



Upplaga 140212

## Miniligan



Upplands Fotbollförbund

# Fotbollsglädje

Upplands Fotbollförbunds vägledande dokument till föreningar  
som arrangerar verksamhet före Knatteligan  
(d.v.s. för barn yngre än 8 år)

Upplands Fotbollförbund rekommenderar precis som Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan att barn ska hålla på med flera idrotter!

”Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter”.

Källa; Svenska Fotboll Förbundets spelarutbildningsplan sammanfattning 2.1 sid 8.



## Syfte miniligan/3-manna spel

Upplands Fotbollförbund rekommenderar precis som Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan att barn ska hålla på med flera idrotter!

Miniligan är ett vägledande dokument till föreningar som arrangerar verksamhet före Knatteligan (d.v.s. för barn yngre än 8 år).

Målet är att varje spelare ska få mer bollkontakt och kunna driva bollen vilket passar deras utvecklingsnivå och därigenom gynnar deras individuella utveckling. De flesta barn är egocentriska upp till och med 8 årsåldern d.v.s. det är barnet, bollen och motståndarnas målbur som gäller. Förutsättningarna för passningsspel kommer senare och först då bör detta tränas.

3-mannaspel lär våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Miniligan är fotboll på barnens villkor.

Denna skrifts tankar bör genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

## Fotbollens Spela, Lek och Lär

Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL) är ett material från Svenska Fotbollförbundet (SvFF) som är utvecklat i syfte att vara ett stöd för föreningarna i utformningen av barn- och ungdomsverksamheten. FSSL är baserat på svensk fotbolls mål och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning. Ambitionen är att materialet ska säkerhetsställa att svensk fotboll har en gemensam plattform när föreningarna formar sin verksamhet.

FSSL är ett prioriterat område för SvFF i arbetet med svensk fotbolls föreningsutveckling och Upplands Fotbollförbund (UFF) har som målsättning i sin verksamhetsplan att all verksamhet skall ha sin utgångspunkt i FSSL.

I barnfotboll (upp tom 12 år) ska barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultat får inte styra utan ska spela en mycket underordnad roll [FSSL sid 7].

## Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Synsättet som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. **Barnets bästa sätts alltid i första rummet** och utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Spelarutbildningsplanen innefattar spelformen 4 mot 4 i 6-7 års åldern. Upplands Fotbollförbund har valt 3 mot 3 för att utöka bollkontaktarna än mer.



## Arrangemang och organisation

Resultatrapportering eller serietabell förekommer inte i denna spelform. Detta i enlighet med SvFFs rekommendationer. Syftet med att inte fokusera på resultat är att minska onödig tävlingshets och motverka tidig utslagning.

Föreningar i Uppland ombeds att inte heller skriva ut resultat eller kommentarer om motståndarna på sina hemsidor.

- ⦿ Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja.
- ⦿ Ytor som man tidigare ej kunnat använda för spel blir bra Miniligeplaner
- ⦿ Det ska vara positiva tongångar runt en Miniligematch.
  
- ⦿ Miniligematcher sker genom internspel inom den egna föreningen eller eventuellt i samarbete (gäller föreningar med få 7-åringar) med 2-3 andra föreningar genom poolspel/ sammandragsform och inte som seriespel.
  
- ⦿ Lagen kan med fördel lottas bland spelarna helst från match till match.
  - Lottning kan med fördel användas även vid flerförenings arrangemang.
  - Inga resultat får noteras.
  
- ⦿ Kom ihåg att det är **fotboll på barnens villkor**. Verksamheten skall anpassas efter barnens behov och deras förutsättningar och inte vuxnas.
  
- ⦿ Spelarna har inga speciella positioner i laget.
  
- ⦿ Ingen målvakt. Alla är utespelare.
  
- ⦿ Spelarna får spela lika mycket.
  
- ⦿ **Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt, vilket är det huvudsakliga syftet med 3-mannaspel i Miniligan.**

### ***Leka och spela***

*Fotbollens Spela, Lek och Lär skall vara mottot för all barn- och ungdomsfotboll. Matcher skall spelas som ett stimulerande led i utbildningen.*



## Internspel eller Poolspel

### Internspel

**Träningsspel** bedrivs varje vecka och är det vi kallar träning.

**Matchspel/match** kan bedrivas en gång under våren och två gånger under hösten med tre till fyra matcher per lag under en dag. Med många korta matcher med publik och aktiviteter runt planerna så blir det en uppskattad social spelform där spelare, ledare, familjer, etc. kan träffas och umgås lite mer intensivt under speldagen.

