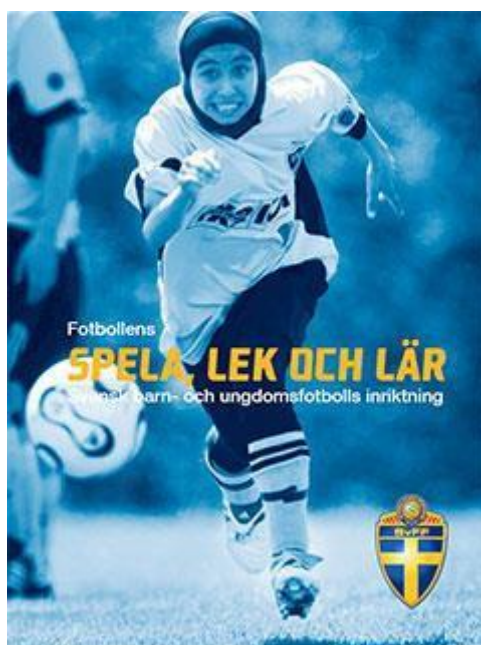




Så spelar vi 5 mot 5 2017



Uppdaterad: 170401

Bra förutsättningar ...

Jämna matcher...

Roligt och bra spel...

Många fotbollsaktioner...

Alla får vara med...

5 mot 5 är på barnens villkor och skall lära dem att spela fotboll på ett lekfullt och positivt sätt med mycket bollkontakt.

Det innebär bl.a. att 7-9 åringarna spelar med planstorleken 30 * 15 m

Det innebär också ett antal s.k. pedagogiska regler som underlättar för spelare och ledare att utveckla de individuella färdigheterna såsom passa, driva, dribbla, skjuta.

Det här dokumentet

I det här dokumentet så beskrivs spelformen 5 mot 5. Det omfattar bl.a. regler, planens utseende, beskrivning av spelet och deltagarnas och omgivningens uppförande.

Matchvärdens uppgifter

Syftet med matchvärdar är att skapa en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll samt en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll. Matchvärden ska även ha en matchvärdsväst för att man enkelt ska kunna identifiera vem det är.

Innan matchen

- Hälsa domare och lag välkomna, se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Samla ledare och domare för att kort gå igenom **Så spelar vi** och se till tillsammans att alla delar i dokumentet efterföljs.
- Eftersom det ofta är unga domare som används i 5 mot 5 - fotbollen tycker vi att domaren och ledarna skall ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt. Prata gärna med ledare och domaren om detta innan matchen.

Gå även igenom dessa punkter ur vår Nolltolerans.

Vid besök på Hälsinglands barn o ungdomsmatcher anser vi i fotbollsamiljen att följande uppträdande är olämpligt:

- Att försöka påverka eller att ge negativa kommentarer om domsluten
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.

Under matchen

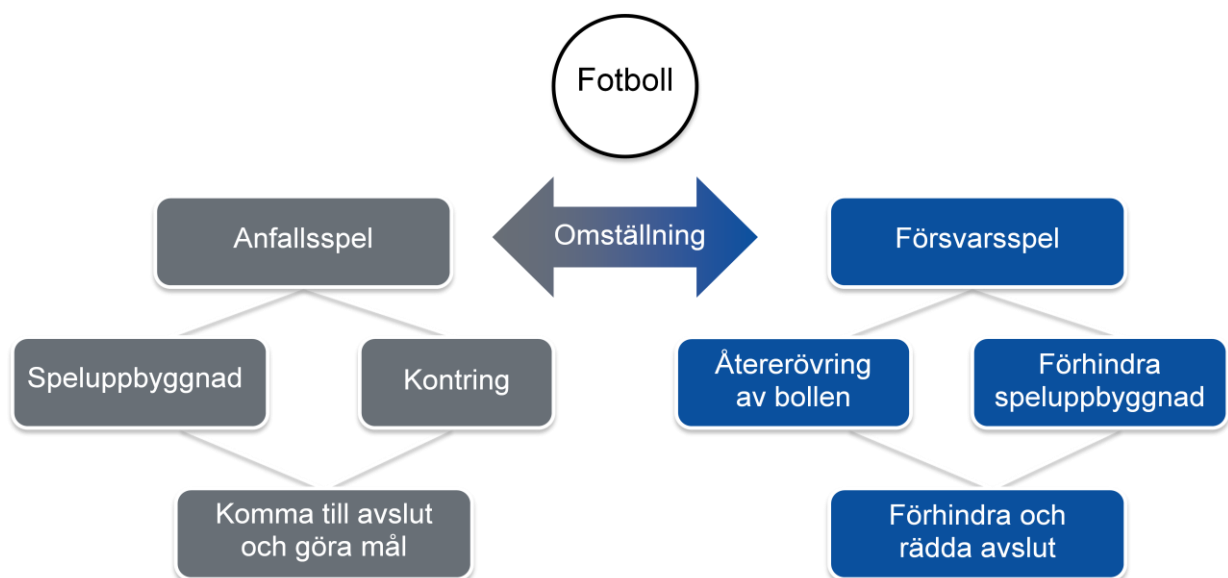
- Stötta domaren under matchens gång. T.ex. vid tuffa beslut som avisning av ledare eller förälder.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

Efter matchen

- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälp till att få en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till Hälsinglands Fotbollförbund om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.

