



## TILLER IDRETTSKLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

### 3v3 - LEK MED BALLEN (6-7 år)

LEK, MORO OG SPILL - MEST MULIG BALLKONTAKT.

Det spilles 3'er fotball på sonekvelder med flere kamper, noe som gir mange ballberøringer.

Kampformasjon: 1-2

#### Organisering

##### **Trenere/ledere:**

Alle trenere skal ha minimum UEFA C – Delkurs 1.

Det anbefales minst 1 trener per 6-8 barn.

##### **Fellesøkter (60 min)**

I sesong: 1 økt i uken + kamper (Sonekveld)

Utenfor sesong:

Oktober – november: 1 økt i uken. Ute så lenge det går – inne koster laget selv

Jan – Mars: 1 økt i uken (Inne)

Treningsfri juli og desember.

Legg til rette for allsidighet (ok med andre former for idrett utenfor sesong).

##### **Sosialt**

Foreldremøte på høsten.

Innføring i TILLER Fotballs verdier & utdeling av foreldrevettregler.

Tine Fotballskole

#### Sportslig

##### **Holdninger**

- Spilleren skal lære å lytte når treneren snakker.
- Nulltoleranse for mobbing.
- Spiller/foresatte skal gi beskjed vedrørende oppmøte (Bruk Rubic)

##### **Mål**

- Mye ballkontakt: Tilpasset smålagsspill, - mest mulig spill/få spillere.
- Lite fokus på differensiering, ingen fokus på resultat.
- Små baner.

##### **Utfordring**

- Organisering av treningene.
- Unngå kø, - velge øvelser som aktiviserer alle.
- Spillerne skal bli sett av de voksne rundt laget.

##### **Kamper**

Deltar i kretsserien (sonekvelder), samt lokale cuper/turneringer.

- Lik spilletid på alle & jevne lag (ingen kaptein).
- Spillerne skal prøve seg på ulike plasser.
- Anbefaler 5 spillere i kamptroppen.
- Lite fokus på formasjon.

Etter kamp bør hvert barn få vite litt om hva de har lyktes med/blitt flinkere til. Positive tilbakemeldinger



|       |    |           |            |              |                |
|-------|----|-----------|------------|--------------|----------------|
| Rev.: | 01 | Rev dato: | 28.10.2022 | Godkjent av: | Tiller Fotball |
|-------|----|-----------|------------|--------------|----------------|



## Øvelser

Klubbens øvelser for 6 og 7 åringen finner dere her: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn-6-7/ovelses-og-laringsmomenter-6-7--ar/>

Det skal være en grunnpakke med øvelser som brukes i Tiller. Variasjon mellom max 6-7 øvelser – og differensier innenfor den enkelte øvelsen for variasjon. Få og kjente øvelser bidrar til progresjon = økt mestring og mer effektive økter.

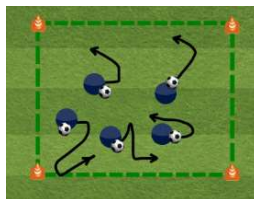
En økt skal alltid ha med elementer av: *Sjef over Ball* og *Tilpasset Smålagsspill*. Totalt skal min. 60 % (35-40 min) være spillrelatert.

### En Typisk økt på 60 min kan se slik ut:

Sjef over ball: (15 min)

2 v 1 (Trener som forsvarer = Styrer press): 10 min

Spill 3v3 (35 min)

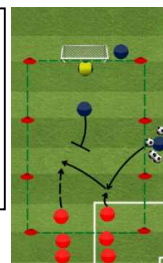


Sjef over Ball:  
Racerbil. 1-2-3 gir.  
Ball nære kropp –  
Sekvenser på max  
15-20sek..

Eksempler på fokuspunkt gjennom økta:

- Score mål
- Hindre mål
- Ballkontroll – ha ball nære kropp, vendinger etc..
- Se seg rundt – se hvor vi har motstander og medspillere = ledig rom.
- Pasning: «Vennlig hilsen meg»

2v1: Med trener som  
forsvar/pressledd, og uten  
keeper på småmål. Ballbank  
for effektiv øvelse/lite kø.  
Max 15x10m (som spillflate)



I 3v3-fotball og alder 6-7 år, er «meg selv og ballen» i sentrum, og å se andre mtp pasningsspill er ikke like fullt utviklet. Her vil mye av fokus i kampsituasjon være kampen om ballen – og score mål. Individuelle ferdigheter vil være riktig fokus i treningshverdagen. Ha tålmodighet, og ikke gjør ting for avansert. Om øvelser ikke går som tenkt, gå over til spill, og ros det vi er ute etter. Snakk minst mulig – Vis hva vi vil se, og gi ros.

Bruk 3v3-vant om det er mulig. Ball alltid i spill = flere touch.

### SPILLMODELLEN



|       |    |           |            |              |                |
|-------|----|-----------|------------|--------------|----------------|
| Rev.: | 01 | Rev dato: | 28.10.2022 | Godkjent av: | Tiller Fotball |
|-------|----|-----------|------------|--------------|----------------|