

# 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

9-manna är obligatoriskt för 13-årslag i Västergötland sedan 2013. För 2016 inbjuder vi också till 9-mannaspel för 14-årslag pojkar (division 7). 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. 7	14 år			
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 skall lämnas till domaren och motståndarlaget innan matchen (3 exemplar tas fram). Den görs i Fogis genom elektronisk laguppställning.  
(föreningen måste registrera spelarna i Fogis)

- ✓ 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 **Träning och Match**.

## Spelplan och Speltider

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
14 år	9 mot 9 (Div. 7)	Pojkar 5	2 x 35 min	65-73 x 50-55 m	5 x 2 m
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.

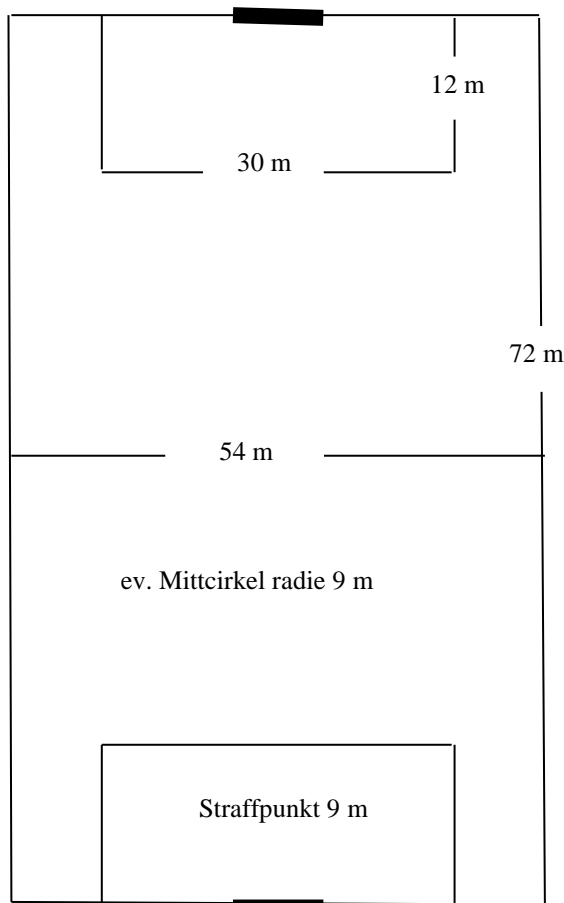
Spelplanen för Pojkar div 7-8 och Flickor div 5 på en 11-mannaplan kan göras enligt följande:

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 5-6, Flickor div 3-4 och seniormatcher) skall planens längd vara från målområde till målområde och bredden skall vara som en 11-mannaplan och målen vara 11-mannamål.

# Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan - Träning och match

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

Här följer ett förslag på veckoplanering.

## NIVÅ 3



Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.

Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation och samarbete med utespelare.

## Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla spelare en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla uttagna spelare.
- Spela som vi tränar.
- Positionerna börjar renodlas.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.



Läs mer i Svenska Fotbollförbundets  
Spelarutbildningsplan om träningsinnehåll och match



Tränare och ledare för barn i åldern 13-19 år ska ha  
Tränarutbildning B Ungdom

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

***Spelarutbildningsplanen –  
Skapad utifrån en helhetssyn***



## 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](http://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.

