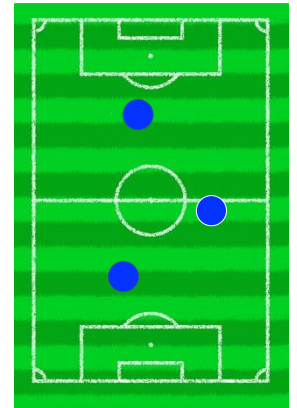


## 3èr-spillet (6-7 år)

### Overordnet

- Laget spiller i systemet 1-1-1, der vi søker tre ledd i det offensive.
- Spillere 6-7 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 fra medspiller
- å kunne spille ball og deretter bevege seg for å skape nytt spillpunkt
- å jobbe hardt for å vinne egen tapt ball
- Banestørrelsen er 10 x 15 m.



### LAGSTEMA

	Tema	Utdyping	Øves gjerne i:
6 år Høst	(T3.1) Offensive utgangsposisjoner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dybde og bredde i spillet (se tegning)</li> <li>- Søke offensive posisjoner når vi har vunnet ball (se tegning)</li> <li>- Se hvilken posisjon medspiller har, og hvilken jeg kan ta</li> <li>- Bruke posisjon til å komme inn i et rom å få ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possession</li> <li>- Tysker (trollet)</li> <li>- Spill</li> </ul>
7 år Vår	(T3.2) Gjenvinning	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grunnmentalitet: Når vi mister ball skal vi prøve å få den tilbake</li> <li>- Den som er nærmest ball når vi mister den – prøver å vinne ball (1F) – ofte er det den som mister den</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possession</li> <li>- Tysker (bier)</li> <li>- Spill</li> </ul>
7 år Høst	(T3.3) Rollefokus i 3er-spillet	Se rollefokus 3er	- Spill

### Spillmodellen (se 11erspillet for hele)

#### Overordnet i angrep

- Målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål
- Vi ønsker å angripe framover når mulig - balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepspill

#### Overordnet i forsvar

- Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)
- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning – konsentrering/sideforskyving og dybde

## Rollefokus 3èr-spillet

### Sentral (Bakerste spiller):

A: Starte angrep bakfra med dribling, pasningsvalg kort motsatt eller pasning opp mot spiss.

A: Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.

A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, avslutning og dribling.

F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.

---

### Indreløper (Midtre spiller):

A: Være klar til å skape og deretter bruke rom for å få pasning fra sentral.

A/F: Rask omstilling begge veier i banen, ned og inn i forsvar og ut i angrep.

A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.

A: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.

---

### Spiss (Framre spiller):

A: Hele tiden gjøre seg spillbar på siste halvdel av banen.

A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.

A: Klar til å invitere i bakrom og sidekorridor.

F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.

F: Senke seg før presset settes inn, leder da spillet utover i bredden.

## Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 3èr-spillet

### Øktstruktur – 60min økt

Hva	Hvordan	Viktige momenter
Oppvarming (10min)	Ballkontroll	Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller
Deløvelse (10min)	Med og mot	Små grupper med mye involvering.  Begynn enkelt med god plass og lite/ingen motspill  Øk vanskelighetsgraden med 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt
Spill (40min)	Smålagspill 1v1, 2v2, 3v3 3v2, 2v1	Korte kamper med korte pauser - fotball er en intensitetsidrett  Muligheter: - Alle spiller hele tiden - Trelagspill – 2 spiller, 1 hviler - rullering - Firelagspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte  Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet

### Øvelser – se Øvelsesbank

Ballkontroll      Sjef over ball

Med og mot      Possession (Trollet/bier) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2,5v2, 6v2,

Spill              Oppfordre spillerne til å prøve ting og utfolde seg  
Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg  
Introduser de etter hvert for de tre rollene, og la de få prøvd dem alle over tid.