

ROSLAGSBRO IF



NATIONELLA SPELFORMEN 5 MOT 5 I ROSLAGSBRO IF

- Bättre förutsättningar
- Jämnare matcher
- Roligare & bättre spel
- Alla ska få vara med

2021

5 MOT 5

Roslagsbro IF Ungdomssektionen

Anders Carlsson, Ungdomssektionen
2021-03-03

Nationella spelformer 8-9år

ROSLAGS BRO IF

FÖRORD

BÄTTRE FÖRUTSÄTTNINGAR Dokumentet är framtaget som stöd kring de nationella spelformerna. Det är en sammanfattning av spelformen 3 mot 3 & ger en kort beskrivning av regler, planens beskaffenhet, spelet & deltagarnas & omgivningens uppförande. Skriftens tankar är att den skall hjälpa ledare & föräldrar vid träningar & matcher. Den ska underlätta för ledare att i glädje & gemenskap utveckla spelarens individuella färdigheter i att passa, driva, dribbla, skjuta & lagets metoder (grundförutsättningarna i anfalls- & försvarsspel). Det blir en folder per spelform med mer utförlig beskrivning om just den spelformen. De nationella spelformerna ger oss förutsättningar för en bra utbildning & möjlighet att få med våra spelare så länge som möjligt inom fotbollen. Det sista är viktigt i en tid där barn rör sig mindre på fritiden.

JÄMNARE MATCHER Som underlag har vi Svenska Fotbollförbundets "Svensk barn- & ungdomsfotboll Fotbollens Spela, Lek & Lär" (FSSL, ett policydokument som beskriver inriktningen & mottot för all barn- & ungdomsfotboll i Sverige. Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Det har funnits debatt kring detta en längre tid. Roslagsbro IFs åsikt är att den största vinsten är den som ligger i spelarens utveckling inte i momentana vinsten av en match. Glädje & individuell prestation ger vinnare på sikt & genom nationella spelformerna ges möjlighet till jämnare matcher.

ROLIGARE & BÄTTRE SPEL Att ha roligt & utvecklas som fotbollsspelare viktigt! De nationella spelformerna är framtagna med målet att få bättre spel genom att planstorleken, bollstorlek & målstorlek anpassas mot åldern. Det bör leda till bättre spel & fler bollkontakter. Fler fotbollsaktioner leder till bättre utveckling!

ALLA SKALL FÅ VARA MED 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 så att de ges samma förutsättningar tills tävlingsmomenten kommer för de äldre ungdomarna. Den första riktiga tävlingen som kommer är distriktsmästerskap & med åldern även rena tävlingsserier.

LÅT FORMEN GENOMSYRA LEDARE & FÖRÄLDRARS SÄTT ATT AGERA vid träningar & matcher. Vi bygger vår verksamhet kring barnens behov. Barnets bästa sätts i första rummet & utgångspunkterna är barns rättigheter & lika värde. Vi följer den Spelarutbildningsplan (SUP) som SvFF har utvecklat där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i matchen. Matchen är ju det bästa träningstillfället! Vi vill erbjuda en kvalitativ utbildning i breddmiljö & här är dokumentet ett kompletterande stöd till robromallen. Dokumentet innehåller både standardtext & specifik text för spelformen.

– **ANDERS CARLSSON**, Utbildningsansvarig inom Ungdomssektionen, 2021

3 MOT 3 (-7ÅR) I spelformen finns det ingen anledning att styra spelet mot något speciellt spelsätt. Låt barnen spela själva! Spelformen håller spelarna intresserade & delaktiga i spelet. Spelet karakteriseras av hög aktivitet, många bollkontakter & lekfullt spel där spelarna försöker att sparka bollen mot motståndarnas mål.

5 MOT 5 (8-9ÅR) Spelet lär barn att med hög delaktighet spela fotboll på ett lekfullt, positivt sätt med mycket bollkontakt & utveckla de individuella färdigheterna såsom passa, driva, dribbla, skjuta. I försvarsspelet handlar det om att försöka ta tillbaka bollen.

