



Så spelar vi 5-mannafotboll 2015



Bättre förutsättningar ...

Jämnare matcher...

Roligare och bättre spel...

Alla skall få vara med...

Fr.o.m. 2012 så spelas all 5-manna fotboll utomhus och inomhus endast av 8-9 åringar på en planstorlek av 30 * 15m.

5-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Den ska genomföras enkelt och positivt. 5-manna är fotboll på barnens villkor. Detta innebär bl.a.:

- ✖ Det ska vara positiva tongångar runt en 5-mannamatch.
- ✖ Spelarna får pröva att spela på olika platser i laget.
- ✖ Spelarna får spela lika mycket.
- ✖ Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- ✖ Enkelheten skall genomsyra denna verksamhet.
- ✖ Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

Nyheter 2015

I Mölndalsalliansen kommer vissa matcher för 8-åringar att spelas i sammandragsform och med sarg. Dessa sammandrag samordnas med alliansens 3-mannasammandrag.

Sammandrag spelas med sarg och ökad total speltid.

Förutsättningar

5-manna fotboll utomhus och inomhus spelas av 8-9 åringar och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher. I Göteborgsfotbollen spelar vi 5-manna enligt följande:

- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 3. Använd alltid minst 3 st matchbollar. Det minimerar tiden då bollen är ur spel.
- ✓ Vi rekommenderar max 4 men gärna 2 avbytare per match. På så sätt får varje spelare mer speltid. Vid fler spelare – anmäl ett lag till.
- ✓ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- ✓ Speltiden är 2 * 20 minuter. Matcherna spelas på i möjligaste mån på fasta speldagar.
- ✓ Deltagandet i cupturneringar skall vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Cupturneringen

genomförs över en dag med 3-4 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

- ✓ 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, avstånd 6 meter.
- ✓ Frisparkar är direkta. Avstånd 5 meter.
- ✓ Målvakten startar alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen oavsett om han 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.
- ✓ Överårig spelare: 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.
- ✓ Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.

Sammandrag och sarg

Där det är möjligt så rekommenderar vi att 5-manna både utomhus och inomhus, i 1:a hand för 8-åringar, spelas i sammandragsform och med sarg. Spelet med sarg gör att bollen är i spel i mycket högre grad. En annan sak som ökar den effektiva speltiden är att använda flera matchbollar (minst 3 st).

Under ett sammandrag spelar man ca 2-4 matcher med speltiden 3*10 min.

När man spelar med sarg gäller:

- ✓ Om bollen skulle gå ut över sargen så tillämpas inspark (indirekt frispark) där bollen lämnade planen. Går bollen ut över kortsidan tillämpas hörna eller inspark. Bollen läggs en bit ut från sargen så att det är möjligt att få till ett riktigt tillslag.
- ✓ Spelarna får inte hålla sig i sargen. Påföljden är indirekt frispark.
- ✓ 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 på mitten av planen.

Fasta speldagar

För att underlätta för spelarnas och ledarnas planering strävar vi efter fasta speldagar. Meningen är att speldagarna, i den mån det är möjligt, skall följa spelaren även i 7-mannaspelet.

Anmälan

Seriespelet i 5-manna administreras av ett antal Allianser dit anmälan görs. I 5-manna spelar alla lag på samma nivå och man strävar efter att föreningar med lika antal lag möter varandra på samma plats.

