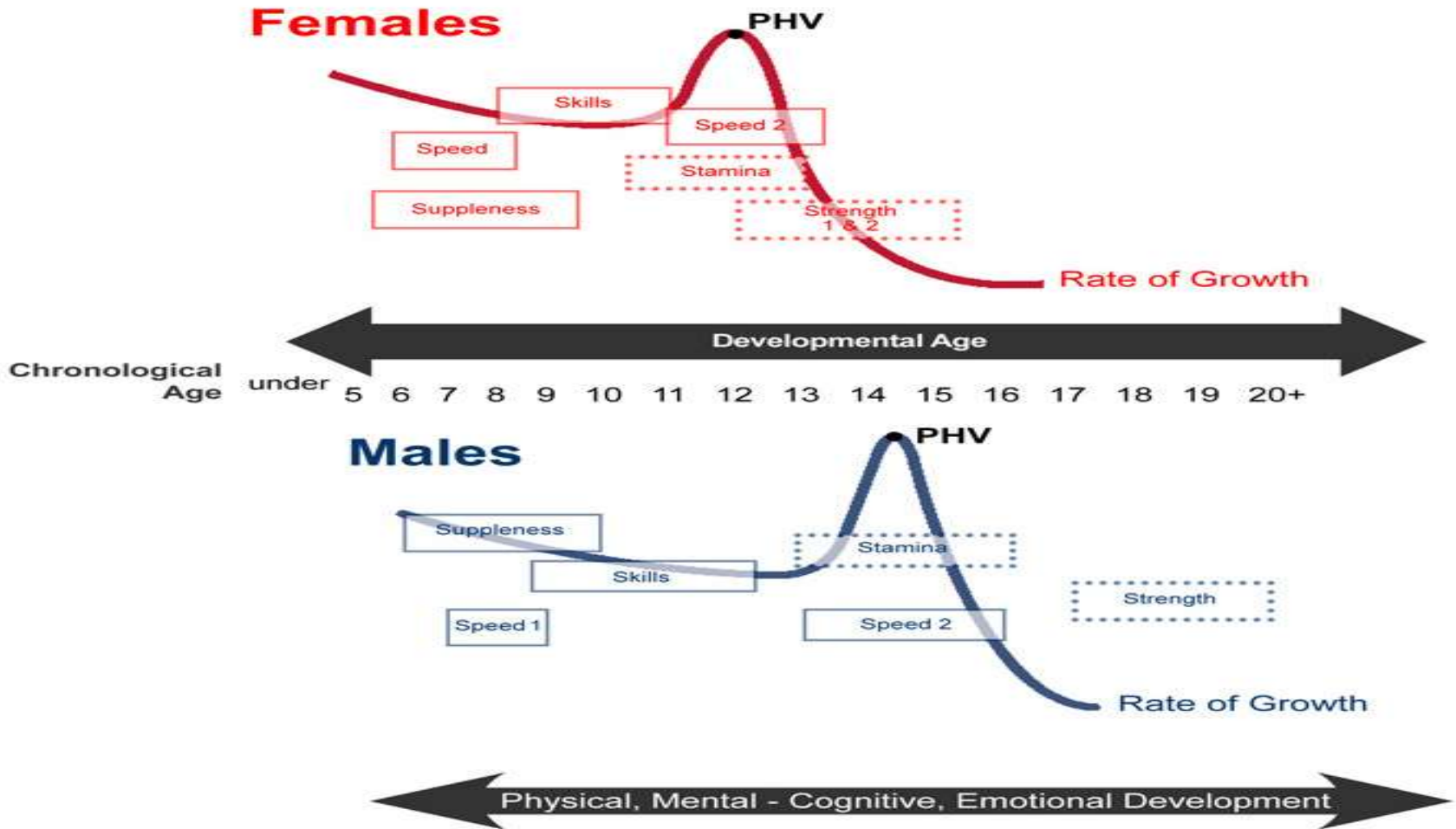


- Kursmål
 - Känna till kriterierna för en bra träningsmiljö
 - Vet om hur en träning med rätt förutsättningar och träningsinnehåll för 6-7 åringar ser ut
 - Känna till hur man spelar 3-manna
 - Medveten om de Nya Spelformerna
 - En flygande start som fotbollsledare
- Ledarkörkort utdelas efter genomförd utbildning!



