

# Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



## Så spelar vi 5-mannafotboll



# Möjligheter till fler planer...

## Flera får spela mer...

## Roligare med mer bollkontakt...

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 5-mannafotbollen är inte det viktigaste att vinna. Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare. Låt detta genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att träning är viktigare än match och att matchen är det bästa träningstillfället. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

### Fotboll för alla överallt



Fotboll för alla överallt

Denna skrift är en av fyra skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland. Mottot för dessa skrifter är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. Denna skrift är ett bidrag till detta viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten.

## Detta innebär:

- ✗ Det är en positiv stämning runt en 5-mannamatch.
- ✗ Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget.
- ✗ Spelarna får spela lika mycket.
- ✗ Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt.
- ✗ Med bara 5 spelare per lag finns det möjlighet att bilda fler lag.
- ✗ Mindre planstorlek gör att det finns fler planer att utnyttja.
- ✗ Enkelhet genomsyrar 5-mannafotbollen.
- ✗ Det inte är de vuxna som spelar utan det är fotboll på barnens villkor.

## Regler

5-mannafotboll utomhus spelas av 6-9 åringar och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledares och domares sätt att agera vid matcher. I Västgötafotbollen spelar vi 5-manna enligt följande:

- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 3.
- ✓ Vi rekommenderar 1-4 avbytare per match. På så sätt får varje spelare mer speltid. Vid fler spelare – delta med ett lag till.
- ✓ *(Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha domarklädsel på sig).*

- ✓ *(Matcherna leds av en ledare från respektive lag (föreningsklädd). Där hemmalagets ledare blåser igång och av halvlek/matchen. )*
- ✓ Speltiden är 3 x 15 minuter utom vid sammandrag då speltiden är 2 x 12-15 minuter.
- ✓ Deltagandet i cupturneringar bör vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet.
- ✓ 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 behövs ej. Vid eventuell straff är avståndet 6 meter.
- ✓ Frisparkar är direkta. Avståndet vid frispark är 5 meter.
- ✓ Inkast som utförts på ett tekniskt felaktigt sätt skall efter kort instruktion från domaren (*från ledarna*) få göras om.
- ✓ Målvakten startar alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen oavsett om han/hon har fångat bollen i spel eller om bollen har "gått död".
- ✓ När anfallande lag har misslyckats med ett anfall och målvakten har bollen skall anfallande lag backa tillbaka till mittlinjen, för att försvarande lag skall få möjlighet att komma ut en bit från målet.
- ✓ Spelares ålder: Om antalet spelare i en viss åldersklass inte räcker till för att fylla ett lag så skall i första hand yngre spelare sättas in.
- ✓ Om ett lag ligger under med 4 mål, får laget sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen är oavgjord igen.

## Spelares uppträdande – fair play

Vid allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik och vid svordomar riktade mot sig själv på grund av misslyckade passningar eller målskott byts spelaren ut och ombeds lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

## Matcharrangemang

5-manna administreras av allianser eller föreningar dit anmälan görs. Poolspel genomförs med 2-3 sammandrag per termin. Vid varje tillfälle deltar 3-4 lag där alla möter alla.

## Spelplan

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	5 mot 5	3	3 x 15 min 2 x 12-15 min	30 x 20 m	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	3 x 15 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m

Den rekommenderade planstorleken för en 5-mannaplan är enligt tabellen ovan. Som mål används 5-mannamål. Dessa skall helst vara 3 x 1,5 m. men de är oftast 3 x 2 m.

## Ledares och andra vuxnas uppträdande

- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Föräldrar och andra vuxna lägger sig inte i spelet med instruktioner eller synpunkter på spelarna, ledarnas uppgifter eller domarens bedömningar.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.
- Rent spel och Fair play gäller även för vuxna.

# Svenska Fotbollsförbundets spelarutbildningsplan – Träning och match

## Träning

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

## Träningspass

Ett träningspass bör innehålla både färdighetsövningar och spelövningar med en viss tonvikt på spelövningar. Låt gärna 50–60 procent av träningstiden vara spel. Hela passet bör präglas av ett tema.

### Färdighetsövning

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

### Spelövning

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel.

### Färdighetsövning

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

### Spelövning

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel.

### Färdighetsövning

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

## Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet. Enkla rutiner och genomgångar.

- Jämna matcher.
- Mycket speltid och få avbytare.
- Lika speltid för alla.
- Spela som under träning – matchen är ett inläringstillfälle.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.



Läs mer i Svenska Fotbollförbundets  
Spelarutbildningsplan om träningsinnehåll och match



Tränare och ledare för barn i åldern 10-12 år ska ha  
Tränarutbildning C

Utöver dessa dokument finns information i  
Tävlingsbestämmelser (TB)  
Representationsbestämmelser (RB)  
Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL)

***Spelarutbildningsplanen –  
Skapad utifrån en helhetssyn***

## Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ✘ Vi följer fotbollens regler.
- ✘ Vi respekterar domarens beslut.
- ✘ Vi uppmuntrar till juste spel.
- ✘ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- ✘ Vi hälsar på varandra före matchen.
- ✘ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen.

### Tipsruta

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 5-mannafotbollens betydelse och andemening.

Denna folder finns även att ladda ner från vår hemsida – [www.vastgotafotboll.org](http://www.vastgotafotboll.org) under fliken "Dokument och Blanketter"





## 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.

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.

# NOTERINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Postadress: Box 383, 541 28 Skövde  
Besöksadress: Gustav Adolfs gata 49, Skövde

Telefon: 0500 – 40 11 13, Telefontid: 08-12, 13-16

Hemsida: [www.vastgotafotboll.org](http://www.vastgotafotboll.org)  
E-post: [vastgotafotboll@vastgotafotboll.org](mailto:vastgotafotboll@vastgotafotboll.org)