

3 MOT 3

6-7-ÅRSKLASSEN



- Godt tilpasset alder og modning
- Mange involveringer og alle blir involvert
- Kort vei fra angrep til forsvar
- Gode forutsetninger for mestring, utvikling og trivsel

HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 10 x 15 m

Ball: 3 eller 4 lettvekt

Straffefelt: Nei

Mål: 1,2-1,5 x 0,75-1,0 m



REGLER

Antall spillere: 3 spillere på hvert lag uten keeper

Straffespark: Nei

Pressfri sone: Nei

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 20 minutter



ANBEFALINGER

- Spillformen bør spilles med vant/nett
- 5 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Pressfri sone
- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER



Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

HVORFOR 3 MOT 3?

- For de aller fleste 6-7-åringene vil fokus være på «meg og ballen». Pasningsspillet vil være veldig begrenset, og derfor kan femmerfotball bli litt for komplekst.
- Vi spiller treerfotball i denne aldersgruppen fordi denne spillformen er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert fordi ballen aldri er så langt unna at man mister kontakten med spillet.
- Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball.
- Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelser blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.



6-7 år
3 MOT 3

10×15 m

8-9 år
5 MOT 5

20×30 m

10-11 år
7 MOT 7

30×50

12-13 år
9 MOT 9

12 år:
40-50
× 58-64

13 år:
48-50 m
x 68-72 m

14 år +
11 MOT 11

60-68
× 100-105

Gyldig fra 1.1.2019

For fullstendig beskrivelse av regler og retningslinjer, se

«Spilleregler og retningslinjer i barnefotball (6-12 år)» på fotball.no.