



Så spelar vi 5 mot 5 2021



Uppdaterad: 201126

Nationella spelformer för barn och ungdomar

Säsongen 2012 införde Göteborgs Fotbollförbund nya spelformer för barn och ungdomar.

Från säsongen 2019 infördes nationella spelformer för barn och ungdomar i hela Sverige. Det innebär att spelformerna är likvärdiga i hela landet och att 5 mot 5 spelas av 8- och 9-åringar i hela Sverige.

Spelformerna beskrivs i sin helhet av Svenska Fotbollsförbundet och omfattar det som händer på planen. Det som utspelar sig utanför planen definieras av Tävlings- och Representationsbestämmelser (TB och RB). Dessa beskrivs av dem som arrangerar tävlingen vilket vanligtvis är SDF t.ex. Göteborgs Fotbollförbund.



I detta häfte redogörs för hur vi spelar 5 mot 5 för 8- och 9-åringar i Göteborgsdistriktet.

Innehåll

Nationella spelformer för barn och ungdomar.....	2
Innehåll.....	3
Del 1 – Specifikt Spelformen 5 mot 5.....	4
Nyheter 2021	4
Regler	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Planens beskaffenhet	6
Rekommendationer om spelet.....	8
Del 2 – Tävling och Representation	10
Sammandrag, poolspel och serier.....	10
Administration och anmälan	10
Domare	11
Representationsrätt - Spelterminer	11
Överårig spelare	12
Matchguide.....	12
Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll.....	14
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	14
Spelarlyftet	15
Spelsystem.....	16
Spelarutbildningsplan.....	17
Tävlingsmatrisen	18

Del 1 – Specifikt Spelformen 5 mot 5

Nyheter 2021

- Utbildningskrav i 5 mot 5 workshop för att anmäla lag in till sammandrag/seriespel/poolspel.
- Se SvFF uppdaterade regler nedan.

Regler

Reglerna är standard Svenska Fotbollförbundets regler för 5 mot 5-fotboll (se [Spelregler för barn- och ungdomsfotboll](#)) med följande undantag och förtydliganden:

- 8-åringar spelar 5 mot 5 **med sarg** på en spelplan 30*15 m.
- 9-åringar spelar 5 mot 5 **utan sarg** på en spelplan 30*20 m.

Beskrivning av spelformen

Spelformen 5 mot 5 beskrivs i *Nationella spelformer 5 mot 5* på [SvFF hemsida](#) med följande rekommendationer och förtydliganden:

- Speltidsgaranti tillämpas. Det innebär att alla spelare som är kallade till match ges möjlighet att spela minst 2 av 3 perioder d.v.s. 2*15 min vid seriespel och 2*10 min vid sammandrag/poolspel. Vi rekommenderar t.o.m. att endast ha 2 avbytare för att öka speltid.



