



# **Så spelar vi fotboll 5 mot 5**

**Konstruktivt och bra spel...**

**Alla skall få vara med...**

**Så många, så länge, i så bra miljö som möjligt...**

5 mot 5 spelas när man är 8-9 år och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Det är fotboll på barnens villkor. Detta innebär bl.a:

- Det ska vara positiva tongångar runt planen.
- Spelarna får pröva att spela på olika platser i laget.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- Kom ihåg att det är barn som spelar på barns villkor.

## Innehåll

Allmänt .....	3
Spelares behörighet .....	3
Regler .....	3
Retreatregeln .....	3
Planen.....	4
Målstorlek.....	4
Antal spelare och avbytare.....	4
Matchtid.....	4
Utvisning och varning .....	4
Åldrar och Dispenser .....	4
Spelarförteckning/laguppställning .....	4
Domare.....	5
Domarvärd .....	5
Kallelse .....	5
Bollstorlek.....	5
Benskydd .....	5
Smycken m.m.....	5
TÄNK TILL! .....	5
Omklädningsrum .....	6
Tröjfärg.....	6
Kontaktuppgifter .....	6
Checklista för arrangör av sammandrag.....	6

## Allmänt

Ansvariga för tävlingen är JHFF:s Tävlingsutskott (TU).

## Spelares behörighet

Endast spelare som är behörig får i match representera förening. I match får förenings lag endast bestå av spelare som är medlemmar i föreningen.

Flickspelare får delta i pojklag om spelarna i övrigt är behöriga att delta i spel. Pojkspelare får inte delta i flicklag.

## 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 ska kunna bygga upp ett anfallsspel genom passningar.

Inspark/ utspark ersätts med att målvakt rullar bollen med händer eller fötterna till egen spelare utanför straffområdet på egen planhalva. Om bollen är i spel får målvakten kasta bollen till motståndarnas planhalva. (OBS: Målvakt får inte skjuta ut bollen med en utspark).

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 motståndaren går över retreat-linjen innan målvakt rullat ut bollen skall målvakt göra om utrullningen.

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 5 mot 5 är 30 x 20 m. Inget straffområde behövs.

### **Mål**

5 mot 5-mål (3x2m) eller de nya mindre målen (3x1,5m) för 5 mot 5.

### **Antal spelare och avbytare**

5 spelare på planen och rekommenderat max 2 avbytare. Rekommendation, lika speltid för alla.

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

### **Matchtid**

3 x 15 minuter (enskild match)

3 x 10 minuter (vid sammandrag)

### **Utvisning och varning**

I spelformen 5 mot 5 tillämpas inte varningar eller utvisningar. Om en spelare uppträder olämpligt kan ledare och domare enskilt eller i samrådan ta av spelaren.

### **Åldrar och Dispenser**

Spelare födda 2009 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 9 år (födda 2009)
- **Division 9:** Rekommenderad ålder är 8 år (födda 2010)
- Dispens kan beviljas om särskilda skäl föreligger. Ansökan skrivs på särskild blankett och skickas till JHFFs TU som tar beslut.  
**Beslutet skall medtagas till match för att gälla.** Dispensansökan skickas in vid anmälan/sista anmälningsdatum till JHFF. Ansökan inskickad efter sista anmälningsdatum = 500 kr administrationsavgift

### **Spelarförteckning/laguppställning**

Laguppställning behöver ej lämnas in när vi spelar 5 mot 5.

## **Resultatrapportering**

Ingen resultatrapportering

## **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 [www.jhff.se](http://www.jhff.se) finns en förteckning över dessa. Ta i god tid kontakt med domarna och boka in Era hemmamatcher. Försök gärna sprida uppdragen på fler domare.

## **Domarvärd**

Som ska stötta och ge domarna en trygg arbetsmiljö ska utses av hemmalaget. Arbetsbeskrivning finns på [JHFF.se](http://JHFF.se)

## **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.

## **Boll**

3:ans boll skall användas i 5 mot 5. 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 inomhus!

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)

## **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.

## **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, kory, hamburgare, läsk, frukt m.m. så kan ni dra in lite extra pengar till lagkassan.
- Sätt upp ett tydligt anslag med matchschemat
- 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.