



# Så spelar vi 5 mot 5 2018



# Bättre förutsättningar ...

## Jämnare matcher...

## Roligare och bättre spel...

## Alla skall få vara med...

Fr.o.m. 2012 så spelas all 5 mot 5 fotboll endast av 8-9 åringar på en planstorlek av 30 \* 15m.

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

- ✘ Det ska vara positiva tongångar runt en 5 mot 5 match.
- ✘ 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.

## Förutsättningar

5 mot 5 fotboll 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 mot 5 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.
- ✓ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- ✓ Speltiden vid enskild match är 3 \* 15 min med 3 perioder och rekommendationer om antalet avbytare (2 st), byte i pauserna och garanterad speltid (2 perioder).
- ✓ Inför 3:e perioden väljer det lag som ligger under vilken sida man vill ha eller om man vill börja med boll. Vid oavgjort så singlar man slant.
- ✓ Matcherna spelas på i möjligaste mån på fasta speldagar eller gärna i sammandragsform på helgerna.
- ✓ 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.

- ✓ Deltagandet i turneringar skall vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Turneringen genomförs över en dag med 3-4 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.
- ✓ Straffområde behövs ej. Vid eventuell straff, avstånd 6 meter.
- ✓ Frisparkar är direkta. Avstånd 5 m.
- ✓ Målvakten startar alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen oavsett om målvakten har fångat bollen i spel eller om bollen har "gått död" efter ha passerat kortlinjen.
- ✓ Vid tillbakaspel från spelare i egna laget får målvakten ta bollen med händerna.
- ✓ 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.
- ✓ Går bollen död på långsidan startar vi med inkast när vi spelar utan sarg. Se avsnittet "sammandrag och sarg" för tillägg i regeln när vi spelar med sarg.
- ✓ 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 mot 5, 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.

## **Anmälan**

Seriespelet och sammandragen i 5 mot 5 administreras av Göteborgs Fotbollförbund dit anmälan görs. 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.

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**

Seriematcher i 5 mot 5 administreras i FOGIS av Göteborgs Fotbollförbund.

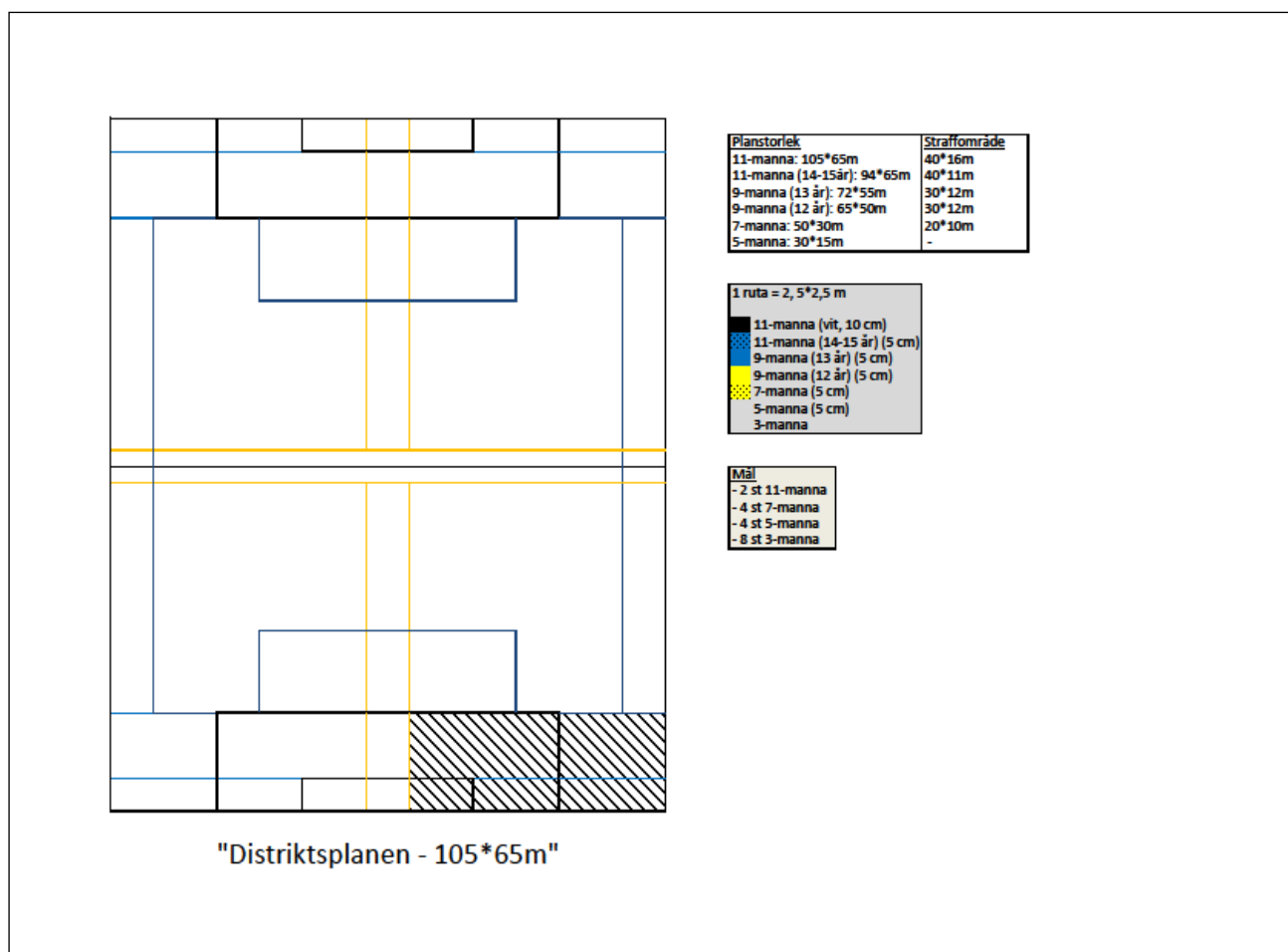
En ev. matchändring gör föreningarna själva och i samråd. Glöm inte att boka om/av planen samt meddela domaren samt Göteborgs Fotbollförbund. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på <http://gbgfotboll.se/tavling/matchandring11/>.