7 MOT 7 (10-12ÅR) Spelarna övergår till att börja samarbeta mer & spela med de närmsta medspelarna. Fokus ligger på grundförutsättningar i anfall & 2 mot 1 situationer. Det är en fördel att vara 3 lagdelar för att kunna uppfylla exempelvis spelbredd & speldjup.

9 MOT 9 (13-14 ÅR) Spelarna har nått en utveckling där de samverkar med fler medspelare & på längre avstånd. Spelet består av många realistiska fotbollssituationer & många fotbollsaktioner. En viktig aspekt är att puberteten förstärker skillnaderna i de individuella förutsättningarna. Spelet ska gynna egenskaper såsom teknik & spelförståelse i stället för snabbhet & styrka.

11 MOT 11 (≥15 ÅR) Spelarna förstår & samarbetar över hela planen i spelets olika skeden. Faktorer som utgångspositioner, arbetssätt & roller blir tydligare. I anfallsspelet samarbetar laget i speluppbyggnad där målet är att komma till avslut & göra mål. Tävlings blir succesivt ett inslag & spelaren finslipar sina färdigheter för seniorfotboll.

BARN-
KONVENTIONEN

BARNRÄTTSPERSPEKTIV

BARNS BEHOV

FOTBOLLENS
SPELA, LEK &
LÄR

ROBROMALLEN

SPELFORMER

SPELAR-
UTBILDNING

NATIONELLA SPELFORMEN 5 MOT 5

MÅLSÄTTNING MED SPELFORMEN 5 MOT 5 Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher & träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner. Spelformen gäller för spelare i 8-9 års ålder.

TRÄNINGSGRUPPEN Den här gruppen ska få mycket bollkontakt, ha kul & se fram emot att komma till Vårlyckan på träningar & få träffa kompisarna. I åtta- & nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva & bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet. Så många som möjligt skall få vara målvakt. Öga-boll-hand-övningar passar utmärkt för att utveckla greppförmåga & förstå bollbanor. Enkla fallteknikövningar kan genomföras om det anpassas till spelarnas individuella förmåga.

SPELAREN För spelarna i den här åldern börjar man upptäcka närområdet kring bollen & man börjar uppfatta vad som händer i närmsta omgivningen omkring dem. Spelaren försöker behärska sitt rörelsemönster men förmågan till att följa instruktioner på planen är begränsad. I anfallsspelet är det fortfarande vanligt att spelarna driver bollen & försöker skjuta. Försvarsspelet har tydliga individuella inslag. Några spelare kan gå in i närkamp medans andra drar sig från fysisk kontakt.

LEDAREN på denna nivå ska skall precis som för 3 mot 3 ledare vara mer av goda & kloka vuxna förebilder än bara kunniga fotbollstränare. Ledarna arbetar för att engagera barnen & skapa ett intresse för fotboll. Träningen har leken & spelet som utgångspunkt & präglas av en hög aktivitetsgrad & mycket glädje. Vi erbjuder en mångsidig träning med fokus på bollkontakt med såväl händer som fötter. Efter träningen skall varje spelare känt sig sedd, ha fått höra sitt namn i positiv bemärkelse samt känna lust att komma till nästa träning.

MÅLET FÖR ÅLDERSGRUPPEN är samma som för 3 mot 3, att skapa en inspirerande miljö där spelare får möjlighet att växa som fotbollsspelare & individer. Spelarna ges mycket tid med boll & får möjlighet att öva på basala moment som att driva med boll, passa, använda bredsida & vrist. Spelarna skall även ges mycket tid för lek med inslag av rena spelövningar. Träningen ska genomsyras av lek & kärlek till bollen, allt ska vara kul. Målet är att lära barnen att tycka om fotboll & grundtanken är lek, glädje, koordination & rörelse med boll! Toppning, nivåindelning eller nivåanpassning används inte som verktyg i träning eller match.

ETT TYPISK TRÄNINGSENTERVALL är en-två ggr/vecka om max 60 minuter.

UPPDELNING MELLAN FLICKOR & POJKAR bör inte göras beroende på kön. Inledningsvis tränar flickor & pojkar tillsammans. Finns underlag för både flick- & pojklag kan uppdelning ske. Även gruppens önskan skall beaktas, vi vill ha så många spelare som möjligt & är då en uppdelning fördelaktigt för att öka intresset hos spelarna bör detta beaktas.