### Poolspel (gäller föreningar med få spelare som samarbetar)

Poolspel, ibland kallat sammandrag, är känt sen tidigare av de föreningar som spelat femmannafotboll i Knatteligan. De brukar vara uppskattat under de åren med många korta matcher med publik och aktiviteter runt planerna. Poolspel är en social spelform där spelare, ledare, familjer, etc. från ett par föreningar träffas och umgås lite mer intensivt under speldagen med tre till fyra matcher per lag.

### Arrangemang

Arrangerande förenings ansvar:

- ⦿ Domare; ev. tillhandahålla visselpipor till ledarna ev. tillsätta domare
- ⦿ Hålla med träningsbollar i storlek 3
- ⦿ Hålla med matchbollar i storlek 3  
att se till att publiken hålls på respektfullt avstånd till avbytar/ledarbänk samt ca 3m från planernas sidlinjer.

### Praktiska tips

Föräldrar och publik skall helst sitta (stå) en bit (3-5 m) från linjen. De skall ej dirigera spelarna eller ropa enskilda spelares namn utan endast heja på laget och applådera och jubla åt bägge lagens prestationer.

Ha gärna en gemensam genomgång av regler före matchstart och en avstämning efteråt, med ledare och domare när sådana anlitas.

Kom ihåg att även informera föräldrar och åskådare om vad som gäller. Dela gärna ut detta häfte.

Ledarna är helst föreningsklädda. Detta för att alla lättare ska se vilka som är ledare och definitivt när de dömer matcherna.

Rekommenderat antal spelare/match är 6 st. Vid fler spelare kan det vara en idé att utifrån ett rullande schema ge några spelledigt, ex vis spela tre av fyra matcher, då får man mer speltid när man är med till match och det blir mycket lättare med bytena för ledarna.



## Regler

### Allmänna regler

3-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med **hög aktivitet och mycket bollkontakt**. Detta skall genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher. Nedanstående anger i korta drag ramarna för 3-manna-spel inom uppländsk fotboll.

- ⦿ Internspel spelas med 2-3 mannfotboll där alla är utespelare.  
**Ingen målvakt!**
- ⦿ Poolspel spelas med 3-(4) mannfotboll där alla är utespelare. Färre spelare ger fler tillfällen till bollkontakt. **Ingen målvakt!**
- ⦿ Planstorlek ca 15 m x 10 m.
- ⦿ Barnen skall leka fotboll.
- ⦿ Vi rekommenderar max 3 avbytare per match. Fler spelare = ett lag till. Varje spelare skall garanteras minst halva speltiden.
- ⦿ Flygande byten gäller. Det kan vara en fördel att byta när bollen är utanför planen.
- ⦿ Alla spelare måste använda benskydd.
- ⦿ Speltiden är max 2 x 10 minuter.
- ⦿ Bollstorlek 3.
- ⦿ Målen kan med fördel vara så kallade konmål, bredd minst 2 meter. Mål görs med rullande boll, d.v.s. ej höjdare.
  - Pop Upmål kan vara ett alternativ till konmål.
  - Som ett utvecklande steg användes två stycken konmål för varje lag, 1,5 meter breda och placerade 1,5 m från sidlinjen d.v.s. ca 4 meter mellan målen eller eventuellt två Pop Upmål för varje lag.
- ⦿ Alla spelare, ledare och eventuell domare ska på respektfullt sätt hälsa på varandra innan match och tacka varandra efter match!
- ⦿ Matcherna leds med fördel av båda lagets coacher. Eventuell domare skall vara en vuxen som är väl insatt i Miniligans regler och skall vara idrottsklädd.



## Regler fortsättning

- Vi rekommenderar att igångsättning av spelet görs med att spelare startar vid det egna målet och motståndarna backar till mitten av planen. Bollhållare driver in bollen och motståndarna får ej gå på förrän bollen passerar mitten. Gäller både i början av halvlekarna och efter att mål gjorts. (Syftet är att undvika onödig förflyttning av alla spelare, att så snabbt som möjligt få bollen i spel och ge fler bollkontakter).
- När bollen hamnat ur spel så startas spelet med att spelare från andra laget får driva in bollen i spelet från det ställe där bollen gick ut.
- Går bollen ut över kortlinjen får en försvarare starta med bollen vid det egna målet oavsett vilket lag som spelat ut bollen. D.v.s. inga hörnor. Motståndarna backar till planens mitt.
- Alla eventuella "frisparkar" ersätts med att driva igång bollen.
- Avstånd mellan boll och motståndare när bollen sätts igång skall vara minst 3 meter.
- Straffområde används inte. Straffspark kan inte utdömas utan endast "frispark" som flyttas ut 5 meter från målet.
- Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 3 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills det eventuellt blir lika igen.
- Resultat noteras inte. Serietabeller får ej förekomma.
- Matcherna kan spelas i s.k. poolspel/sammandrag när två eller tre föreningar träffas och lagen spelar ett antal matcher (max 4 stycken) mot varandra. Antalet poolspel är max 1 på våren och 2 hösten.