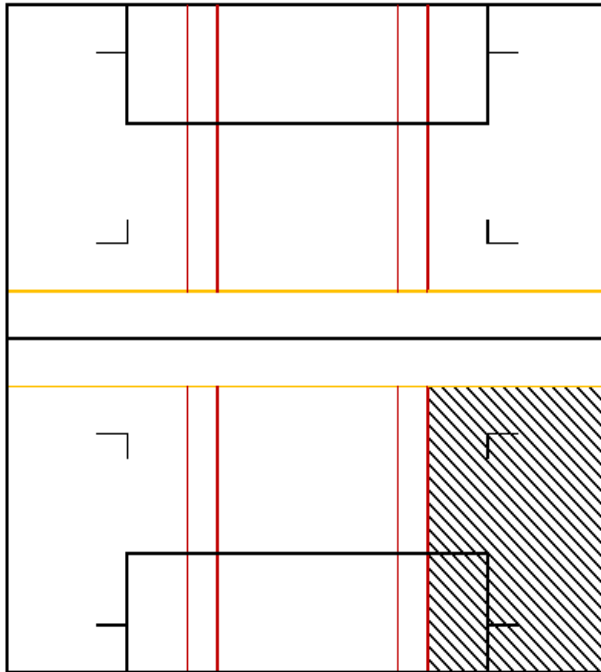
Vill man anmäla ytterligare lag eller avanmäla lag också för den delen, så går det bra att göra det i slutet av vårsäsongen, inför höstens spel.

## Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 5 mot 5 plan är 30 \* 15 m. Som mål används 5 mot 5 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 mot 5 kan spelas antingen på en separat 5 mot 5 plan eller som en del av en Ungdoms- eller Distriktsplan.

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



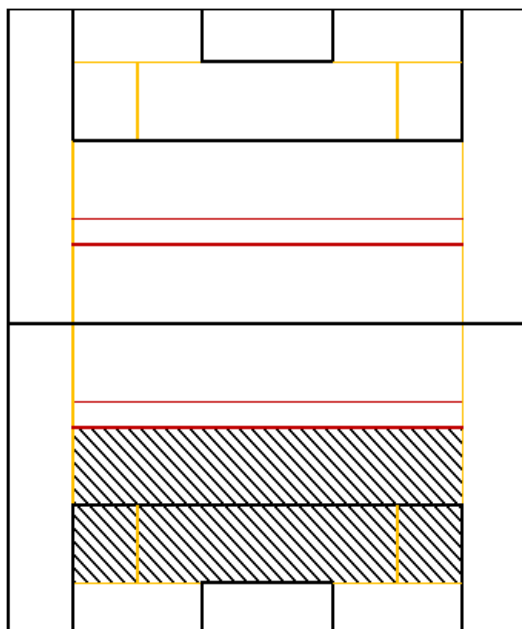


"Ungdomsplanen - 70\*50 m"