Spelarutbildningsplan

Optimal Windows of Trainability



All Systems Are Always Trainable!



Spelarutbildningsmatris

Version
150701

[Hjälp att
Logga in](#)



Förklaring Användning Börja Rätt	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3-manna: Så spelar vi
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Driva Passning – Insida/utsida	Grundf – Spelbar		5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Täckta/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspe 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvvrst/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luften	Grundf – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd	9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick – Upphopp	Grundf – Speldjup Avslut – Skott Avslut – Friläge Passningsspel – Rättvänd/Felvänd	Grundf – Markering Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1 – Överlappning Anfallsvapen – Instick Passningsspel – Trianglar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering	11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
		Skapa yta – U- och V-löpning Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdere Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	Farliga ytor Fördröja	
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrering/Överflyttning Kollektivt försvar – Övertalighet	11-manna: 4-2-3-1 Allmänt
		Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar – Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11-manna: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel



Spelarutbildningsmatris

Version
150701

[Hjälp att Logga in](#)



Förklaring Användning Börja Rätt	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal Så spelar vi
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1 Workshop Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3-manna SISU: Plattformen	3-manna: Allmänt
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b ADR Knäkontroll Fotbollsworkout Löpskolning	Fallteknik Mottagning – Insida/utsida Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning - Medtagning	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall) Igångsättning av spel Agerande vid skott	SvFF: C Diplom Workshop 7-manna - Klipp SvFF: Målvakt C Diplom Workshop Ungdomsfutsal - Klipp	5-manna: 2-2 Allmänt U-Futsal: 2-2 Allmänt
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Workshop Fotbollsfys 2 Förstärkt ADR MAQ Kost Återhämtning	Halvvrist och skruvad passning Boxteknik Sidvolleyutspark	Spelvändning Speluppbyggnad Agerande vid vinkelskott Fasta situationer – Frispark Positionering – Anfall Djupledspassningar/Friläge Agerande vid Inlägg Inspark	Workshop 9-manna - Klipp Workshop Fotbollsfys 2 - Klipp SvFF: B Ungdom SvFF: Målvakt B Diplom Workshop 11-manna - Klipp	U-Futsal: 1-3-1 Anfallsspel Förvarsspel Workshop - Klipp
Nivå 4 Träna för att prestera - Förvarsspel/ Helhet/ Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering		Positionering – Förvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Förvar till anfall	Workshop Junior SvFF: UEFA B SvFF: Målvakt A Diplom	Futsal: 4-0 Anfallsspel Förvarsspel



Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje



Fotbollsglädje 6-8 år



Detta är barnets/spelarens första kontakt med föreningslivet och det vi kallar för den organiserade idrotten. Det är naturligtvis viktigt att de första upplevelserna blir positiva så att spelarna vill fortsätta att spela fotboll!

- Spelet fotboll skall upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Träningsinnehåll och upplägg skall präglas av **enkelhet**.
- Använd leken som inlärningsmetod.
- **Individen** - "jag och bollen" - står i centrum.
- Motorisk träning ger en bra grund för långsiktig utveckling.
- Prova på flera idrotter. Det ger allsidig träning och chans att se vilket som är roligast.