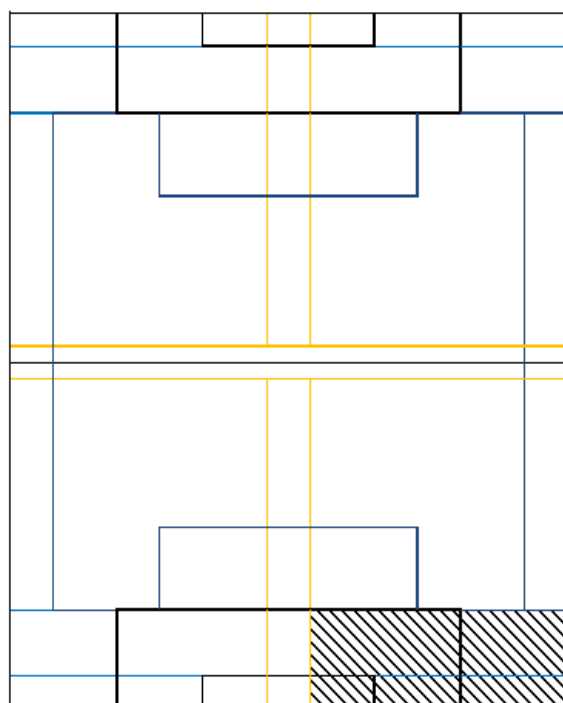
Ovanstående resonemang leder till att man inte spelar i rena serier utan snarare möter ett antal lag/föreningar i enskilda matcher helt utan tabeller och resultatuppföljning.

I Mölndalsalliansen så byts några av omgångarna för 8-åringar ut mot sammandrag.

Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 5-manna plan är 30 * 15 m. Som mål används 5-manna mål. Dessa skall helst vara 3 * 1,5 m men är idag oftast 3 * 2 m vilket egentligen är lite för högt för en 8-9 åring. 5-manna kan spelas antingen på en separat 5-manna plan eller som en del av en Ungdoms- eller Distriktsplan.

Är 5-mannalinjerna ytterlinjer så skall de ha vit färg med tjockleken 10 cm, annars (läs Ungdomsplanen eller gammal 7-manna) skall sidlinjerna vara röda och kortlinjerna gula, båda med tjockleken 5 cm. På en 11-manna plan (läs Distriktsplanen) spelas 5-manna vid straffområdet med gul streckad och blå heldragen linje med tjockleken 5 cm som komplement. Se figurer nedan:

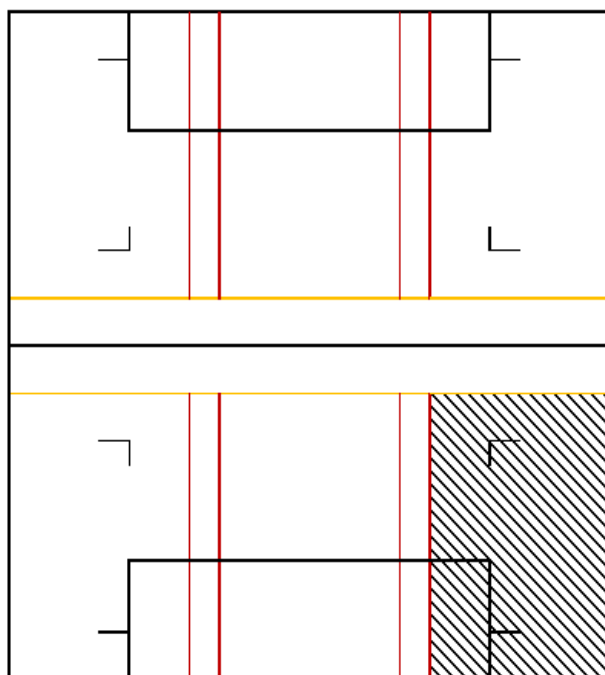


"Distriktsplanen - 105*65m"

Planstorlek	Straffområde
11-manna: 105*65m	40*16m
11-manna (14-15år): 94*65m	40*11m
9-manna (13 år): 72*55m	30*12m
9-manna (12 år): 65*50m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*10m
5-manna: 30*15m	-

1 ruta = 2, 5*2,5 m
11-manna (vit, 10 cm)
11-manna (14-15 år) (5 cm)
9-manna (13 år) (5 cm)
9-manna (12 år) (5 cm)
7-manna (5 cm)
5-manna (5 cm)
3-manna