**NATIONELLA
SPELFORMER
5 MOT 5 8-9 ÅR**

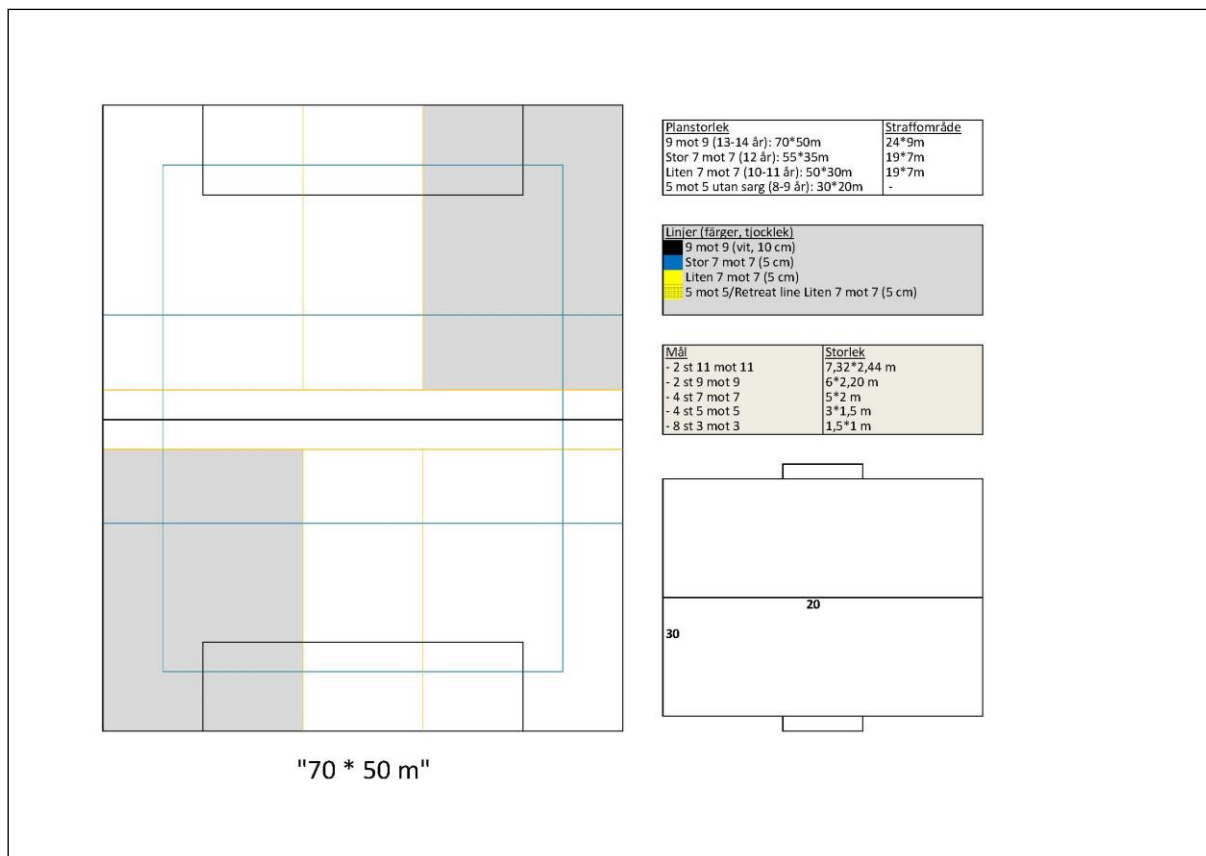
Målsättning med spelformen 5 mot 5
Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



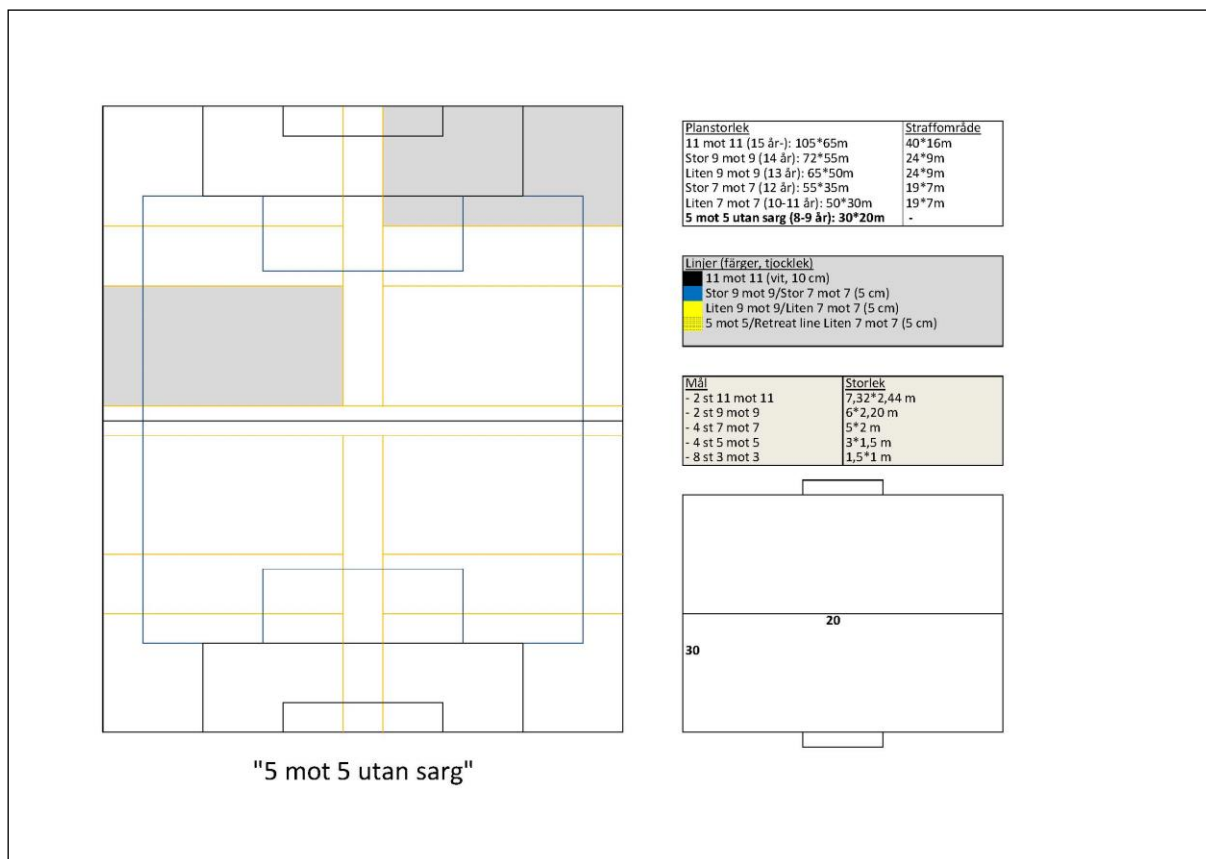
För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