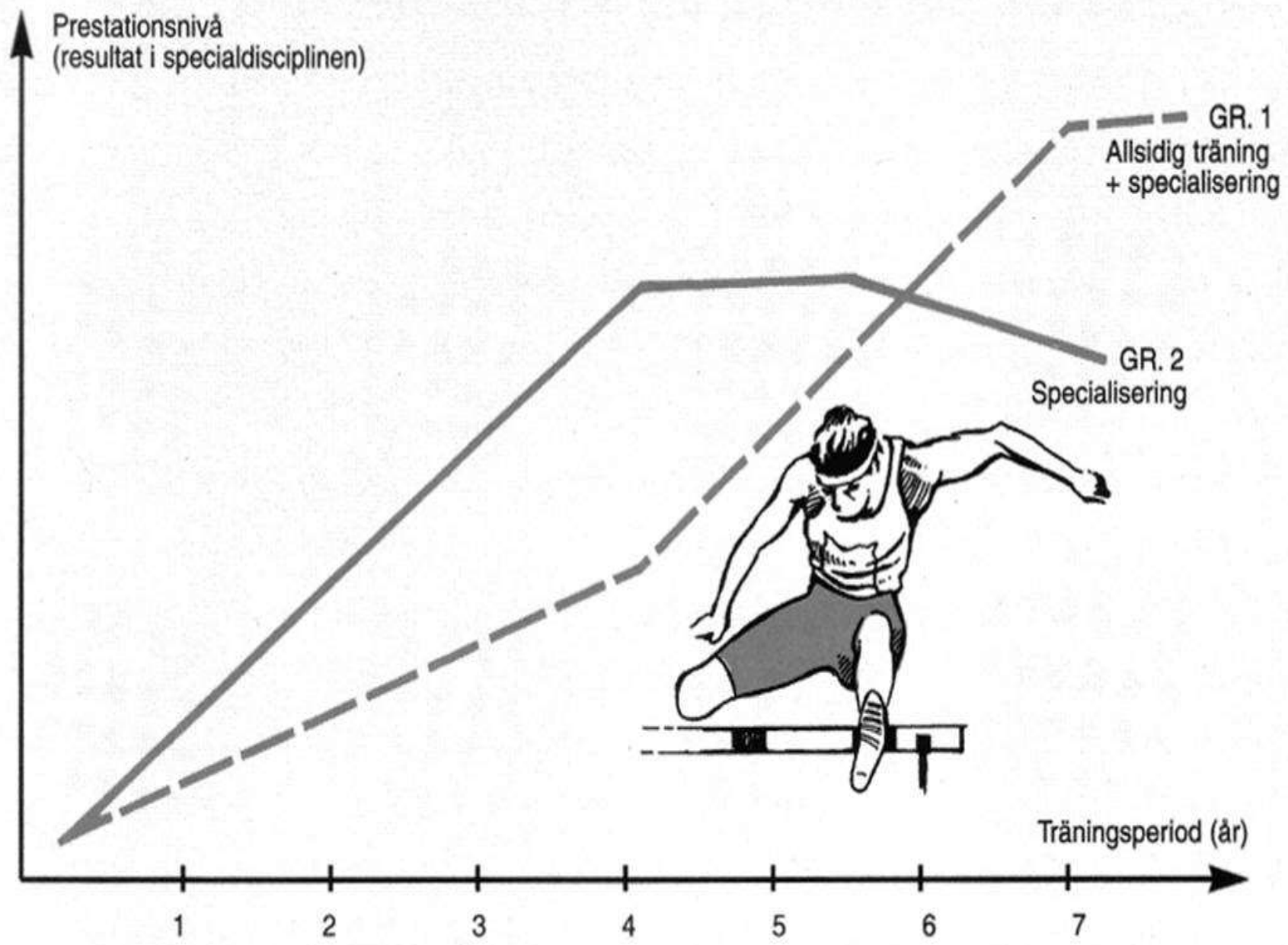
En bra utvecklingsmiljö...

...dvs en bra inlärningsmiljö

Den svenska modellen - ledstjärnor



- Alla skall vara med
- Allsidig fysisk utveckling – flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (15+6=20-21 år istället för 17-18 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
- Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt



Multiidrottande



- 10.000 tim = 2 timmar/dag i 15 år
- Prova på många idrotter
 - Allsidig fysisk utveckling
 - Idrottsintresse – Vilken blir min idrott?
 - Varje idrott har sina specialiteter
 - Handidrott: Handboll, innebandy, pingis, tennis, badminton
 - Kroppsidrott: Friidrott, brottning , judo
 - Individuell idrott vs lagidrott
 - Fotboll: Hand- och fotidrott

Lokalt idrottande...



