

Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



Så spelar vi 5 mot 5



**Utifrån SvFF:s
NATIONELLA SPELFORMER**

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 mot 5 fotbollen 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 träningsstillfället. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

Fotboll för alla överallt

Denna skrift är en av fem skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland 11:11, 9:9, 7:7 5:5 och 3:3. Mottot för skrifterna är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. Men också ett bidrag till vårt viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten

Syftet med 5 mot 5

5 mot 5 är obligatoriskt för 8-9-årslag i Västergötland. Vi bjuder in till 5 mot 5 sammandrag i delar av distriktet (Mark, Ulricehamn och Norra delarna av Skaraborg) utifrån VFF:s Representantskap 2017. Sammandrag kommer att erbjudas vid 4 tillfällen under året

Syftet är att skapa bättre förutsättningar för att spela fotboll på ett utvecklande sätt (i syfte att få en bättre fotbollsutbildning).

| Pojkar | Rekommenderad ålder | | Flickor | Rekommenderad ålder |
|---------|---------------------|--|---------|---------------------|
| Div. 15 | 9 år | | Div. 10 | 9 år |
| Div. 16 | 8-9 år | | Div. 11 | 8 år |
| Div. 17 | 8 år | | | |

Detta innebär:

- × Det är en positiv stämning runt en 5 mot 5 matcherna.
- × Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget.
- × Spelarna får spela lika mycket.
- × Det förekommer spel både med och utan sarg.
- × 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 mot 5 fotbollen.
- × Det inte är de vuxna som spelar utan det är fotboll på barnens villkor.

Regler

5 mot 5 fotboll utomhus spelas av 8-9 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 mot 5 fotboll enligt följande:

- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Vi rekommenderar 1-4 avbytare per match. På så sätt får varje spelare mer speltid. Vid fler spelare – delta med ett lag till.
- ✓ **(Matcherna leds av en ledare från respektive lag (föreningsklädd). Där hemmalagets ledare blåser igång och av halvlek/matchen.)**
- ✓ 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.
- ✓ Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.
- ✓ Straff eller straffområde tillämpas ej. Vid frispark startas spelet genom att passa bollen efter marken. Frispark får ej skjutas direkt i mål.
- ✓ Inkast tillämpas ej. Spelet startas där bollen passerat sidlinjen på samma sätt som vid frispark.
- ✓ 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 osportligt 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.

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.

Matcharrangemang

5 mot 5 sammandrag administreras av VFF, allianser eller föreningar dit anmälan görs. Sammandragen genomförs med 2-3 sammandrag per termin. Vid varje sammandrag spelar man 2 - 3 matcher.

Matchfakta

| Ålder | Spelform | Boll | Matchtid | Yta | Målstorlek |
|--------|-----------------------|------|---|----------|------------|
| 8-9 år | 5 mot 5 utan sarg/nät | 3 | 3 x 15 m, enskild match 3 x 10 m, sammandrag | 30 x 20m | 3 x 1,5m |
| 8-9 år | 5 mot 5 med sarg/nät | 3 | 3 x 15 m, enskild match 3x 10 m, sammandrag | 30 x 15m | 3 x 1,5m |
| 8 år | 5 mot 5 med sarg/nät | 3 | 3 x 15 m, enskild match 3x 10 m, sammandrag | 30 x 15m | 3 x 1,5m |

Den rekommenderade planstorleken för en 5-mannaplan är enligt tabellen ovan.

Svenska Fotbollförbundets 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 inlärningsstillfälle.

Låt spelarna lösa matchsituationerna.

Fokus på prestation och att göra sitt bästa.

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.

Tips

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



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.

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

Telefon: 0500 – 40 11 10

Hemsida: www.vastgotafotboll.org
E-post: vastgotafotboll@vastgotafotboll.org



Nationella spelformer

5 mot 5 8-9år

Målsättning med spelformen 5 mot 5

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov.

Alla spelare skages bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att dribbla och skjuta.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.



Förutsättningar



Storlek planyta
30 x 15 m med sarg/nät.
30 x 20 m utan sarg/nät.



Storlek mål
Max 3 x 1,5 m.



Storlek boll
3.



Utrustning spelare
Tröja, byxor och strumpor
Skor och benskydd.



Antal spelare
4 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Speltid
3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.

Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet pumpad med lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

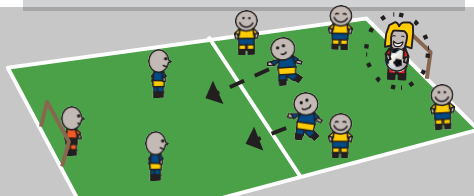
Max 2 avbytare per lag.

Byten i paus.

Lika speltid för alla (speltidsgaranti)
Spela i sammandrag (2-4 matcher).

Retreat line

Vid inspark/målvaktsutkast sätts spelet igång genom att målvakten rullar ut bollen. När målvakten har bollen under kontroll i sina händer backar motståndarna till sin egen planhalva. Mittlinjen fungerar då som en sk "retreat line".



Regler

Gula och röda kort tillämpas ej.
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Straff eller straffområde tillämpas ej. Vid frispark startas spelet genom att passa bollen efter marken.
Frispark får ej skjutas direkt i mål.

Inkast tillämpas ej. Spelet startas där bollen passerade sidlinjen på samma sätt som vid frispark.

Hörna startas från hörnet där lång- och kortlinje möts genom att passa bollen efter marken.
Mål får ej göras direkt från hörnsparck.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

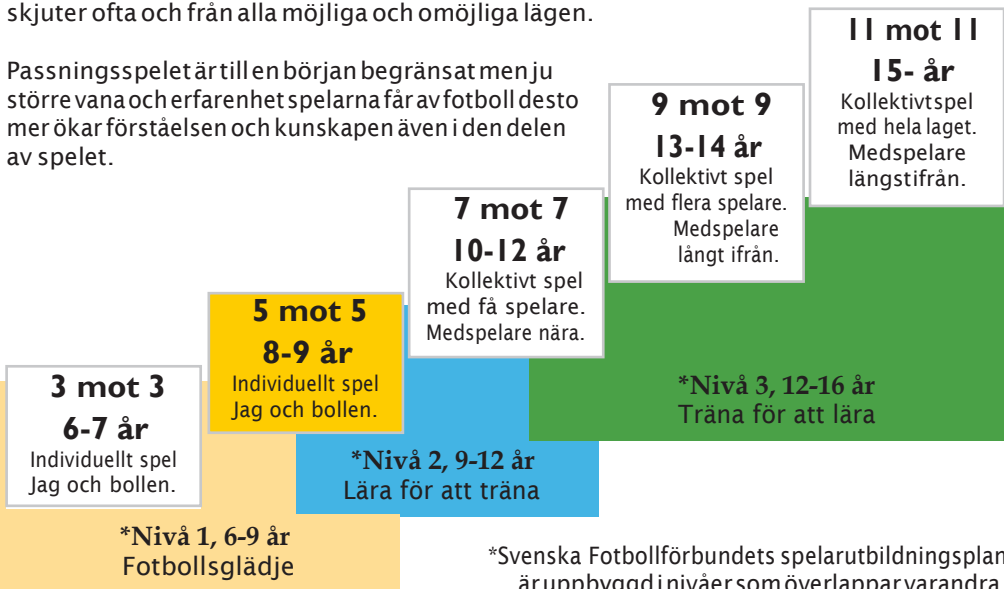
Spela med 6 spelare.



Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen. Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål är viljan att skjuta stor. Barnen skjuter ofta och från alla möjliga och omöjliga lägen.

Passningsspelet är till en början begränsat men ju större vana och erfarenhet spelarna får av fotboll desto mer ökar förståelsen och kunskapen även i den delen av spelet.



*Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan är uppbyggd i nivåer som överlappar varandra.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Bli inte arg på mig och kritiserar mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg och skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Nationella spelformer



Materialet berör respektive spelform och är anpassat för alla som medverkar i fotbollen.



Fotbollens spela, lek och lär

(FSLL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



SvFF:s Spelarutbildningsplan

Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.



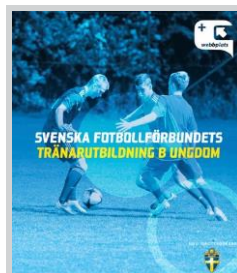
Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barnupp till och med 12 år. Den är också en obligatorisk instegsutbildning för att gå vidare inom SvFF:s utbildningsprogram.



Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett utbildningsmaterial för målvakts- och lagtränare för barnupp till 14 år.



Tränarutbildning B ungdom

Materialet vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år och är även en fortsättning på Tränarutbildning C.

Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är;

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play