NÅGOT OM UPPDELNING AV LAG Är det så att man har så många spelare att man kan ställa upp med flera lag så uppmuntras ledaren att INTE använda fasta lag under en & samma säsong. Målsättning ska vara att alla spelare i åldersgruppen ska spela med varandra i samma lag, någon gång under säsongen. Detta för att bygga upp en lagkänsla kring alla spelare i laget.

NÅGOT OM ÅLDER När man startar lag i Roslagsbro IF så kommer det kunna bli så att det ingår fler åldersgrupper i laget. Därför är det extra viktigt att man arbetar med lagkänslan, eftersom det även innebär att det kommer vara stor skillnad i utveckling precis som i fysiken (den biologiska & kronologiska åldern varierar).

ROSLAGSBROFF

SÅ SPELAR VI 5 MOT 5

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR SPELFORMEN 5 MOT 5 För en fullständig beskrivning av regler & förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- & ungdomsfotboll". Där vi kan ha eventuella avvikelser från satta förutsättningar beskrivs dessa i rekommendationerna.

	Förutsättningar	Rekommendationer
 Storlek planyta	30m x 15m med sarg (30m x 20m utan sarg nämns ej men är vanligast)	30m x 15m med sarg (SvFF) Då vi inte har sarg kör vi: 30m x 20m utan sarg
 Storlek mål	Max 3m x 1,5m	Max 3m x 1,5m (SvFF) Vi använder de småmål vi har!
 Storlek boll	Storlek 3	Storlek 3 (SvFF)
 Speltid	Speltid 3 perioder a 10minuter sammandrag, Speltid 3 perioder a 15minuter enskild match	Lika speltid för alla (SvFF) Poolspel/Sammandrag (2-4 matcher) (SvFF)
 Antal spelare	4spelare & 1 målvakt per lag på planen	4 avbytare per lag (SvFF)
 Byten	Fria byten	Byten företrädesvis i paus (SvFF)
 Utrustning spelare	Tröja, byxor, strumpor, skor, benskydd	Enhetliga matchkläder (SvFF)
 Retreat-linje	Igångsättning sker med målvaktsutkast/utrullning. När målvakt har bollen under kontroll i händerna backar motstånd till egen planhalva. Mittlinjen är retreat-linje.	N/A

SAMMANFATTNING AV GÄLLANDE REGLER

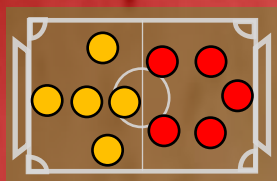
Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark) startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål).

Straff & inkast tillämpas ej.

Gula & röda kort tillämpas ej.

Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare. Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 4 spelare tills ställningen är lika.



ROSLAGSBRO IF

ATT KOMMA IHÅG SOM LEDARE

ATT VARA UNGDOMSLEDARE I ROSLAGSBRO IF Att bli ungdomsledare i Roslagsbro IF är ett förtroendeuppdrag. Det ger dig möjligheten att få ta del av glädje & gemenskap, att få bli delaktig i att utveckla spelare i en trygg & ansvarstagande miljö. Många frågar sig om de klarar av att leda ett lag, är osäkra på om de verkligen vågar, kan eller har tiden som krävs. Att välja att bli ledare är att utvecklas som individ. Roslagsbro IFs material för nationella spelformerna finns för att minimera den osäkerheten. Egentligen vill ju ingen av oss släppa den trygghet vi har. & det enklaste sättet att finna trygghet är att göra som man är van – bara göra sådant som man på förhand vet att man klarar av.

Vi tror att den som väljer att bli ledare ser längre än så, vi vill förmedla vår erfarenhet & våra värdegrunder för att ge en djupare trygghet för att utstå osäkerheten.

Tryggheten används sedan för att bygga upp laget & på så vis överförs den till den enskilde individen. Med trygghet kommer glädje & med det utveckling. Att kunna erbjuda spelarna det de tycker roligast av allt, att spela fotboll & utvecklas i en trygg miljö är ledarens absolut viktigaste uppgift.