- Med kompisar
- Utan beroende till föräldrar
- Samverkan mellan idrotter (föreningar)
- Samverkan mellan skola och förening
- Anläggningar och miljöer som inbjuder till rörelse (i närområdet)
- Idrottskultur!

Börja Rätt!





Att fundera på...

Hur uppfyller min träningsgrupp
kriterierna för en bra inlärnings-
och utvecklingsmiljö?



Träningsinnehåll

Träningsinnehåll 6-7 år



• Rörelseglädje!

- Lek Ja!
- Teknik Ja!
 - Driva
 - Passning
 - Mottagning
- Anfallsspel: Nej!
- Försvarsspel: Nej!
- Sinnen Ja!
- Motorik, kroppskontroll och koordination Ja!!!!
- Smålagsspel Ja!
- Målvaktsträning: Ja – för alla!

Riktlinjer



- 1 boll/spelare (spelar ingen roll hur duktig du är!)
- Många bollkontakter
- Hög aktivitet
- Hög delaktighet
- Önskan att spela - Rörelseglädje
- Det skall vara roligt!

Metoder/Hjälpmiddel



- Äventyrsbana/Stationsträning (grupper)
- Redskap
 - Sarger, bänkar, föräldrar...
 - Häckar, koordinationsstege, plattor, ringar, hopprep, mjukmatta...
- Föräldramedverkan
- Inomhus på vinter (liten sal 20*10m) och utomhus på sommaren.

Lek



- Jage
- Vem är rädd för...
- Stafett
- Tävling?
 - Tävla mot sig själv
 - Inkluderande
- Avsluta gärna träningen med lek – lämna träningen med ett leende på läpparna!

Fantasi



- Klä träning i en historia.
 - T.ex. Du är i en djungel och dribblar mellan träden och hoppar mellan stubbar...
 - Du är på en båt: Alla springer till fören...
- Fantasi - stimulerar inlärning

Teknik



- 1 boll/spelare
- Driva, Passning, Mottagning!
- OBS! Ej moment eller tema utan blandad!
- Organisera er gärna i stationer (äventyrsbana)
- Målvaktsträning
- Symetrisk träning (hö och vä fot)

Sinnen och signaler



- Stimulera och utveckla (alla) sinnen
 - Syn, hörsel, känsel, lukt, smak

- Använd olika signaler
 - Passa eller studsa en boll
 - Klappa med händerna
 - Visa och berätta
 - Rör vid någon
 - ...

Kroppskontroll och motorik



- Motorisk utveckling

- 5-7 år:

- Växt ur småbarnskroppen
 - Motorisk grundfärdighet utvecklas
 - Hög aktivitet, stort rörelsebehov

- 6-8 år:

- Kombinationsmotorik utvecklas (kombinera hoppa, springa, kasta, fånga...)

- 9-10 år:

- Motoriskt mogna för färdighetsträning och anpassat lagspel

Kroppskontroll



- Lära känna och kontrollera din kropp
- Koordination
- Styrka
- Balans
- Ökat behov med dagens livsformer
- Med eller utan boll
- Med eller utan redskap

Smålagsspel



- 1 mot 1 – bara driva/dribbla
- 2 mot 2 – driva/dribbla eller passa
- 3 mot 3 -
- Hög aktivitet och delaktighet!
- Många bollkontakter!
- Sarg!
- Mål?

Sammanfattning



- Lägga grunden för framtiden nu!
- Träna och spela på barnens villkor!
- Träna och spela för att det är roligt - Fotbollsglädje!

Praktik - Sargplaner



- Plan 1: 5*5 m (1 mot 1)
- Plan 2: 10*5 m (2-manna)
- Plan 3: 15*10 m (3-manna)

Praktik



- Del 1: 1 spelare – 1 boll
 - Bollkontroll + sinnen
 - Fotbollsworkout light
- Del 2: Föräldramedverkan
 - Passning, Mottagning
 - Målvakt
- Del 3: Äventyrsbana med kroppskontroll och föräldramedverkan
 - Linjer, plattor, ringar + sinnen
 - Häckar, Koordinationsstege
 - ...

