

Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



Så spelar vi 5-mannafotboll



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-mannafotbollen 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 träningstillfället. 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 fyra skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland. Mottot för dessa skrifter är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. I Västergötland arbetar vi, med stöd av Länsstyrelsen i Västra Götalands län, med att ge små föreningar på landsbygden möjlighet att bedriva fotbollsverksamhet. Men vi arbetar också med att hjälpa föreningar i tätorter till en bra verksamhet inte minst ur ett integrationsperspektiv. Denna skrift är ett bidrag till detta viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten.



Detta innebär:

- ✘ Det är en positiv stämning runt en 5-mannamatch.
- ✘ Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget.
- ✘ Spelarna får spela lika mycket.

- ✘ 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-mannafotbollen.
- ✘ Det inte är de vuxna som spelar utan det är fotboll på barnens villkor.

Regler

5-mannafotboll utomhus spelas av 6-9 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-manna enligt följande:

- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 3.
- ✓ Vi rekommenderar 1-4 avbytare per match. På så sätt får varje spelare mer speltid. Vid fler spelare – delta med ett lag till.

- ✓ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha domarklädsel på sig.
- ✓ Speltiden är 2 x 20 minuter utom vid sammandrag då speltiden är 2 x 12-15 minuter.
- ✓ 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.
- ✓ Straffområde behövs ej. Vid eventuell straff är avståndet 6 meter.
- ✓ Frisparkar är direkta. Avståndet vid frispark är 5 meter.
- ✓ Inkast som utförts på ett tekniskt felaktigt sätt skall efter kort instruktion från domaren få göras om.
- ✓ 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 osportsligt 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.

Matcharrangemang

5-manna administreras av allianser eller föreningar dit anmälan görs. Poolspel genomförs med 2-3 sammandrag per termin. Vid varje tillfälle deltar 3-4 lag där alla möter alla.

Spelplan

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	5 mot 5	3	2 x 20 min 2 x 12-15 min	30 x 20 m	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m

Den rekommenderade planstorleken för en 5-mannaplan är enligt tabellen ovan. Som mål används 5-mannamål. Dessa skall helst vara 3 x 1,5 m. men de är oftast 3 x 2 m.

Spelsystem

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

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

VFF har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 5-manna 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.

Spelarutbildningsplan/matris

Svenska Fotbollförbundet har tagit fram en Spelarutbildningsplan (SUP) som Västergötlands FF har omsatt i en spelarutbildningsmatris där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar och hur detta hakar in i spelsystemet. Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du i spelarutbildningsmatrisen på nästa sida.

Åldersgrupp	Taktik	Spelstrategi		Spelstycken Se Instruktion
		Andelsspel	Försvaretspel	
5-7 år		Kännetecken		Spelplan Spelplan 1.1
8 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
9 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
10 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
11 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
12 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
13 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
14 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
15 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
16-17 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2
18-19 år	Spelplan, Spelplan 1.1, Spelplan 1.2, Spelplan 1.3, Spelplan 1.4	Spelplan 1.1		Spelplan 1.1 Spelplan 1.2

Åldersgrupp	Träningsövningar	Målsätt	Ledarutbildning	Värmdis
8 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
9 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
10 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
11 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
12 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
13 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
14 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
15-17 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1
18-19 år	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1	Spelplan 1.1

Ni når spelarutbildningsmatrisen från vår hemsida – www.vastgotafotboll.org - länk finns på första sidan.



Utöver dessa dokument finns information i
 Tävlingsbestämmelser (TB)
 Representationsbestämmelser (RB)
 Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL)

***Spelarlyftet –
 Inspiration, Kunskap och Glädje***

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.

Tipsruta

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

Denna folder finns även att ladda ner från vår hemsida - www.vastgotafotboll.org under fliken "Dokument och Blanketter"



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.

