



Så spelar vi 5-mannafotboll 2017

Jämna matcher...

Konstruktivt och bra spel...

Alla skall få vara med...

Så många som möjligt-så länge som möjligt

Inom JHFF spelas det 5-manna fotboll när man är 8-9 år.

5-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. 5-manna är fotboll på barnens villkor.

Detta innebär bl.a.:

- Det ska vara positiva tongångar runt en 5- mannamatch.
- Spelarna får pröva att spela på olika platser i laget.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- Enkelheten skall genomsyra denna verksamhet.
- Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan att det är fotboll på barnens villkor.

Allmänt

Tävlingen arrangeras av Jämtland-Härjedalens Fotbollförbund (JHFF) i samarbete med Kompisligan.

Ansvariga för tävlingen är JHFF:s Tävlingskommitté (TK).

Spelares behörighet

Endast spelare som är behörig får i match representera förening.

Dam- och flickspelare får delta i herr- och pojklag om spelarna i övrigt är behöriga att delta i spel.

Herr- och pojkspelare får inte delta i dam- och flicklag.

I match får förenings lag endast bestå av spelare som är medlemmar i föreningen.

Regler

Tävlingen följer de bestämmelser som SvFF har beslutat ska gälla för ungdomar. Svenska Fotbollförbundets spelregler och JHFF:s tävlingsbestämmelser för fotboll gäller med följande kompletteringar eller förtydliganden:

- Offside gäller ej.
- Felaktigt inkast görs om.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Inga utvisningar.
- Flygande byten gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott.
- Tillbakaspel till målvakt är tillåtet och målvakten får ta upp bollen med händerna.
- Tänk på att det handlar om att ha roligt och att det är en utbildning och lek.

Retreatregeln

Syftet med retreatregeln är att lagen i lugn och ro kunna bygga upp ett anfallsspel genom passningar och inte att målvakten skjuter upp bollen över egna spelare.

Inspark/utspark ersätts med att målvakt kastar bollen till egen spelare utanför straffområdet på egen planhalva. (OBS: Målvakt måste alltså alltid sätta bollen i spel efter att den gått "död" eller efter räddning genom att kasta eller rulla ut bollen).

När målvakten har bollen ska motståndarna återgå till sin egen planhalva och får börja attackera bollen när målvakten kastat/rullat igång spelet.

Om målvakt sparkar ut bollen eller att motståndaren går över retreat-linjen innan målvakt kastat ut bollen skall målvakt göra om kastet. Målvakten får avvakta så att motståndarna hinner inta rätt placering. Om målvakten väljer att sätta bollen i spel innan motståndarna hunnit återgå till egen planhalva ska spelet fortsätta.

Planen

Planstorleken för en 5-mannaplan är 30-25 * 20 m. Inget straffområde behövs.

Målstorlek: 5-manna mål (3x2m).

Antal spelare vid match

5 spelare på planen och en rekommendation om max 5 avbytare.

Avbytare

- Samtliga byten skall utföras vid mittlinjen. Utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av spelare får ske under spelets gång, så kallade "flygande byten".

Utvisningar och varningar

- Utvisningar tillämpas inte i 5-manna, men om en spelare har betett sig illa ska ledaren tillsammans med domaren plocka av denna spelare och ersätta med en ny.

Åldrar och Dispenser

Spelare födda 2008 och senare får delta i såväl division 8 som division 9. Följ de rekommenderade åldrarna så långt det är möjligt:

- Division 8: Rekommenderad ålder är födda 2008 (9 år)
- Division 9: Rekommenderad ålder är födda 2009 (8 år)
- Dispens kan beviljas om särskilda skäl föreligger. Ansökan skrivs på särskild blankett och skickas till JHFF:s TK som tar beslut. **Beslutet skall medtagas till match för att gälla.** Alla beviljade dispenser finns på www.jhff.se där det finns en speciell sida för Kompisligan.

Matchrapporter och laguppställningar

Laguppställning behöver ej lämnas in i 5-manna.

Resultatrapportering

Ingen matchrapportering i 5-manna

Domare

Domararvode: 75 kronor / match / lag. Domare ordnas av de som arrangerar sammandraget.

Alla domare som används **skall ha genomgått den årliga utbildning för ungdomsdomare** som JHFF anordnar. På Fotbollförbundets Hemsida www.jhff.se finns en förteckning över vilka domare som genomgått förbundets domarutbildning under våren. Ta i god tid kontakt med dessa domare och boka in Era hemmamatcher. Försök gärna sprida uppdragen på fler domare.

Domarvärd som ska stötta och ge domarna en trygg arbetsmiljö förväntas utses av hemmalaget.

Matchtid

2 x 15 minuter

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.

Bollstorlek

3:ans boll skall användas i 5-manna. 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.

Spelare får inte bära föremål som kan vara farligt för spelaren själv eller andra spelare. Smycken, halsband, örhängen m.m. skall tas av före match. Det är ledarens ansvar att se till att detta blir gjort.

TÄNK TILL!

Se till att genomföra denna utbildning (Tänk Till!) med era spelare, ledare och föräldrar. Kontakta Peter Andersson på SISU Idrottsutbildarna för att få material.

Omklädningsrum

Gästande lag skall ha tillgång till möjlighet att byta om!

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)

Sjukvård

Ta med sjukvårdsväska till match. (kolla så att ni har det ni behöver).

Flyttade/uppskjutna matcher

Om ni av någon anledning tvingas skjuta upp/flytta en match skall hemmalaget omgående meddela detta via mail till JHFF:s kansli. (Se kontaktuppgifter). Om det finns en domare tillsatt ska även denne meddelas av hemmalaget.

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.

JHFF:s hemsida: www.jhff.se (Det finns en speciell sida för kompisligan i menyn till vänster)

E-post till JHFF: fotboll@jhidrott.rf.se

Telefonnummer till JHFF:s kansli: 010-476 42 30 (P-O Larsson) eller 010-476 42 31 (Daniel Doverlind)

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 så att alla kan se vilka lag som spelar och vilka tider som gäller.
- 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.