Mål
- 2 st 11-manna
- 4 st 7-manna
- 4 st 5-manna
- 8 st 3-manna

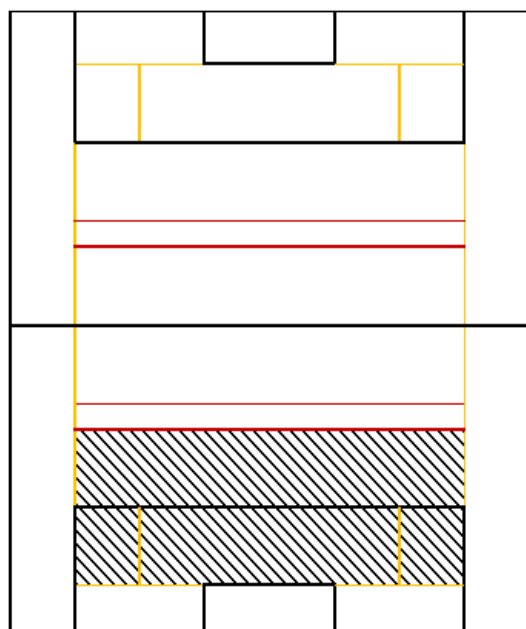


"Ungdomsplanen - 70*50 m"

Planstorlek	Straffomr
9-manna: 70*50m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*10m
5-manna: 30*15m	-

1 ruta = 2, 5*2,5 m
9-manna (vit, 10 cm)
7-manna (5 cm)
5-manna (5 cm)
Yttre linjer: 10 cm
Inre linjer: 5 cm

Mål
- 2 st 11-manna
- 4 st 7-manna
- 6 st 5-manna
- 8 st 3-manna



"Gammal 7-manna - 60*40 m"

Planstorlek	Straffomr
Gammal 7-manna: 60*40m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*8m
5-manna: 30*15m	-

1 ruta = 2, 5*2,5 m
Gammal 7-manna (vit, 10 cm)
7-manna (5 cm)
5-manna (5 cm)
Yttre linjer: 10 cm
Inre linjer: 5 cm

Mål
- 4 st 7-manna
- 6 st 5-manna
- 8 st 3-manna

Svensk barn- och ungdomsfotboll

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

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
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet 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!

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: 140701		
Användningsförhållande	Teknik	Anfalls spel	Försvar spel	Spelsystem Inom Spelsystemet			
Nivå 1 Fotbollslärd Enkelhet/Individuell 6-8 år	Driva Passning - Insidastötte Skott - Insidastötte	Rörelsestöd		3-manna Så spelar vi	Nivå 1 Fotbollslärd Enkelhet/Individuell 6-8 år	Fotbollsfakta 1	Rörelsestöd (Bollen i händerna)
Nivå 2 Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Insidastötte Skott - Insidastötte Förstärkning - Överarmkast Förstärkning - Tackelövning Back - Grund Mottagning - Mottagning Vändning Passning - Inskott	Grundoff - Spelbar Grundoff - Spelvändning 2 mot 1 - Vagnspel 2 mot 1 - Överlärning Passningsspel - Frånvar		2-manna: 2-1 Så spelar vi Allmänt	Nivå 2 Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfakta 2a Fotbollsfakta 2b ADR Kollkontroll Fotbollsvändning Löpsövning	Fälteknik Mottagning - Insidastötte Sidledskontroll Utkast - Överarmkast Bollar långt från målet Isinläggningsteknik Mottagning - Mottagning
Nivå 3 Träna för att lära Anfalls spel Medspelare lagdelen 12-15 år	Passning - Halvvolley Skott - Halvvolley Mottagning - Lufthug Back - Insidastötte Skott - Insidastötte Back - Insidastötte Skott - Insidastötte	Grundoff - Spelvändning Passningsspel - Spelvändning Spelvändning - Spelvändning Grundoff - Spelvändning Anfalls - Skott Anfalls - Frilägg Passningsspel - Baktändning 2 mot 1 - Överlärning Anfalls - Inskott Passningsspel - Transfär Spelvändning - Kort passspel	Individuell Press - Stöttad Individuell Press - Försvär Spelvändning - Spelvändning Grundoff - Markering Grundoff - Press & Understöd Markeringsspel - Markeringsspel	5-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Förvar spel	Nivå 3 Träna för att lära Anfalls spel Medspelare lagdelen 12-15 år	Fotbollsfakta 3a Fotbollsfakta 3b Fotbollsfakta 3b Kollkontroll Kollkontroll	Tilläggs teknik - Halvvolley Utkast - Halvvolley Utkast - Halvvolley Boxteknik Boxteknik
Nivå 4 Träna för att prestera Förvar spel Laget 16-19 år	Skott - Halvvolley Anfalls - Inskott Passningsspel - Vändning Fasta situationer - Kort passspel Passningsspel - 2 till 3 Spelvändning - Inskott Kollektiv anfall - Övervakning	Grundoff - Spelvändning Anfalls - Inskott Passningsspel - Transfär Spelvändning - Kort passspel Skott - Halvvolley Anfalls - Inskott Passningsspel - Vändning Fasta situationer - Kort passspel	Markeringsspel - Zonmarkering Kollektiv förvar - Centrering Kollektiv förvar - Övervakning Positionering Omställning - Anfall till förvar Samarbete mellan och förvar Fasta situationer	11-manna: 4-2-3-1 Allmänt	Nivå 4 Träna för att prestera Förvar spel Laget 16-19 år	Fotbollsfakta 4	Positionering - Förvar Samarbete bly och förvar - 1 mot 1 Fasta situationer - Straff Samarbete bly och förvar - 2 mot 2 Samarbete bly och förvar - 2 mot 2 Omställning - Förvar till anfall
							</

Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



Spelformer

Nedanstående spelformer gäller numera utan undantag i Göteborgsfotbollen:

TÄVLINGSMATRIS 2015 									
Alder	Spelsätt	Boll	Mål- storlek	Plan- storlek	Straff- område	Speltid (min)	Rek Ant Spel are	Notera	Anmälan/ Serieform/ Övrigt
6-7 år	3-manna	3	1,5 x 1 m	15 x 10m	-	2*6	6	• Sarg • Ingen mv	Sammandrag i allianserna; 1 nivå
8-9 år	5-manna	3	3 x 1,5 m	30 x 15m	-	2*20	9		Seriespel i allianserna; 1 nivå
10-11 år	7-manna	4	5 x 2 m	50 x 30m	20*10m	3*15	10		Välj föreningsstyrka: 2 nivåer
12 år	9-manna	4	5 x 2 m	65 x 50m	30*12m	2*25	12	På tvären (långlinje- långlinje)	Välj lagstyrka: 4 nivåer Laguppställn fr 12 år
13 år	9-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	72 x 55m	30*12m	2*30	12*	På längden (mellan straffomr)	Välj lagstyrka: 3/4 nivåer Tabeller från 13 år
14-15 år	11-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	94 x 65m	40*11m	14:2*35 15:2*40	14*	Målområde- målområde	• 14: Välj lagstyrka • F15: Välj lagstyrka • P15: Kval (kl 2)
16-19 år	11-manna	5	7,32 x 2,44	105x65m	40*16m	16:2*40 17:-2*45	14*		• Divisionsspel (ej P16) • P16: Kval (kl 1) • F: Välj Lagstyrka

*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

Fair Play

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 (gemensamt vid mittlinjen)!
- ✖ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ✖ 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 5-mannafotbollens betydelse och andemening.



Nolltolerans i Göteborgsfotbollen

Attityder och samspel

Sedan ett antal år driver Göteborgs Fotbollförbund ett arbete som vi kallar nolltolerans och som syftar till att skapa en bättre stämning på och vid sidan av fotbollsplanen och där vi internt i fotbollen visar respekt och aktning för varandra vare sig vi är supporters, spelare, ledare, domare eller föräldrar. Utöver de åtgärder i nolltoleransen som presenteras här så innehåller nolltoleransen även ett dolt budskap som omfattar vanligt vänligt bemötande och medmänsklighet.