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 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 170701	Hållt att Ladda in
Förklarings Användning	Teknik	Anfalls spel	Försvarsspel	Spelsystem	
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Lektionsövning Individen 6-8 år	Börsteggläda			3 mot 2: Så spelar vi Workshop - Klipp	
<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Insläppta skott - Insläppta skott	Grundf - Speelbar		5 mot 5, 2,2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfalls spel Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Halvriktiga skott - Insläppta skott - Insläppta skott - Insläppta skott - Insläppta skott	Grundf - Speelbar Speelbar Speelbar Speelbar	Indivuell Press - Felfärd Indivuell Press - Felfärd	7 mot 7, 2,3,1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Försvare spel Laget 16-19 år	Passning - Halvriktiga skott - Insläppta skott - Insläppta skott - Insläppta skott - Insläppta skott	Grundf - Speelbar Speelbar Speelbar Speelbar	Markering Markering Markering Markering	11 mot 11, 4,3,3 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	

Spelarutbildningsmatris				Workshop	Futsal
Träningsåra	Målvakt - Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarbildning	Workshop till och medspelare för målvakter	Futsal
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje Enkelt/Individen 6-8 år	Fotbollsfyra 1	Börsteggläda (bollen i händerna)	Föreningens ledning Workshop 1 mot 2 - Teknik & Praktisk Siff, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z	Workshop till och medspelare för målvakter	Futsal Så spelar vi Överallt på planen 3 mot 3, Allmänt
<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfyra 2a Fotbollsfyra 2b	Fotbollsfyra 2a Fotbollsfyra 2b	Workshop 2 mot 2 - Teknik & Praktisk Siff, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z	Workshop till och medspelare för målvakter	4 mot 4 med siff 2,3,1 Allmänt
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfalls spel Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfyra 3a Fotbollsfyra 3b	Fotbollsfyra 3a Fotbollsfyra 3b	Workshop 3 mot 3 - Teknik & Praktisk Siff, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z	Workshop till och medspelare för målvakter	4 mot 4 med siff 2,3,1 Allmänt
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Försvare spel Laget 16-19 år	Fotbollsfyra 4	Fotbollsfyra 4	Workshop 4 mot 4 - Teknik & Praktisk Siff, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z	Workshop till och medspelare för målvakter	4 mot 4 med siff 2,3,1 Allmänt

## Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



# Spelformer

Nedanstående spelformer gäller i Göteborgsfotbollen:

## TÄVLINGSMATRIS 2018



Alder	Spelsätt	Boll	Mål-Storlek (m)	Plan-storlek (m)	Straff-Område (m)	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	<a href="#">3 mot 3</a>	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå <b>Utb.krav: Workshop3 mot 3</b>	Föreningsdomare
8-9 år	<a href="#">5 mot 5</a>	3	3x1,5	30x15 8 år: Sarg	-	3x15	7	Sammandrag/Serie:1 nivå	Föreningsdomare
10-11 år	<a href="#">7 mot 7</a>	4	5x2	50x30	20x10	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	<a href="#">9 mot 9</a>	4	5x2	65x50	30x12	3x20	12	Välj <b>föreningsstyrka:</b> <b>3 nivåer</b>	Föreningsdomare <b>2-domarsystem</b>
13 år	<a href="#">9 mot 9</a>	F:4 P:5	5x2	72x55	30x12	3x20	<b>12</b>	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller och laguppställning införs	Distriktsdomare
14-15 år	<a href="#">11 mot 11</a>	F:4 P:5	7,32x2,44	94x65	40x11	3x25	14	Välj lagstyrka: 3-4 nivåer	Distriktsdomare
16-19 år	<a href="#">11 mot 11</a>	5	7,32x2,44	105x65	40x16	16:2x40 Jun: 2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 pojke): 3-4 nivåer	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem
<b>16 år-</b>	<b>7 mot 7</b> <b>11 mot 11</b>	<b>5</b>	<b>5x2</b> <b>7,32x2,44</b>	<b>60x40</b> <b>105x65</b>	<b>30x12</b> <b>40x16</b>	<b>2x30</b>		<b>Motionsfotboll</b>	<b>Distriktsdomare</b>

Förändringar till 2018 i fet stil

# 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 ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar i berörd målgrupp för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 5 mot 5 fotbollens 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 slösa 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 (16 år för pojkar) 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.

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

Används i Flickfotbollen 12-15 år och Pojkfotbollen 12-16 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fullt 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 mot 7 verksamhet.

## **Göteborgs Fotbollförbunds styrelse**

# Nolltolerans - Barn- och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7 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!**