Fokus ligger på individen, där spelarna ska våga mycket & utmana sig själva. För det krävs en positiv lärandemiljö. Fokus i träningen är spelet & att öva på färdigheter i spelliknande miljöer.

I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön genom att skapa en komplex miljö, anpassad för spelarens ålder, där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med & utan boll. Riktningssystemat smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning. Sådan övning speglar matchsituationen genom att vi har en anfallsriktning & en försvarsriktning samt andra spelare i närheten som både försöker hjälpa (medspelare) & skapa problem (motspelare).

DEN HÄR ÅLDERSGRUPPEN ska först & främst ha kul & se fram emot att komma till Vårlyckan på träningar & få träffa kompisarna. Träningen handlar mycket om rörelse & lek för att utveckla motorik & få en glädje i att röra sig. Den bollträning som bedrivs är enligt principen "ett barn, en boll". Barnen får använda sig av både händer & fötter allt för att bli kompis med bollen.

SPELSYSTEM. För 5 mot 5 är vår rekommendation att inte ge för mycket direktiv kring spelsystem. Låt barnen ha stort inflytande i var de vill spela och hur! Den stora målsättningen är många bollkontakter, hög aktivitet & delaktighet samt ett lekfullt spel & man kan börja tala i fotbollstermer även om genomförandet är svårpåverkat!

PRAKTISKT KRING 5 MOT 5 är en spelform i de nationella spelformerna. Vi har mål anpassade för denna spelform. Vi har inga sarger för tillfället men spelformen tillåter spel med eller utan sarg. Målen passar för smålagsspel i alla åldrar & är ett bra verktyg i träning. I dagsläget finns sammandrag, även kallad poolspel, en löst kopplad förbundsstyrd tävlingsform för 5 mot 5. Vi uppmuntrar att man spelar mot andra klubb i närområdet. Det ger tillfälle att träffa föräldrarna med sina spelare mellan matcherna. Matcherna spelas utan resultatuppföljning & tabeller.

ALLA KALLAS TILL MATCH Vår starkaste rekommendation är att man kallar alla till match om man spelar mot andra lag. Behovet av att spela match mot andra lag avgör lagets ledare. Spelformen är lämplig som träningsmoment.

DOMARE Det kan vara ett utmärkt tillfälle att ta in en av våra unga föreningsdomare till dessa matcher! Spelar man ändå match ligger formella ansvaret för att regler efterlevs på domaren. Efterlevnaden av rekommendationerna för spelformen ansvarar ledare för. Tänk även på att genomföra allt i positiv anda & på ett givande & trevligt sätt för alla parter!

TRÄNING Med smålagsspel som 5 mot 5 eller liknande övningar på träning övar man automatiskt på de olika spelmomenten - anfall, försvar (omställningar), spelbredd, speldjup, spelavstånd & spelbarhet & spelförståelse, speluppfattning, reaktionsförmåga, kommunikation etc. Att uppfatta & förstå, att analysera & att fatta bra beslut är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel. För 5 mot 5 används målvakt. Man kan ha målvaktsövningar under träning för alla spelare som vill där det ingår att ta bollen med händerna & där man uppmuntrar till målvaktsliknande rörlighet samt tränar på enklare fallteknik, exempelvis från knästående eller längs marken. Man märker när en målvakt kan börja med högre falltekniker.

ROSLAGSBRO IF

TILL FÖRÄLDERN

ATT TÄNKA PÅ Det finns många olika människor i & kring klubben. Eftersom antalet ledare i klubben är så stor finns olika typer av ledare, föräldrar & spelare med olika social eller kulturell bakgrund & kön representerade. Precis som för människorna runt klubben, rymmer gruppen ideella ledare därför många olika perspektiv på idrott, ledarskap & socialt ansvarstagande. Vi gör vårt bästa för ditt barn!