Så här uppträder vi vid match

Före match

- Det är hemmalaget som ansvarar för att domaren känner sig välkommen till matchen. Domaren ska vara på plats i god tid innan match.
- I all distriktsfotboll ska lagen och ledarna hälsa på varandra och på domaren innan match.
- Vid match ska lagens ledare och avbytare befinna sig på ena långsidan och publiken på motsatt sida. Ni som ledare ansvarar för att er publik befinner sig på rätt sida.

Under match

- Du som ledare ansvarar för dina spelares uppförande på och utanför plan. Var är ditt fokus och hur påverkar det dina spelare? Koncentrera dig på ditt lag och slös inte tid på vare sig domare eller motståndare. Tänk på vilket språkbruk du använder!
- Respektive lag ansvarar för sin publik och riskerar både straffavgift och poängavdrag om publiken missköter sig.

Efter match

- Lagen tackar varandra och domaren efter matchen.
- Man ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.

Domartolkning

Erinran:

Vid svordomar uttalade i positiv bemärkelse, ("djävla bra passning Kalle", eller "fan va snyggt skott Olle") kan det räcka med en erinran.

Varning:

Svordomar (ex. "fan och djävlar") i negativ bemärkelse som ropas ut högt så att många hör det. Från och med 12 år och upp till 15 år används korttidsutvisningar.

Grov utvisning:

Använda könsord, "hora", "bög" eller liknande under match

Visste Du att...

- En grov utvisning kostar Din förening 500:- i administrativa kostnader. Både ledare och spelare kan få grova utvisningar i samband med match.
- En domare skall bryta en match om ledare, spelare eller publik hotar eller angriper domaren fysiskt i samband med match.
- Om en förening har problem med dåligt uppträdande kring matcher av antingen ledare, spelare eller publik, kan Tävlingskommittén besluta om 3 domarsystem och matchobservatör både på hemma och bortamatcher. Denna merkostnad debiteras föreningen.
- Föreningens ordförande och lagets ledare/spelare kan av Göteborgs Fotbollförbund bli kallade till möte gällande sitt lags dåliga uppträdande.



Nolltoleransen innehåller också Varning – känslig föräldraläsning....

Är en liten påminnelse till alla fotbollsföräldrar om hur du bör uppträda i anslutning till ditt barns fotbollsspelande. Informationen har vissa likheter med domarens gula och röda kort och är lämplig att dela ut vid föräldramöten i klubben och då i första hand till föräldrar i barn och ungdomsfotbollen. Föreningen kan hämta erforderligt antal på Göteborgs Fotbollförbunds kansli innan seriestarten.

Korttidsutvisningar Pojkar 12-16 år, Flickor 12-15 år

Används i Pojkfotbollen 12-16 år och Flickfotbollen 12-15 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fult spel drabbar således hela laget. Ledaren vars lag fått en spelare utvisad ansvarar för att hålla koll på utvisningstiden samt att prata med sin spelare och förklara det olämpliga i hans/hennes uppförande.

Tänk - projektet

Tillsammans med Park – och Naturförvaltningen i Göteborg har vi startat upp ett projekt som syftar till att hålla rent och snyggt runt fotbollen. Vi har satt upp budskap kring detta på konstgräsanläggningarna i Göteborgs kommun och i anslutning till omklädningsrummen och spelarbåsen. Vi har också satt ut ett stort antal jättefina papperskorgar och har i projektet delat ut ett stort antal fotbollar till alla föreningarnas 7-mannaverksamhet.

Göteborgs Fotbollförbunds styrelse

Nolltolerans - Barn- och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 3-, 5- och 7-manna som för äldre ungdomar med följande justeringar:

Vid

- Allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik.
- Svordomar riktade mot sig själv som t.ex. inträffar på grund av misslyckade passningar eller målskott.

=>

Spelaren visas av planen och ombeds att lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

Dessutom gäller

- att skrika ut könsord eller att använda könsord mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik
- att vid upprepat osportslig uppträdande samt egenriktade svordomar

=>

Spelaren visas av planen för resten av matchen. Ersättare får sättas in.

Samma regler gäller för ledare!

Observera!

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

[illegible]