Praktik



- Del 4: Smålagsspel med sarg!
 - 1 mot 1
 - 2 mot 2
 - 3 mot 3



Så spelar vi 3-mannafotboll 2014



Nyheter 2014



- Samma som 2013!
- Bollstorlek 2?
 - Dämpad boll inomhus
 - Vanlig utomhus



Nya spelformer

Så spelar vi 3-manna

TÄVLINGSMATRIS



Ålder	Spelsätt	Boll	Mål- storlek	Plan- storlek	Straff- område	Speltid (min)	Rek Ant Spel are	Notera	Anmälan/ Serieform/ Övrigt
6-7 år	3-manna	3	1,5 x 1 m	15 x 10m	-	2*6	6	<ul style="list-style-type: none"> • Sarg • Ingen mv 	Sammandrag i allianserna; 1 nivå
8-9 år	5-manna	3	3 x 1,5 m	30 x 15m	-	2*20	9		Seriespel i allianserna; 1 nivå
10-11 år	7-manna	4	5 x 2 m	50 x 30m	20*10m	3*15	10		Välj föreningsstyrka: 2 nivåer
12 år	9-manna	4	5 x 2 m	65 x 50m	30*12m	2*25	12	På tvären (långlinje-långlinje)	Välj lagstyrka: 4 nivåer Laguppställn fr 12 år
13 år	9-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	72 x 55m	30*12m	2*30	12*	På längden (mellan straffomr)	Välj lagstyrka: 3/4 nivåer Tabeller från 13 år
14-15 år	11-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	94 x 65m	40*11m	14:2*35 15:2*40	14*	Målområde-målområde	<ul style="list-style-type: none"> • 14: Välj lagstyrka • F15: Välj lagstyrka • P15: Kval (kl 2)
16-19 år	11-manna	5	7,32 x 2,44	105x65m	40*16m	16:2*40 17-:2*45	14*		<ul style="list-style-type: none"> • Divisionsspel (ej P16) • P16: Kval (kl 1) • F: Välj Lagstyrka

*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

Mål



- 3:a manna mål
 - GFF rekommenderat mål:
 - Fun to Play (Fällbart, 1750:- inkl moms)
 - 2 mål erbjuds gratis genom Spelarlyftet (3:e året)
 - Bra även i träningsituationen
 - Låna mål hos kommunen vid t.ex. sammandrag

3-manna mål



Sarg



Sammandrag 3-manna



- Allianserna arrangerar m.h.a värdförening
- Spela på helgerna
- 4 matcher/lag under max 3 timmar
- 6 år: 1 vår, 1 höst, 1 vinter
- 7 år: 3 vår, 2 höst, 3 vinter
- 8 år: 2 vinter
- Låna ihop sarger och mål (innebandy)

Sammandrag 3-manna 2015



- Alla
 - Vinter 18/1, 22/3, 30/11
- Mölndalsalliansen (MA)
 - Vår 2-3/5*, 30-31/5*, 13-14/6*
 - Höst 5-6/9*, 19-20/9*
 - *) Även 5-manna sammandrag
- Östra alliansen
 - Vår 10/5, 7/6
 - Höst 13/9, 18/10
- Hisingsalliansen (Start 2015!)
 - Vår 9/5, 6/6
 - Höst 12/9, 26/9
- Övriga allianser
 - Skärgårdsalliansen, Lerumsalliansen...

Aktuell info finns på <http://gbgfotboll.se/barn-ungdom/3-mannafotboll/>



Filmklipp och bilder

<http://gbgfotboll.se/barn-ungdom/nya-spelformer/>

<http://gbgfotboll.se/bilder/2011/manifestationsdag-25-september/>

Avslutning



- Repetera kursmålen
- Vad skall jag göra med denna kunskap?

Låt det göra skillnad!