



Upplands Fotbollförbunds Poolspel 5-manna för 10 åringar

Regler

- ⊙ **Planstorlek 35-40 x 20-25 m enligt SV FFs spelarutbildningsplan.**
För föreningar som använder samma planer som Knatteligan så rekommenderar vi 35 meters längd så behöver det inte ändras mellan arrangemangen.
- ⊙ **Speltid vid två matcher/lag 2 x 20 min och vid tre matcher/lag 2 x 15 min.**
- ⊙ **Vid avsiktligt tillbakaspel får inte målvakten ta upp bollen med händerna. Samma regel gäller vid inkast till målvakten.**
Syftet är att målvakterna tränas i att behandla bollen med fötterna.
- ⊙ **Felaktigt inkast får göras om en gång, efter kort instruktion från domaren, vid fel andra gången så går inkastet över till andra laget.**
Syftet är att spelarna nu är utvecklade till att kunna lära sig att utföra inkast på ett korrekt sätt och behöver öva på att utföra det i matchsituation.
- ⊙ **Vid hörnor, frisparkar och avsparkar skall försvarsspelarna vara på minst 5 m avstånd.**
Syftet är att spelet alltid skall kunna startas med spel efter marken.
- ⊙ **Om matchen blir ojämn,** får laget som ligger under med 3 mål, sätta in en extra spelare, som får vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.
Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna som möjligt.
- ⊙ **Övriga regler för 7-manna se Spelregler för fotboll och Tävlingsbestämmelser 2015.**

Riktlinjer

- ⊙ **Målvakten avlevererar bollen**
 - När bollen "gått död" genom att passera kortlinjen eller när målvakten tagit bollen efter motståndarnas anfall så rekommenderar vi att **bollen kastas ut.** *Syftet är att ge spelarna mycket övning på att spela bollen via lagdelarna framåt.*
 - Vid avleverering skall **försvarande lag backa tillbaka mittlinjen.** *Syftet är att målvakten ska kunna avleverera bollen utan press och att laget får chansen att lära sig/öva på att bygga upp spelet och spela bollen genom lagdelarna. Anfallande laget får möjlighet att komma ut en bit från målet och försvarande lag lär sig att alla spelare jobbar hem.*
OBS! Detta gäller ej vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten.
 - Naturligtvis får målvakten själv välja att starta spelet/avleverera bollen tidigare då detta många gånger är bättre.
- ⊙ **Upplands Fotbollförbunds rekommendation angående press vid försvarsspel är efter SV FFs spelarutbildningsplan. Närmsta försvarare flyttar fram för att pressa motståndarnas bollhållare övriga täcker ytor/markeringar.**
Spelarna behöver lära sig/öva på samtliga försvarsdetaljer då de behöver utbildas i inte bara press utan i att jobba tillbaka, markera och täcka ytor.
- ⊙ **Vi rekommenderar att hörnor slås efter marken.**
Syftet är helst att få igång ett passningsspel men att hörnan får spelas in framför mål efter marken då planen är liten och höjdbollar tenderar att gå för långt och blir till ett onödigt avbrott i spelet.
- ⊙ **Vid avsiktligt tillbakaspel får inte målvakten ta upp bollen med händerna. Samma regel gäller vid inkast till målvakten.**
Syftet är att målvakterna tränas i att behandla bollen med fötterna.
- ⊙ **Vi rekommenderar att straffspark ersätts med frispark när 5-manna mål används**
-Frisparken dras ut till straffområdeslinjen eller till 9 meter.