## Spel med sarg

**Om tillgång till sarg finns rekommenderas det eftersom den markant ökar antalet bollkontakter. Med sarg är bollen nästan alltid i spel (minskar onödiga avbrott i spelet).**

Helst med en lägre sarg (ca 40-50 cm) som omger planen, om möjligt med rundade hörnen så att bollen inte fastnar.

Speltid är 2x6 minuter när sarg används.

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 vid mitten av planen.

Spelarna får inte hålla sig i sargen. Påföljden är "frispark".



## **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!

Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri! Rökfrizon runt planerna!

Vi har god stil på och utanför planen!

Nolltolerans gäller!

### **Tipsruta!**

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar i berörd målgrupp för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 3-mannafotbollens betydelse och andemening.



## Nolltolerans - Barn- och Ungdomsfotboll

### NOLLTOLERANS I UPPLAND

En fotbollsmatch blir så bra och trevlig som aktörerna gör den till. Vilka är då aktörerna?

Det är samtliga spelare, domare, ledare och publik, ofta föräldrar och anhöriga. Idrotten har ett ansvar gentemot vårt samhälle där accepterade etiska och moraliska principer är av särskild vikt. För att leva upp till detta ansvar och skapa en trygg och trevlig miljö för vår fotbollsfamilj infördes 2008 NOLLTOLERANS inom Upplands Fotbollförbund.

**Syftet** är att få en bättre arbetsmiljö för såväl spelare, ledare som domare och publik som gör att de tycker det är roligt att träffas på en fotbollsplan för en fotbollsmatch.

**Målet** med NOLLTOLERANS är att få alla spelare, ledare och publik/föräldrar att uppträda medmänskligt och med fair-play mot varandra och domaren. NOLLTOLERANS innebär att det inte ska förekomma hot, förolämpningar, svordomar ordningsstörningar eller våld inom fotbollen.

Enligt regelverket ska domaren bestraffa spelare som använder svordomar, hot och förolämpningar mot andra spelare, domare eller publik. **"En spelare ska utvisas om han/hon använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester"**.

### Hur kan vi tillsammans åstadkomma NOLLTOLERANS inom fotbollen?

- Varje ordförande ska regelbundet påminna sina ledare om innebörden av NOLLTOLERANS.
- Alla ledare ska årligen påminna sina spelare om innebörden av NOLLTOLERANS.
- Vid föräldramöten ska förening/ledare informera om NOLLTOLERANS.
- Föreningens ska se till att det finns matchvärdar som bevakar att NOLLTOLERANS följs bland publik. Matchvärdarna kan bära speciella västar som gör att de syns. Till matchvärdarnas uppgifter kan också höra att ta emot gästande lag och svara på frågor.
- Upplands Fotbollförbund har tagit fram speciella brev om NOLLTOLERANS som vänder sig till spelare, ledare och föräldrar som finns på förbundets hemsida under NOLLTOLERANS. Dela ut dessa till alla nystartade lag och till äldre lag som påminnelse inför varje ny fotbollssäsong.

**"Tillsammans gör vi skillnad"**

Att det är du Ledare som har hela ansvaret - **INGEN ANNAN!**





## Spelarutbildning

### Riktlinjer och ledstjärnor

**Barn utvecklas i olika takt och bäst när de har roligt och leker i en trygg miljö [FSLL sid 12]**

**Barn är inte små vuxna.**

- Anpassa därför träningarna efter deras behov och deras förutsättningar.

[FSLL sid 9]

**Anpassa träningen genom att ha ett fåtal övningar som är enkla och omväxlande.**

- Målet bör vara att alla barn ska få känna att de lyckas. [FSLL sid 11]

**Barn lär sig teknik lättare i 9 - 12 årsåldern.**

- Låt bollen vara med så mycket som möjligt. [FSLL sid 12]

**Ha små grupper och spela smålagsspel.**

- Det ger många bollkontakter för alla spelare. [FSLL sid 12]

**Ha minst dubbelt så många träningar som matcher.**

- Det minskar bl. a risken för skador. [FSLL sid 14]

***Tänk på att "träning är viktigare än match" och att "göra matchen till det bästa träningstillfället".***

### Verksamhetsprinciper

**Leken som inlärningsmetod. [FSLL sid 19]**

Inom barnfotbollen (-12 år) är det viktigaste att spelarna har roligt och utvecklas som fotbollsspelare och får en positiv inläring. Låt detta genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

**Anpassning till förutsättningar. [FSLL sid 19]**

Alla ska få spela lika mycket.

