Så spelar vi fotboll 5 mot 5

Konstruktivt och bra spel…
Alla skall få vara med…
Så många, så länge, i så bra miljö som möjligt…

5 mot 5 spelas när man är 8-9 år och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Det är fotboll på barnens villkor. Detta innebär bl.a:

- Det ska vara positiva tongångar runt planen.
- Spelarna får pröva att spela på olika platser i laget.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- Kom ihåg att det är barn som spelar på barns villkor.

Innehåll

Allmänt 3
Spelares behörighet 3
Regler 3
Planen 3
Mål 3
Retreatlinje – Målvaktens igångsättning av spelet 3
Spelets igångsättning 4
Antal spelare och avbytare 4
Matchtid 4
Varning och utvisning 5
Åldrar och Dispenser 5
Spelarförteckning/laguppställning 5
Domare 5
Domarvärd 5
Kallelse 6
Boll 6
Benskydd 6
Smycken m.m. 6
Omklädningsrum 6
Tröjfärg 6
Kontaktuppgifter 6
Checklista för arrangör av sammandrag 7

Allmänt
Detta dokument är en samfattning över de mest övergripande reglerna. Vill ni läsa mer detaljerat så hittar ni regelboken för barn- och ungdomsfotboll via följande länk:
https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/

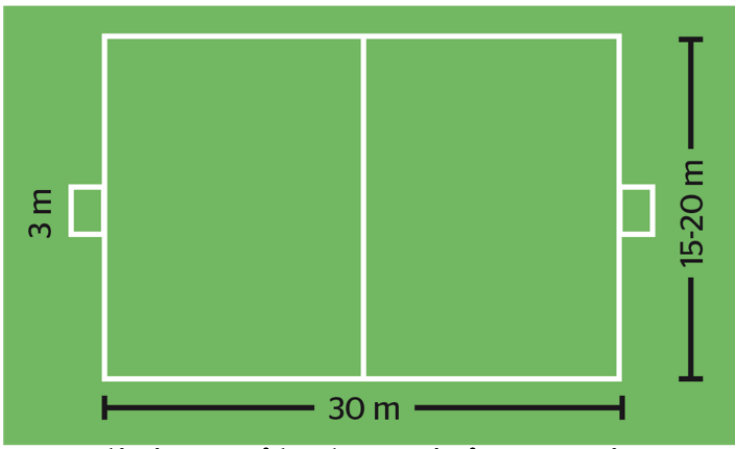
Spelares behörighet
Endast spelare som är behörig får i match representera förening. I match får förenings lag endast bestå av spelare som är medlemmar i föreningen.
Flickspelare får delta i pojklag om spelarna i övrigt är behöriga att delta i spel. Pojkspelare får inte delta i flicklag.

Regler
Tävlingen följer de bestämmelser som står i SvFFs "spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2021". Nedan följer några förtydliganden:

- Offside gäller ej.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Straffspark tillämpas inte (se spelets igångsättning)
- Tillbakaspel till målvakt är tillåtet och målvakten får ta upp bollen med händerna.

Planen
Planen ska vara 30 x 15-20 meter. 30 x 20 meter utan sarg eller nät. En mittlinje markeras med linje eller koner. Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

Mål
5 mot 5-mål (3x2m) eller de nya mindre målen (3x1,5m) för 5 mot 5.



Retreatlinje – Målvaktens igångsättning av spelet

Syftet med retreatregeln är att lagen i lugn och ro ska kunna bygga upp ett anfallsspel genom passningar.
Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken. Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Spelets igångsättning
Vid frispark, sidlinjespark och hörnspark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken. Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen.

Mål kan inte göras direkt från frispark, sidlinjespark eller hörnspark. Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.

Antal spelare och avbytare
5 spelare på planen och rekommendation max 4 avbytare.
Rekommendation, lika speltid för alla.

Samtliga byten utförs i närheten av mittlinjen. Utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av spelare får ske under spelets gång, så kallade ”flygande byten” men försök göra byten i pauserna.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 5 utespelare tills ställningen är lika.

