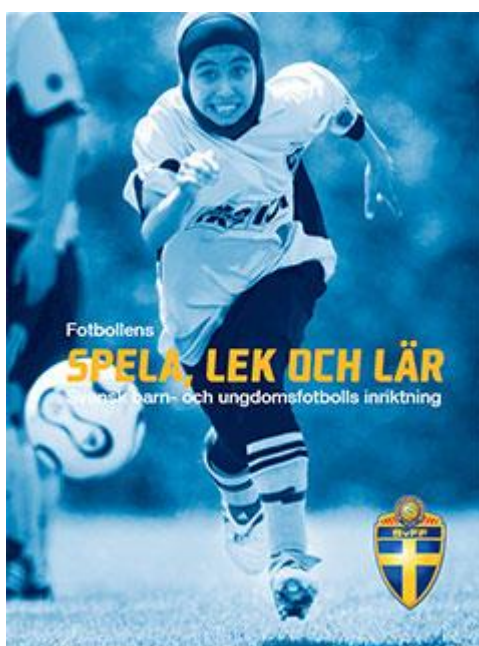




Så spelar vi 5 mot 5 2017



Uppdaterad: 170127

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 8-åringarna spelar med sarg med planstorleken 30 * 15 m och 9-åringarna spelar utan sarg med en planstorlek av 30 * 20 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 beskaffenhet, beskrivning av spelet och deltagarnas och omgivningens uppförande.

Utöver detta dokument behöver varje distrikt beskriva tävlingsformen och hur man praktiskt hanterar arrangemang och utrustning.

Nyheter 2017

- Nya nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige provas under 2017.

Förutsättningar

5 mot 5 spelas av 8- och 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 3 * 15 min med 3 perioder och rekommendationer om antalet avbytare (2 st.), byte i pauserna och garanterad speltid (2 perioder).
- ✓ Vid sammandrag rekommenderas speltiden 3 * 10 m per match med 2-4 matcher/sammandrag.
- ✓ Sammandrag eller turneringen genomförs över en dag med 2-4 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga resultat och tabeller.
- ✓ 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 ej. 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 ej gå direkt i 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.

Sammandrag och sarg

Där det är möjligt så rekommenderar vi att 5 mot 5, i 1:a hand för 8-åringar, spelas i sammandragsform och med sarg. Spelet med sarg gör att bollen är i spel i mycket högre grad. En annan sak som ökar den effektiva speltiden är att använda flera matchbollar (minst 3 st).

Under ett sammandrag spelar man ca 2-4 matcher med speltiden 3 * 10 min.

När man spelar med sarg gäller:

- ✓ Om bollen skulle gå ut över sargen (inkast eller hörna) så spelas bollen igång med en passning efter marken där bollen lämnade planen. Bollen läggs en bit ut från sargen så att det är möjligt att få till ett riktigt tillslag.
- ✓ Om bollen under en längre tid låses fast, mot sargen eller motståndare, döms nedsläpp. Tänk på att bollen vid nedsläpp skall vidröra marken innan någon spelare får röra den. Nedsläpp sker på mitten av planen.