IDROTT ÄR I GRUNDEN INTE FOSTRAN & SOCIALA INSATSER. Idrott uppfattats ofta som att vara ett sätt att stötta barn & ungdomar. Tävlingsidrott syftar i slutändan till att någon skall vinna utan hänsyn till sociala behov. Den spänning som finns mellan tävlingsidrottens prestationsintresse & tävlande & samhällets förväntan på att idrotten skall fostra vill vi i Roslagsbro IF mildra. Vi är väl medvetna om att det till & med kan vara så att träningen & matchen är ett socialt andningshål för vissa barn i utsatta situationer. Därför vill vi hålla en lågkostnadsprofil & bygga vår verksamhet kring glädjen & spellusten. Därför ber dig som förälder att förstå spelformen & den nivå på tävling som gäller för spelformen! Vi ber dig att inte genom ditt agerande lägga orimliga prestations- eller resultat-krav på din spelare eller laget. Vi ledare arbetar med prestation för att bli långsiktiga vinnare.

ROSLAGSBRO IF VÄRNAR DÄRFÖR IDROTTENS FOSTRANDE ROLL & försöker i största utsträckning ta den på allvar. Hur man som ideell ledare i klubben uppfattas är därför viktigt & yttre förväntningen omfattar ofta idrottsledarskapets sociala dimension. Ledaren som utför dessa fostrande & sociala insatser uppmärksammas sällan. Vår del i spelarnas sociala utveckling kopplas främst till gemenskap, spänning & samarbete. Vi värnar klubbens strävan till att få en god social miljö & därigenom stärka lokala identiteten. Vi är en breddförening där alla skall kunna vara med. Det är vårt sätt att ta social hänsyn. Därför vill vi genom denna text uppmana anhöriga & föräldrar till att inte sammanblanda generella sociala funktionen & tävlandet. Vi tar socialt ansvar när vi genomför aktiviteter, leder & tränar barn & ungdomar.

LEDAREN FÖRSÖKER FÅ EN GRUPP AV SPELARE ATT JOBBA MOT SAMMA MÅL, att utveckla spelaren för att på så vis tydligt kunna påvisa sitt sociala ansvarstagande för ditt barns utveckling.

DÄRFÖR BEHÖVER DU SOM FÖRÄLDER BIDRA med generella förhållningsprinciperna för ditt barn. Om något inte fungerar behöver du som ansvarig för en spelare föra dialog med ledaren. Särskilt om ditt barn är i behov av extra eller speciellt stöd. Det kan röra sig om så enkla saker som allergier, funktionsnedsättningar eller spelarens dagsform. Men det kan även röra sig om tråkigare saker vi är i behov av att veta såsom skyddad identitet eller att spelaren kommit skadad eller sjuk till en träning. Vi försöker givetvis lösa behovsproblemen som uppkommer men det vi inte kan hjälpa till med behöver vi ledare din hjälp med. Vi ledare vill vara allmänmänskligt ansvarstagande & fostra spelare enligt vårt motto- En sund själ i en sund kropp. Det betyder att den sociala dimensionen inte är något man som ledare kan välja bort, utan vi gör så gott vi kan.

UTAN ANHÖRIGAS HJÄLP & ENGAGEMANG FUNGERAR INTE LAGET & då kommer laget eller spelaren inte att kunna utvecklas optimalt. Det är därför av stor vikt att anhöriga hjälper ledaren så att denne ges möjlighet att hjälpa spelarna. Ditt engagemang i aktiviteter krävs med andra ord för ditt barn & vårt lag!

VI TAR GÄRNA EMOT SYNPUNKTER på Informationsskrifter, Robromallen eller verksamheten. Det driver föreningen framåt! Informationsskrifter & Robromallen är Ungdomssektionens sätt att visualisera våra visioner & sättet vi vill informera dig & spelaren om vad vi förväntar oss av människorna kring föreningen. Som förälder till spelare bör man ha information om våra riktlinjer & förhållningssätt. Du skall som förälder kunna bedöma vad vi erbjuder dig & ditt barn, hur vi vill påverka barnets fostran till en medmänsklig spelare med god utveckling i samklang med klubbiden - En sund själ i en sund kropp.

- Har du synpunkter på verksamheten eller innehållet, kontakta gärna någon av våra ledare i Ungdomssektionen. Vi tar gärna emot både positiva synpunkter & utvecklingsförslag. Vi nås även på ungdomsfotboll@roslagsbroif.se