Planens beskaffenhet

Planen beskaffenhet beskrivs i *Planstorlekar för barn- och ungdomsfotboll* på [SvFF hemsida](#). I Göteborg utgår vi från *Ungdomsplanen* eller *Distriktsplanen*. Se linjeringen i sin helhet för 5 mot 5 utan sarg på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



Se linjeringen i sin helhet för 5 mot 5 utan sarg på
Distriktsplanen i figuren nedan:



Rekommendationer om spelet

För 8-åringar är **rekommendationen** att om bollen går över sidlinjen skall spelaren välja mellan att driva **eller** passa bollen beroende på individens utvecklingsnivå. Bakgrunden till detta är att för 8-åringar betona drivnings-momentet som en naturlig del av spelet samt betona och förstärka antal bollberöringar per spelare istället för att finna ett fint passningsspel.

För 9-åringar är **rekommendationen** att om bollen går över sidlinjen alltid försöka hitta en passning. När barnen är lite äldre kan vi uppmuntra passning till närmaste medspelare och därmed också betona samt förstärka passningsspelet.

Från och med 2020 stipulerar SvFF spelregler att mål inte kan göras direkt från sidlinjespark (regel 15) eller hörnskick (regel 17). Det är inte heller tillåtet att skjuta direkt mot mål, driva och skjuta mot mål eller peta bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Tänk också på att bollen skall passas längs marken!

Syftet med den pedagogiska regeln är att snabbt få igång spelet, ge barnen så mycket effektiv speltid som möjligt samt just träna på att driva eller passa bollen längs marken.

Det är en **mycket stark rekommendation** att målvakten inte skjuter ut bollen även då bollen inte "varit död". En snabb igångsättning till fristående spelare innan motståndarna är organiserade sker då med fördel via ett målvaktsutkast.

Det formella ansvaret att reglerna efterlevs ligger hos domaren. Rekommendationernas efterlevnad ansvarar ledarna för. Eftersom det ofta är unga föreningsdomare som används i 5 mot 5-fotbollen skall domaren och ledarna ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt.

Prata gärna med motståndarnas ledare och domaren om detta innan matchen! Läs mer om detta i **Matchguiden**.

Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubrikerna **Matchguide**, **Spelsystem** samt **Allmänna principer för matchspel**.

Del 2 - Tävling och Representation

Sammandrag, poolspel och serier

För 8-åringar så spelar vi sammandragsform i distriktet av logistiska skäl istället för ett seriespel där sargen inte alltid finns. Under sammandragen spelar vi 3 stycken matcher och spelar i närområdet samt angränsande zoner.

9-åringar spelar antingen serieform eller poolspelsform (8-10 lag samlas) beroende på olika delar av distriktet. I 5 mot 5 spelar alla lag på samma nivå och man strävar efter att föreningar med lika antal lag möter varandra på samma plats samt att göra så lokala matcher som möjligt. Lokala serier innebär att vi inte ha nivåer dit anmälan sker. 5 mot 5 fotbollen skall vara utan uppdelning efter färdighetsnivå inom laget och där alla spelar med alla. Lagen skall vara jämna och även delas in från gång till gång så dynamisk som möjligt.