Det formella ansvaret att reglerna följs ligger hos *domaren*. Att rekommendationernas efterföljs ansvarar *ledarna* för.

Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubriken **Beskrivning av spelet**.



Förutsättningar

5 mot 5 spelas av 7-9-åringar och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt och positivt sätt med många fotbollsaktioner.

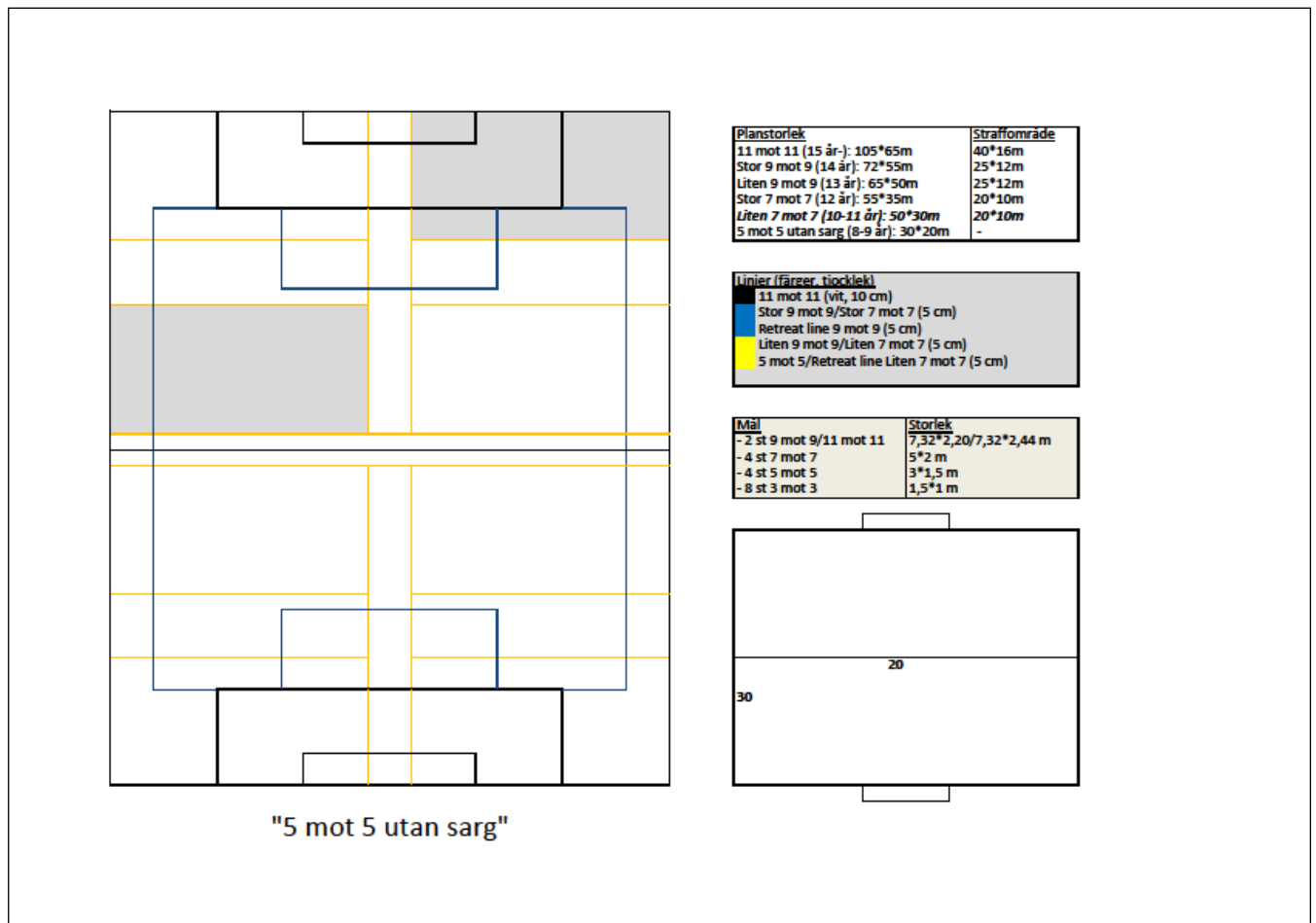
Lekfullheten och det positiva klimatet skall genomsyra spelare, ledare, domare och föräldrars sätt att agera vid matcher.

