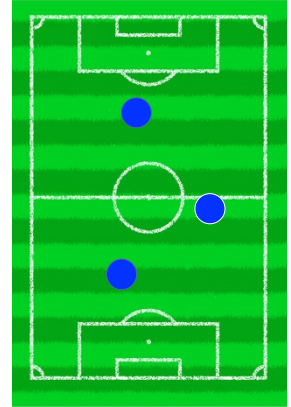




## 3-er spillet (6-8 år)

### Overordnet

- Laget spiller i systemet 1-1-1, der vi søker tre ledd i det offensive.
- Når vi har ball er vi i angrep, når motstanderen har ball er vi i forsvar.
- Spillere 6-8 år skal lære
  - å drible når det er gode sjanser for det og når det er nødvendig
  - å skape rom for å kunne motta ball i fra medspiller
  - å kunne spille ball og deretter bevege seg for å skape nytt spillpunkt
- Spillemåten vår skal forenkle for spillerne å bruke og utvikle sine ferdigheter i spillet.
- Banestørrelsen er 10 x 15 m.



### LAGET I ANGREP

#### Angrep – mot etablert forsvar

- Bakre spiller setter i gang ved å føre ballen opp på en side inn mot press.
- Valg er kort pasning til motsatt side/ sentralt på bevegelse eller lengre pasning fram.
- Kort pasning til motsatt side etterfølges av ny bevegelse forbi motstander for å få igjen ball.
- Lengre pasning opp etterfølges av bevegelse forbi motspiller for å bidra i støtte til spissen.

#### Angrep – etter breakdown/ mot forsvar i ubalanse

- Skape pasningsalternativer raskt og tydelig i bredde og dybde (støtte og framover).
- Ballfører bruker pasningsalternativene hurtig eller utfordrer med rask føring.
- Holde ballen sentralt hvis mulig, bruke bredde når vi må.
- Skape nye bevegelse som lager nye pasningsalternativer i rom foran ballfører.

### LAGET I FORSVAR

#### Forsvar – i balanse/ etablert

- 1.F. går aggressivt inn i presset, finner pressavstand og leder deres 1.A. utover i banen.
- 2.F. leser situasjonen i forkant og snapper pasning/ overtar presset for å vinne ballen.
- 3.F. vurderer farer i banen, særlig mot motsatt side av ballfører.
- Vi skal oppsøke kroppskontakt med deres 1.A. for å vinne ballen gjennom økt press.

#### Forsvar – i ubalanse/ etter breakdown

- Etablere spiller i sentrallinja/ foran eget mål før vi prioriterer å presse ballfører.
- 1.F. etableres og øker presset på ballfører mens 2.F/ 3.F. finner sine posisjoner.
- Øke presset ved å varsle at vi er i balanse.

**Rollefokus**

---

**Sentral:**

- Starte angrep bakfra med dribling, pasningsvalg kort motsatt eller pasning opp mot spiss.
  - Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.
  - Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, avslutning og dribling.
- 

**Indreløper:**

- Være klar til å skape og deretter bruke rom for å få pasning fra sentral.
  - Rask omstilling begge veier i banen, ned og inn i forsvar og ut i angrep.
  - Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
- 

**Spiss:**

- Senke seg før presset settes inn, leder da spillet utover i bredden.
  - Hele tiden gjøre seg spillbar på siste halvdel av banen.
  - Alltid klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
  - Alltid klar til å invitere i bakrom og sidekorridor.
  - Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball.
- 

**Grunnleggende øvelser til 3-er spillet**

---

- |                  |  |
|------------------|--|
| Sjef over ballen | <ul style="list-style-type: none"><li>• Føring og vending med blikket opp.</li><li>• Pasningssirkel med gjenlegg-bevegelse.</li></ul>  |
| Med og mot       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Veggspill med invitasjon fra 2A/ Slå og gå etter invitasjon fra 2A.</li></ul>  |
| Spillformer      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2v2 og 3v3, samt 3v2.</li><li>• Mye spill der spillerne etterhvert blir introdusert for de tre rollene, og får prøvd dem alle over tid.</li></ul>  |
| Avslutninger     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Føre mot lite mål og avslutte fra ulike vinkler og avstander.</li><li>• Avslutte fra bakre stolpe etter pasning på tvers av målgården.</li><li>• Vinklet avslutning etter pasning.</li></ul> |