Ovanstående resonemang leder till att man inte spelar i rena serier utan snarare möter ett antal lag/föreningar i enskilda matcher helt utan tabeller och resultatuppföljning.

För att underlätta för spelarnas och ledarnas planering strävar vi efter fasta speldagar.

Administration och anmälan

För att anmäla in sitt lag till Göteborgs Fotbollförbunds sammandrag, poolspel eller serier måste minst en ledare i träningsgruppen ha genomfört en 5 mot 5 workshop. Dessa workshops genomförs med fördel i föreningen. I möjligaste mån vill vi att föreningen själva har en godkänd utbildare som genomför workshopen.

Mer info här:

<http://gbgfotboll.se/tranarutbildning/godkanda-utbildare/>

Sammandrag i 5 mot 5 (för 8-åringar) administreras via en portal för respektive sammandrag. Anmälan stänger i regel 11 dagar innan aktuellt sammandrag och spelschema skickas ut 7-10 dagar innan aktuellt sammandrag. Samtliga sammandrag återfinns här:

<http://gbgfboll.se/fotboll/5-mot-5/sammandrag/>

Seriematcher och poolspel i 5 mot 5 (9-åringar) administreras i FOGIS av Göteborgs Fotbollförbund.

En ev. matchändring gör föreningarna själva och i samråd. Glöm inte att boka om/av planen samt meddela ev. föreningsdomare samt Göteborgs Fotbollförbund. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på <http://gbgfboll.se/fotboll/matchandring11/>.

Vill man anmäla ytterligare lag eller avanmäla lag också för den delen, så går det bra att göra det i slutet av vårsäsongen, inför höstens spel.

Domare

I 5 mot 5 används föreningsdomare och det är hemmalaget på spelschemat som är ansvarig för att hitta lämplig föreningsdomare. För att räknas som godkänd föreningsdomare skall man ha genomgått Göteborgs Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning:

<http://gbgfboll.se/domare/foreningsdomare/>

Domare skall vara iförd domartröja och i övrigt idrottsklädd (ej jeans och lågskor)!

Representationsrätt - Spelterminer

Spelterminerna gäller upp t.o.m. 14 år. En spelare kan bara representera en förening per speltermin. Dispens för att byta klubb inom en speltermin kan vid synnerliga skäl, såsom dubbel bosättning, medges och ska godkännas av Göteborgs

Fotbollförbund. Blankett för ändamålet finns på hemsidan i dokumentbanken. Spelterminerna för fotboll är 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober samt 1 november – 28 februari.

Överårig spelare

Med överårig spelare menas spelare som är max ett år äldre. Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två stycken överåriga spelare, varav dock endast en får vara på planen samtidigt. Man är då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match. Är två överåriga spelare kallade till match bör ni dagarna innan, tillsammans med motståndarna, komma överens om hur ni löser deras speltidsgaranti.

Syftet med att använda överårig spelare är i första hand för att få ihop tillräckligt antal spelare, eller tillgodose sociala omständigheter, **inte** för att öka lagets slagstyrka för att vinna matcher. Läs mer om detta i **Matchguiden**.

Matchguide

För att göra matchen till den fotbollsfest som den bör vara, finns det en del saker man bör tänka på i 5 mot 5 fotbollen:

Dagar innan match:

- Kommunicera med andra lagets ledare för att säkerställa matchens genomförande.
- Säkerställ med det andra lagets ledare att det Gröna kortet används och på rätt sätt.
- Kontakta även domaren och gå igenom förutsättningarna för matchen.

Innan matchen:

- Hälsa på spelare, ledare och domare!
- Innan match samlas ledare, spelare och domare i mittcirkeln för att gå igenom det faktum att vi ihop skall se

till att matchen blir en bra upplevelse. Det är vi tillsammans som bestämmer atmosfären kring matchen; ledare, spelare, åskådare och domare.

- Ledare och spelare står på ena långsidan, åskådare på andra.
- Hemmalaget ansvarar för att planen följer angivna regler för den aktuella spelformen. Säkerställ speciellt att mål som inte används finns på behörigt avstånd från spelplanen så att ingen spelare kommer till skada.
- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.

