

Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



Så spelar vi 9-mannafotboll



Lagom stor plan ...

Lagom många spelare...

Bättre och mer utvecklande spel...

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 9-mannafotbollen är inte det viktigaste 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.

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.



Syftet med 9-manna

13-åringar spelar 9-mannafotboll i Västergötlands serier. 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. 8	13 år	Div. 5	13 år

Detta innebär konkret:

- ✘ Mindre planstorlek med lagom stora ytor anpassade till spelarnas fysiska nivå.
- ✘ En mer teknisk och utvecklande fotboll där den "spelande" spelaren gynnas.
- ✘ Fler och bättre bollkontakter.

Regler

Reglerna är samma som för 11-mannafotbollen med t.ex. offside. Förutom de vanliga reglerna gäller följande:

- ✓ Domare: Föreningsdomare som har genomgått Västergötland Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning. Domaren skall bära domartröja och i övrigt vara idrottsklädd (ej jeans och vanliga skor).
- ✓ Bollstorlek: Flickor: 4, Pojkar: 5.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Speltiden är: 2 x 35 minuter med 5 minuters paus.
- ✓ Laguppställning: Laguppställning med person- och tröjnummer lämnas till domaren i god tid innan match. Laguppställning kan antingen skrivas ut elektroniskt via Fogis (förutsätter att föreningen har registrerat spelarna i Fogis) eller på fastställt formulär.
- ✓ Tabeller och resultat redovisas i Fogis och på hemsidan.
- ✓ Rent spel och Fair play gäller (se nedan).

Observera!

Samma regler gäller för ledare.

Det är du som är ledare som har hela ansvaret – INGEN ANNAN!

Rekommendationer för match

- Låt spelarna spela på olika positioner i laget.
- Låt spelarna få spela ungefär lika mycket och få turas om att starta matcherna.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.
- Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.

Rekommendationer om spelet

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet vill vi att det anfallande laget får chansen till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla eller passa ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. På samma sätt är det anfallande lagets ansvar att inte konsekvent sparka långa ut- och/eller insparkar.

Inspark får göras var som helst inom straffområdet med en spark på liggande boll. Bollen skall lämna straffområdet innan den är spelbar för någon spelare. Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Dock finns det inget stöd för detta i reglerna som det gör i t.ex. 7-manna utan det är endast en **mycket stark rekommendation**. Ansvaret ligger helt och hållet på ledarna och deras instruktioner till spelarna om att inte börja pressen så högt upp på planen. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubriken **Spelsystem**.

Spelplan

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
13 år	9 mot 9	Flickor 4 Pojkar 5	2 x 35 min	65-73 x 50-55 m	5 x 2 m

Den rekommenderade planstorleken för en 9-mannaplan är enligt tabellen ovan med ett straffområde om 30 x 12 m. Om det finns separata 9-mannaplaner, är detta att föredra.

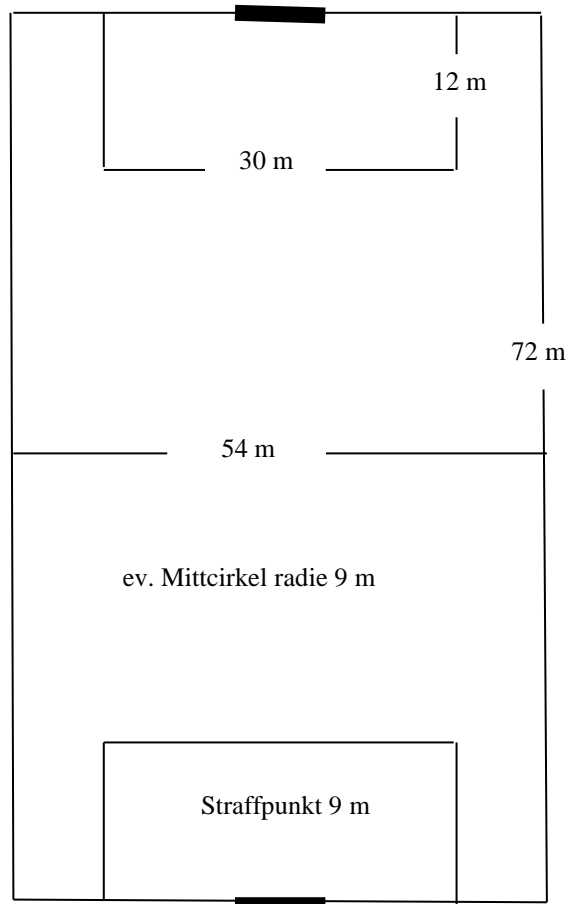
Spelplanen för Pojkar div 10-11 och Flickor div 6 på en 11-mannaplan kan göras enligt följande:

Använd straffområdeslinjen som kortlinje. För sidlinjen utgå från hörnet på straffområdet, gå 7 meter ut och kona sidlinjen därifrån. På en normalstor 11-manna plan (105 x 65 m) ger detta en planstorlek på 72 x 54 m. Straffområdet, som skall finnas markerat, mäter 30 x 12 m.

Målstorlek: 5 x 2 m, s.k. 7-mannamål (avstånd till straffpunkten skall vara 9 meter).

Om inte planerna redan är linjerade med 9-mannalinjer så finns möjligheten att kona upp planen. Straffområden kan med fördel konas med s.k. gummiplattor.

9-mannaplan



Förtydligande: I övriga matcher i divisioner där 9-manna tillåts (Pojkar div 6-9 och Flickor div 4-5 och seniormatcher) skall planens längd vara från målområde till målområde och bredden skall vara som en 11-mannaplan och målen vara 11-mannamål.

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 9-manna rekommenderas att man spelar 4-1-3. Det bakomliggande syftet med detta spelsystem är att skapa goda grundförutsättningar i anfallsspelet (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup) med prioritet på passningsspelet (i trianglar), individuell tänkande i försvarsspelet och att skapa en naturlig övergång till 4-3-3 som rekommenderas som första spelsystem för 11-manna. Glöm inte att match är träning.

Spelarutbildningsplan/matris

Svenska Fotbollförbundet har tagit fram en Spelarutbildningsplan (SUP) som Västergötlands Fotbollförbund 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.

Spelarutbildningsmatris				
Åldersgrupp	Teknik	Spelstilsläsa		Spelstycken Ett spelstäm
		Aktiva spel	Förarspel	
6-7 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11
8-9 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11
10-11 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11
12-13 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11
14-15 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11
16-17 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11
18-19 år				Spelstäm 11-11-11 11-11-11 11-11-11

Spelarutbildningsmatris				
Åldersgrupp	Tävlingsstil	Målvakt	Ledarutbildning	Fortsatt
8-9 år				
10-11 år				
12-13 år				
14-15 år				
16-17 år				
18-19 år				

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 9-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.

