



Så spelar vi 3 mot 3 2017



Uppdaterad: 170127

Möjlighet för många planer...

Alla får vara med...

Roligt med många bollkontakter...

Hög aktivitet...

3 mot 3 lär våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt och beslutsfattande. 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 utespelare.
- ✘ Spelarna får spela lika mycket.
- ✘ Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt och beslutsfattande.
- ✘ Blanda gärna pojkar och flickor.
- ✘ 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. Sök lösningar för att bollen skall vara i spel så mycket som möjligt.
- ✘ 3-manna sker i sammandragsform och inte i serieform. Inga resultat noteras.
- ✘ Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

Det här dokumentet

I det här dokumentet så beskrivs spelformen 3 mot 3. Det omfattar bl.a. regler, planens beskaffenhet, beskrivning av spelet och deltagarnas och omgivningens uppförande.

Utöver detta dokument behöver varje distrikt beskriva tävlingsformen och hur man praktiskt hanterar arrangemang och utrustning.

Nyheter 2017

- Nya nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige provas under 2017.

Förutsättningar

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

Nedanstående anger ramarna för 3 mot 3 i korta drag:

- ✓ Matcher spelas i 3 mot 3. Ingen målvakt. Alla är utespelare.
- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Speltiden är 4 * 3 minuter. Korta och många matcher håller aktiviteten och koncentrationen uppe.
- ✓ Vi rekommenderar max 3 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till.
- ✓ Speltidsgaranti. Varje spelare skall garanteras minst halva speltiden.

- ✓ Flygande byten gäller. Vi rekommenderar dock att ni byter i pauserna.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 3.
- ✓ Målstorlek ca. 1,0 * 1,5 m.
- ✓ 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.
- ✓ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- ✓ Om spelare uppträder olämpligt på planen får denne lugna ner sig vid sidan av planen en stund.
- ✓ 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. Mellan matcherna ges möjlighet att umgås, leka och fika.

Situationer som kan uppstå vid spel med sarg

- ✓ 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.

Planens beskaffenhet

- ✓ Planstorlek är ca 15 m * 10 m. Om inte sarg används kan planens bredd med fördel ökas till 12 m.
- ✓ 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. Det finns även andra sarglösningar med t.ex. nät som håller bollen kvar i spel och på planen. Detta innebär att bollen nästan alltid är i spel och spelarna får många bollkontakter. Finns inte tillgång till sarg kan linjer eller koner användas istället, gärna förstärkta med föräldrar som hindrar bollen att försvinna i väg.



Beskrivning av spelet

I 3 mot 3 finns det ingen anledning att styra spelet mot något speciellt spelsätt. Låt helt enkelt barnen spela själva! Spelformen hjälper till att hålla alla spelarna intresserade, fatta många beslut och vara delaktiga i spelet. Spelet karakteriseras av hög aktivitet och många bollkontakter i ett lekfullt spel där spelarna försöker att "sparka" bollen mot motståndarnas mål.

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! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Spelarutbildningsplan (SUP)

SvFF har utvecklat en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i matchen. Matchen är ju "det bästa träningstillfället".

Fotbollsportalen

Mer information om spelformer hittar du på Fotbollsportalen - svenskfotboll.se/utbildning. På Fotbollsportalen har SvFF samlat all spelar- och tränarutbildning.

Spelformer

För 2017 gäller följande nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige.

Ålder	Spelarutbildningsplan	Tränarutbildning	Spelform
	Nivå 1: Fotbollsglädje 6 - 9 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"	
6 - 7 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, lekfullt	3 v 3
8 - 9 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, individuella färdigheter	5 v 5
	Nivå 2: Lära för att träna 9 - 12 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"	
10-12 år	Medspelare nära Kollektivt spel med få spelare	Grundförutsättningar och färdigheter i spelet	7 v 7 (2 olika planstorlekar)
	Nivå 3: Träna för att lära 13-16 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"	
13-14 år	Medspelare långt ifrån, Kollektivt spel med flera Spelare	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	9 v 9 (2 olika planstorlekar)
15 -	Medspelare långt ifrån Kollektivt spel med flera	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	11 v 11
	Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"	
	Medspelare längst ifrån Kollektivt spel med hela laget	Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt	11 v 11