Under matchen:

- Fair Play och Nolltolerans gäller! [Kriterier](#) för det Gröna kortet.
- Respektera domarens och spelarnas prestationer.
- Vilka instruktionsmetoder ger en trevlig atmosfär på planen och är effektivast för utveckling och lärande?

Efter matchen

- Lagen och domaren tackar varandra för god match!
- Dela ut det Gröna kortet.
- Utvärdera och diskutera gärna matchen i efterhand utifrån att ta tillvara på erfarenheter och öka lärandet.
- Tänk på hur ni skriver eventuella matchreferat på era hemsidor. Det är fler än era egna spelare och föräldrar som läser dessa. Notera speciellt att det inte är tillåtet att redovisa matchresultat eller kora segrare för matcher upp t.o.m. 12 år.
- Avvikelse från matchguiden rapporteras till GFF.

Allt detta och lite till hittar du i den **Matchguide** som Göteborgs Fotbollförbund tagit fram för att förbättra förutsättningarna runt vårt matchspel.

Del 3 - Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll

Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSL 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.

Svenska Fotbollförbundet har också tagit fram en spelarutbildningsplan och ett flertal olika tränarutbildningar. Allt detta hittar du på:

Fotbollsportalen - svenskfotboll.se/utbildning

The screenshot shows the website for Svenska Fotbollförbundet's training and player development portal. The header features the Swedish Football Federation logo and the text "SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING". A navigation menu includes "Övningar och träningspass", "Tränarutbildning", "Spelarutbildning", and "Domare och regler". The main content area is titled "VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN" and contains three main sections:

- ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS** (SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS): Skapa egna eller använd SvFF:s övningar. Dela gärna med andra i ditt tränarsteam!
- TRÄNARUTBILDNING** (VILL DU GÖRA WEBBUPPGIFTER): Här hittar du tränarutbildningens webbplatser med flera hundra föreläsningar, träningsprogram och övningar!
- SPELARUTBILDNING** (VAD BÖR TRÄNAS?): Använd SvFF:s plan och skapa egna spelarutbildningsplaner!

The bottom of the screenshot shows a Windows taskbar with various application icons and a system tray with the time 13:30 and date 2013-01-04.

Spelarlyftet

Spelarlyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg men också i övriga delar av Sverige för de som är intresserade.

Spelarlyftets ledstjärnor är:

- Alla skall vara med – Blandade grupper och undvik selektering (RAE)
- Allsidig fysisk utveckling/Idrottskultur – Lokalt idrottande med flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl. skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära (ej för att vinna)
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (20-22 år istället för 16-17 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
- Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt

Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetssätt i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 5 mot 5 rekommenderas att man spelar 2-2. Det bakomliggande syftet med detta spelsystem är att det skall vara enkelt och skapa goda förutsättningar för många 1 mot 1 situationer där spelaren får välja att dribbla eller passa. Glöm inte att match är träning!

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden!).

Spelarutbildningsplan

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har även tagit fram en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i spelsystemet.