Matchtid
3 x 15 minuter (enskild match), 3 x 10 minuter (vid sammandrag)

Varning och utvisning
I spelformen 5 mot 5 tillämpas inte varningar eller utvisningar. Om en spelare uppträder olämpligt kan ledare och domare enskilt eller i samrådan ta av spelaren.

Åldrar och Dispenser
Spelare födda 2012 och senare får delta i ålderkullarna 8 och 9 år. Följ de rekommenderade åldrarna så långt det är möjligt:

- **Pojkar/Flickor 8**: 8 år, födda 2014
- **Pojkar/Flickor 9**: 9 år, födda 2013

Dispens kan beviljas om särskilda skäl föreligger. Ansökan skrivs på särskild blankett och skickas till JHFFs TU som tar beslut.
Dispensansökan skickas in vid anmälan/sista anmälningsdatum till JHFF. Ansökan inskickad efter sista anmälningsdatum = 500 kr administrationsavgift.

Spelarförteckning/laguppställning
Laguppställning behöver ej lämnas in när vi spelar 5 mot 5.

Resultatrapportering
Matchen är ett inlärningstillfälle för spelare och ledare. I denna spelformen upp t.o.m. 12 år redovisas inga matchresultat eller tabeller

Domare
Domararvode: Se särskilt dokument för domararvode på hemsidan.
Domare ordnas av de som arrangerar sammandraget.
Alla domare som används **skall ha genomgått den årliga utbildning för ungdomsdomare** som JHFF anordnar, på www.jhff.se finns en förteckning över dessa. Ta i god tid kontakt med domarna och boka in Era hemmamatcher. Försök gärna sprida uppdragen på fler domare.

Domarvärd
Som ska stötta och ge domarna en trygg arbetsmiljö ska utses av hemmalaget. Arbetsbeskrivning finns på JHFF.se

Kallelse
Senast 4 dagar innan match ska arrangerande lag kontakta övriga lag i sammandraget och bjuda in dem så att det inte blir några missförstånd. Om ni som bortalag inte har fått denna inbjudan 4 dagar innan sammandraget är det er skyldighet att kontakta arrangerande lag = gemensamt ansvar.

Boll
Bollstorlek 3 ska användas i 5 mot 5. Det bör finnas 3 matchbollar till varje match. Varje lag får själva se till att ta med uppvärmningsbollar.

Benskydd
Benskydd är obligatoriskt för samtliga spelare för att få delta i spelet.

Smycken m.m.
Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Omklädningsrum
Gästande lag skall ha tillgång till möjlighet att byta om inomhus!
Gästande lag SKA ha möjlighet att duscha efter match!
Det SKA finnas tillgång till en toalett i närheten av planen!

Tröjfärg
Kolla upp tröjfärger på motståndarna när ni är bortalag. (alt. ta med västar)

Kontaktuppgifter
Se till att ni i lagen har uppdaterat era egna kontaktuppgifter i Fogis, så att motståndare och JHFF enkelt kan få tag i er.

Checklista för arrangör av sammandrag

- Se till att ni har planen bokad!
- Se till att ni har gjort ett tidsschema för när matcherna skall spelas. Räkna med att det måste vara minst 40-45 minuter mellan varje matchstart.
- Bjud in övriga lag via mail eller telefon senast 4 dagar innan sammandraget.
- När ni bjuder in övriga lag kan ni meddela hur ni hanterar betalning av domare.
- Se till att ni har ordnat domare till alla matcher. En domare kan döma flera matcher, men helst inte fler än 3 i rad.
- Utse domarvärd
- Se till att det finns möjlighet till ombyte, dusch och toalett. Säkerställ att det är upplåst!
- Kolla så att planen/planerna är kritade och målen på plats.
- Se till så att matchbollarna är pumpade och klara.
- Se till att ni har någon form av fikaservering med kaffe, korv, hamburgare, läsk, frukt m.m. så kan ni dra in lite extra pengar till lagkassan.
- Sätt upp ett tydligt anslag med matchschemat
- Gör sammandraget till en fest för alla eftersom det kan bli långa dagar för vissa.
- Om ni fortfarande är osäkra på något så är det bästa tipset att fråga någon annan ledare som varit med och ordnat sammandrag förut.