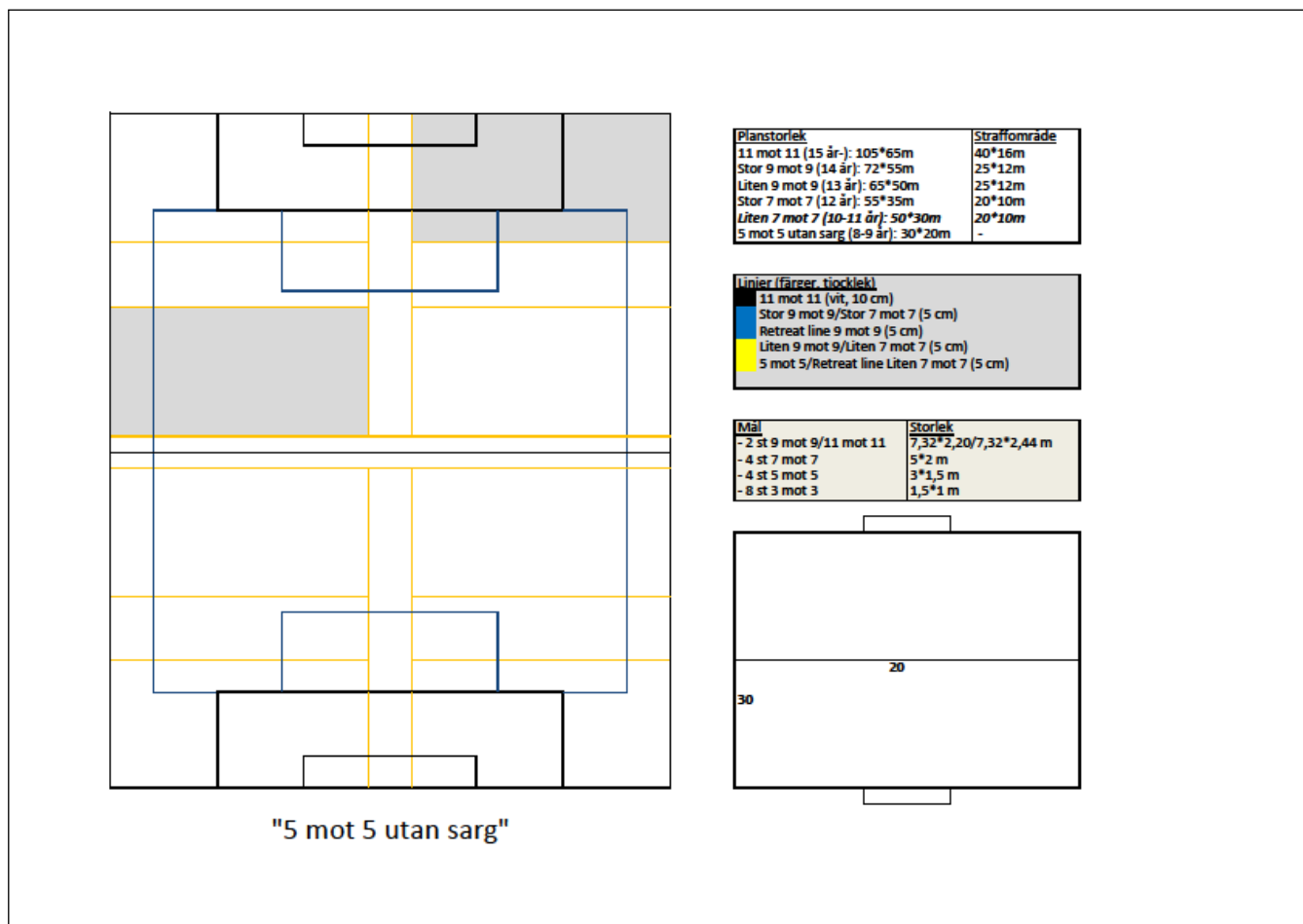
Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 5 mot 5-plan med sarg är 30 * 15 m och utan sarg 30 * 20 m. Som mål används 5 mot 5-mål. Dessa skall helst vara 3 * 1,5 m men är idag oftast 3 * 2 m vilket egentligen är lite för högt för en 8-9-åring. 5 mot 5 kan spelas antingen på en separat 5 mot 5-plan eller som en del av en full stor plan.

5 mot 5 med sarg (30 * 15 m)



5 mot 5 utan sarg (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 6 - 9 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning C "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 9 - 12 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"	
10-12 år	Medspelare nära Kollektivt spel med få spelare	Grundförutsättningar och färdigheter i spelet	7 v 7 (2 olika planstorlekar)
	Nivå 3: Träna för att lära 13-16 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"	
13-14 år	Medspelare långt ifrån, Kollektivt spel med flera Spelare	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	9 v 9 (2 olika planstorlekar)
15 -	Medspelare långt ifrån Kollektivt spel med flera	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	11 v 11
	Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"	
	Medspelare längst ifrån Kollektivt spel med hela laget	Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt	11 v 11