Spelarutbildningsmatris				Version 200701	Håll till Loggan	Spelarutbildningsmatris				L18 Workshop Vinterläger för målvakter	SAS
Förklariga Användning Matchplaner	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem	Träningslära	Målvakt - Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal		
Nivå 1 Fotbollsgläde- Liktaketer Individen 6-8 år	Rörelseutövande			3 mot 2 Så spelar vi Workshop - Klipp	Nivå 1 Fotbollsgläde Enkelteknikövning 6-8 år	Fotbollsfyra.1 Workshop Fotbollsfyra.1	Rörelseövande (bollen i händerna)		Föreningensutövande Workshop 3.1 och Så spelar vi Workshop - Klipp	3 mot 2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Inledande Skott - Inledande Passning - Inledande	Grundf - Spelbar		5 mot 6 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfyra.2a Fotbollsfyra.2b Fotbollsvonshot Allt Lagskickning Kollkontroll	Första bollen (Gespelbänk) Bulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Inledande	Workshop 6 mot 5 - Teori & Praktisk Workshop 10 mot 10 för barn - Teori & Praktisk Workshop Fotbollsfyra.1 - Teori & Praktisk Föräldrautövande	6 mot 4 med barn 1-2-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp		
Nivå 3 Träna för att lära Anfallsplan Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Inledande Skott - Inledande Mottagning - Inledande	Grundf - Spelbar Passningspel - Spelvändning Spelutövande - Spelvändning i backlinjen	Individer Press - Bättre spel Individer Press - Fehöjd	7 mot 7 2-3-1 Matchspel Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	Nivå 3 Träna för att lära Anfallsplan Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfyra.3a Fotbollsfyra.3b Föräldrautöv MAG Kost & Återhämtning	Sidledigt spel Uppspel - Överarmkast Bollar lämnat från målvakten Uppspelsteknik Mottagning - Inledande	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall) Inledande av spel Agerande vid skott	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktisk SUFF - 10 mot 10 SUFF - 10 mot 10 Föreningensutövande - Fotboll Föreningensutövande - Futsal	4 mot 4 2-2-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel Helhets Laget 16-19 år	Byta Tackelbete Kick - Inledande	Grundf - Spelbar Avskott - Skott Passningspel - Bättre spel 2 mot 1 - Övertagning Anfallsplan - Inledande Passningspel - Teorier Spelutövande - Korta uppspel Skapa vrt - U- och V-lösning Anfallsplan - Inlägg Passningspel - Värdena Fasta situationer - Korta uppspel	Grundf - Markering Grundf - Press & Underkast Markering/Förvar - mannan	8 mot 8 4-1-3 Matchspel Så spelar vi Allmänt Anfallsplan Försvarsspel Workshop - Klipp	Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel Helhets Laget 16-19 år	Fotbollsfyra.4 Texter Rehabilitering	Behövligt och skryvdaaanna Bosteknik Svullstytta Agerande vid vinkelskott Fasta situationer - Frispark Positionering - Anfall Djupledskorningar/Fria	Agerande vid Inlägg Inspark Positionering - Förvar Samarbete tv och förvar -1 mot 1 Fasta situationer - Straff Samarbete tv och förvar -2 mot 2 Samarbete tv och backline Omställning - Förvar till anfall	Workshop 2 mot 2 - Teori & Praktisk Workshop 3 mot 3 - Teori & Praktisk SUFF - 10 mot 10 SUFF - 10 mot 10 Workshop 11 mot 11 - Teori & Praktisk SUFF - 11 mot 11	5 mot 5 Så spelar vi Anfallsplan Försvarsspel Workshop - Klipp	

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje




Tävlingsmatrisen


Nedanstående spelformer (inkl. TB och RB) gäller i Göteborg:



TÄVLINGSMATRIS 2021

Alder	Spelform	Boll	Mål-Storlek (m)	Plan-storlek (m)	Straff-Omr (m)	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8 år	5 mot 5 med sarg	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
9 år	5 mot 5 utan sarg	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	Serie: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
10-11 år	Liten 7 mot 7	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	Stor 7 mot 7	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 3 nivåer Laguppställning införs	Föreningsdomare 2-domarsystem
13 år	Liten 9 mot 9	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller införs	Distriktsdomare
14 år	Stor 9 mot 9	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer	Distriktsdomare
15-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 poj): 3-4 nivåer	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem
16 år-	7 mot 7 11 mot 11	5	5x2 7,32x2,44	60x40 105x65	9x24 16x40	2x30		Motionsfotboll Förändringar till 2021 i fet stil	Distriktsdomare





TÄVLINGSMATRIS 2021

Alder	Spelform	Speltids-garanti (min)	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	U-Reg/ Registrering	FOGIS lagupp-ställning	Speltermi/ övergång
6-7 år	3 mot 3	2x3	-	-	-	-	-	Speltermi
8 år	5 mot 5 med sarg	2x10	-	2 (1 på plan)	-	-	-	Speltermi
9 år	5 mot 5 utan sarg	2x15	-	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
10-11 år	Liten 7 mot 7	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
12 år	Stor 7 mot 7	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
13 år	Liten 9 mot 9	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
14 år	Stor 9 mot 9	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
15 år +16 år Pojk	11 mot 11	15:1x40 16:1x45	8	2 (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Flick	11 mot 11	1x45	8	3 (två år äldre) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Pojk	11 mot 11	1x45	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	1x30	-	-	-	-	Nej	

*) Gäller ett år äldre och är en generell dispens. Utöver det måste man ansöka om dispens. Lagledare är alltid skyldig att informera motståndarlaget innan match. Överåriga används när antal spelare inte räcker till i match. Vi ser helst att lagen först och främst använder sig av underåriga vid behov. Se Matchguiden för mer information.

