

7. Barnefotball 6-7 år (3er-fotball)

Dette er det første møtet med organisert idrett og det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet. Hovedfokus de første årene skal være å skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet, samt skape en fast ramme for trening og aktivitet.

Målsetninger

- Å få etablert et godt og trygt tilbud til alle barn i bydelen som ønsker å spille fotball
- Å få med så mange jenter som mulig inn i fotballen
- Etablere egne jentelag, idet dette erfaringsmessig er positivt for å skape stabile jentegrupper
- Rekruttere nok voksne rundt lagene og gruppene, og etablere god lagorganisering

Trener/lagleder

- Det stilles ingen kompetanse- eller erfaringskrav i denne aldersgruppen, men det er ønskelig at noen voksne rundt laget gjennomfører aktivitetslederkurs i løpet av det første året
- Klubben vil kunne tilby og dekke aktivitetslederkurs, samt innledende moduler i NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens).
- Det er ønskelig med en voksenperson/trener pr 10 barn
- Damer ønskes spesielt velkommen som trenere/lagledere
- Andre voksenroller bør etableres (se kapittel 4, siste avsnitt)

Lagene / treningsgruppen

- Skal i den grad det er mulig bestå av en felles gruppe fra begge skolekretser.
- Hvis mulig, anbefales det å etablere en egen gruppe med jentene, som erfaringsmessig vil utvikles bedre ved å ha en egen treningsgruppe, enn å spille blant guttene.
- for 3er-fotball består hvert lag i utgangspunktet av 4 spillere (1 innbytter), men kan tilpasses dersom dette ikke går opp
- Det skal ikke etableres faste lag, men heller plukkes ut nye lag til hver aktivitetsskveld. Lagene skal etter beste evne inndeles slik at alle gruppens lag blir jevnbyrdige/like gode
- Det skal heller ikke etableres egne statiske grupper/«klikker» innenfor treningsgruppene

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 1 trening i uka, i tillegg bør det oppfordres (også til foreldrene) til at barna leker med ball på fritiden
- Hovedmålet med treningen skal være at det skal være gøy, med fokus på trygghet, tilhørighet og trivsel
- Det bør etableres faste rammer og rutiner rundt treningene, samt bruke tid på riktig oppførsel på trening
- Det bør deles inn i så små grupper som mulig på trening etter hvor mange trenere som er tilgjengelig
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være tilgjengelig en ball pr barn
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av få, gjentakende øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang

Momenter som skal prioriteres

- Lek og moro
- Korte presise innsiddepasninger med begge ben, samt mottak
- Føre ball i bevegelse med begge ben
- Smålagspill med maks 3:3

Kampen

- For 6-åringene er kamptiden 2x15 minutter ved enkeltstående kamper, men vanligvis arrangeres dette som spill-/aktivitetsskveld og da reduseres kamptiden til 2x10min. Dette gjelder også vanligvis ved cuper.
- For 7-åringene er kamptiden 2x15 minutter, dette gjelder også dersom seriespillet blir



arrangert som spill-/aktivitetskvelder.

- Det benyttes fotball i størrelse 3 for denne aldersgruppen.
- Det skal praktiseres lik spilletid for alle spillere
- Ruller på plasser innad i lagene, det benyttes ikke keeper i 3er-fotball
- Opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste – ikke tenk resultat!
- Forsterk det som er positivt (godt pasningsspill, bra jobbet og lignende)
- Sørg for klare voksenroller hvis dere er flere trenere. Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne slik at ungene har kun én person å forholde seg til under kamp. En annen kan f.eks. ta hånd om innbytterne
- Husk å sørge for dommer til hjemmekamper
- Etabler faste kamrutiner som f.eks.:
 - fair-play hilsen
 - foreldre på motsatt side av banen enn der trenere og innbyttere står
 - samle barna til en prat før kamp, i pausen, etter kamp
 - oppvarming etter fast mønster

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Særskilte regler for 3er-fotball

- Åssiden har (pr vår 2017) ikke vant/nett på sine 3er-baner, men våre spillere kan møte dette på enkelte bortebaner
- Det benyttes ikke keeper
- Det benyttes ikke straffefelt eller straffespark
- Alle dødballer (avspark, innspark, målspark og frispark) er indirekte, og motstander må være minst 3m unna
- Det brukes innspark istedenfor innkast
- Målspark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet og tas inntil 1m fra mållinjen
- Det benyttes ikke hjørnespark, men det blir isteden målspark for forsvarende lag
- Hvis et lag ligger under med fire mål eller mer, kan de sette innpå en ekstra spiller

Anbefalt baneformat	10 x 15 m
Ball	3
Mål	1,2-1,5 x 0,75-1,0 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 15 min
Straffespark	Nei
Anbefalt spillertropp	5
Seriespill	Nei
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Ja