Följande gäller när vi spelar 5 mot 5:

- Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller eller resultat får förekomma.
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Bollstorlek 3. Använd alltid minst 3 st. matchbollar. Det minimerar tiden då bollen är ur spel.
- Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- Speltiden vid enskild match är 1 * 15 min och rekommendationer om antalet avbytare (2-5 st.), ca 3 min byten och garanterad speltid.
- Det är viktigt att alla barn:
 - Får spela lika mycket i matchen.
 - Får turas om att starta matcherna.
 - Får spela på olika platser i laget (även målvakt).
 - Får turas om att vara lagkapten.
- Straffområde och straffspark används inte. Målvakten får ta bollen med händerna i närheten av det egna målet.
- Vid "inkast", hörna och frispark så spelas bollen igång med en passning efter marken där motståndarna inte får stå närmare än 5 m. Passningen får inte gå direkt in mål.
- Målvakten startar alltid spelet genom att rulla ut bollen oavsett om hen har fångat bollen i spel eller om bollen har "gått död".

- Vid tillbakaspel från spelare i egna laget får målvakten ta bollen med händerna.
- När anfallande lag har misslyckats med ett anfall och målvakten har bollen skall försvarande lag backa tillbaka till **mittlinjen**, för att anfallande lag skall få möjlighet att komma ut en bit från målet.
- Om matchen blir **ojämn**, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. Dessutom väljer det lag som har extra spelare vilken sida man vill ha inför 3:e perioden. Vid jämn match så singlar man slant

5 mot 5 (30 * 20 m)



Beskrivning av spelet

I 5 mot 5 så övergår spelet till att utveckla de individuella färdigheterna såsom passa, driva, dribbla, skjuta. Fortfarande med hög delaktighet och många fotbollsaktioner. Spelarna ställs inför många situationer där de får välja att driva, dribbla eller passa och skjuta. I försvarsspelet handlar det om att försöka ta tillbaka bollen.

Glöm inte att matchen är ett lärotillfälle!

Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Spelarutbildningsplan (SUP)

SvFF har utvecklat en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i matchen. Matchen är ju "det bästa träningstillfället".

Fotbollsportalen

Mer information om spelformer hittar du på Fotbollsportalen - svenskfotboll.se/utbildning. På Fotbollsportalen har SvFF samlat all spelar- och tränarutbildning.

Spelformer

För 2017 gäller följande nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige.

Ålder	Spelarutbildningsplan	Tränarutbildning	Spelform
	Nivå 1: Fotbollsglädje – 9 år ”Spelets utveckling”	Tränarutbildning C 6 ”Beskrivning av spelet”	
6 – 7 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, lekfullt	3 v 3
8 – 9 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, individuella färdigheter	5 v 5
	Nivå 2: Lära för att träna 12 år ”Spelets utveckling”	Tränarutbildning C 9 – ”Beskrivning av spelet”	
10-12 år	Medspelare nära Kollektivt spel med spelare	Grundförutsättningar och färdigheter i spelet	7 v 7 (2 olika planstorlekar) få
	Nivå 3: Träna för att lära år ”Spelets utveckling”	Tränarutbildning B-ungdom 13-16 ”Beskrivning av spelet”	
13-14 år	Medspelare långt ifrån, spel med flera Spelare	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	9 v 9 Kollektivt (2 olika planstorlekar)
15 -	Medspelare långt ifrån 11 Kollektivt spel med flera	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	11 v
	Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år ”Spelets utveckling”	Tränarutbildning B-ungdom ”Beskrivning av spelet”	
	Medspelare längst ifrån 11 Kollektivt spel med hela laget	Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt	11 v

Till alla fotbollsföräldrar

Följ med på träning och matcher.
Ditt barn sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.
Låt barnen spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.
Se domaren som vägledare.

Domaren på våra ungdomsmatcher är ofta unga.
Behandla dem som du förväntar att ditt barn blir behandlat.

Skapa god stämning vid match och träning.

Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
Fråga ALDRIG efter resultatet.

Stöd föreningen i dess arbete.
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

Hälsinglands Fotbollförbund Kontakt:

**Postadress: Hälsinglands Fotbollförbund Box 523
826 27 Söderhamn**

Telefon: 0270 – 190 96 Hemsida:

<http://halsingland.svenskfotboll.se/>

E-post: hff@hidrott.se

[illegible]