Alla ska få turas om att starta matcherna.

***Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSLL) ska vara mottot för all barn- och ungdomsfotboll!***



## Spelarutbildning fortsättning

**Träna på teknikmoment och anfallsfotboll i olika smålagsspel.**

- Smålagsspel med 1,2 eller max 3 spelare per lag.
- Organiserat försvarsspel kommer först senare. (Då spelarens hjärna är mogen att ta till sig, förstå & värdera informationen).

**Entusiasmera spelare att våga hålla i bollen (vara bollförare).**

- Instruktion att genast passa vidare hämmar utveckling av bollteknik och kan vara negativt för självförtroendet. Kom ihåg att eftersom barn har s.k. tunnelseende så kan de behöva stanna upp för att uppfatta var medspelarna befinner sig. Vi ska försöka att behålla barnens naturliga rörelsebehov även inom fotbollen. Att träna passningar kan vänta tills senare.

**Uppmuntra att hålla bollen i spel.**

Rensningar är ej lärorika och hindrar dessutom barnens maximala bollkontakt.

**Instruktioner:**

Eftersom vi vill utbilda kreativa och rörliga spelare undviker vi att ge för mycket instruktioner för de olika spelarpositionerna. Spelarna tenderar att bli orörliga när ledare instruerar om positioner.

Av samma orsak bör vi aldrig styra bollhållaren med direktiv. Låt spelarna välja själva om de ska driva bollen, finta/dribbla eller passa bollen.

## Spelformer

### **Spelarutbildningsmatris -7 år**

Ålder	Teknik	Spelförståelse	anfallsspel	Spelförståelse	försvarsspel	Spelsystem
7 år			Lek och smålagsspel			3-mannalag (ej målvakt)

## Fördjupning

- **Backa hem:**

När bollen gått ut över kortlinjen och laget skall starta spelet skall det anfallande laget få chans till en vettig spelspelstart. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem till planens mitt så att anfallande lags spelare hinner börja driva bollen framåt innan de attackeras av försvarande spelare.

Ovanstående tillämpning avseende 3-mannospel är lokal. Detta är viktigt att veta om och när uppländska lag gästar/gästas av lag från andra distrikt som har egna lokala regler.



## Spelarutbildning fortsättning fördjupning

- **Instruktioner till spelare:**

Styr aldrig bollhållaren med direktiv. Låt denne fatta sitt egna beslut om att driva bollen, skjuta, dribbla eller passa osv.

- Beröm spelare som driver bollen, dribblar eller försöker dribbla och passar eller försöker passa bollen.

Minimera även direktiv till övriga spelare på planen. Bäst är att prata med avbytarna om förbättringar i spelet. Om du som ledare alltid styr spelarna lär du dem att inte lita på sina egna beslut. Resultatet kan bli att de inte kan/vågar spela fotboll utan instruktioner och direktiv. Spelare med bra självkänsla och självförtroende vågar försöka med det där lilla extra. I en trygg miljö utvecklas kreativa fotbollsspelare som vågar göra det oväntade.

- **Nivåanpassning:**

För att hjälpa och vägleda föreningar och ledare har Upplands fotbollförbund beslutat om följande definition av Toppning och Nivåanpassning.

Toppning är att på någon/några andras bekostnad skapa en tillfällig och kortsiktig framgång.

Nivåanpassning är att utifrån grupp/individ anpassa verksamheten så att utvecklingen för varje individ blir optimal.

- Nivåanpassning förekommer på träning. Det ger i en träningsgrupp mer utrymme till individuell uppmärksamhet och instruktioner åt enskild spelare. Individuella instruktioner gynnar alla, både de tidigt utvecklade och de med en senare utveckling. Att t ex i samma övning kunna ge olika instruktioner anpassade till spelarens utvecklingsnivå gör att ingen spelare behöver stå tillbaka utan får träna på just det som den behöver.
- Toppning innebär att endast låta de bästa spela, ofta med syfte att vinna enstaka match eller turnering. Att vilja vinna är inte fel men när man gör det i unga år på någon eller några spelares bekostnad är priset högt, särskilt om vi slår ut talanger innan de hunnit mogna fram. Dessutom är det föga uppmuntrande att bara få stå på sidan och se sina kamrater spela, och det kan tära mer på lagmoralen än vad en förlust skulle göra.

Såväl Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan som Fotbollens, spela, lek och lär klargör att framgång i första hand mäts i spelarutveckling och inte i matchresultat!

**Allt detta är viktigt för att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.**



Upplaga 140212

## NOTERINGAR