

# Manual Barnfotboll 10 - 12 år

Upplands Fotbollförbund vill här informera om hanteringen och rutiner för de föreningar som anmäler lag till seriespel eller poolspel i åldersgruppen 10 till 12 år. Gällande Tävlingsbestämmelser och representationsbestämmelser är övergripande denna information. Se även "Upplands Fotbollförbunds kompletterande tävlingsföreskrifter för Barn 10 till 12 år". Nedanstående information presenteras på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

## **1. Anmälan av lag görs till den 1 februari.**

Lagen anmäls av föreningen i Fogis.

Anmälan gäller för 7-manna seriespel 10-12 år, poolspel 7-manna 10 år och poolspel 5-manna 10 år. Föreningen anmäler även kontaktperson till laget samt färg på matchställ.

## **2. Lista på anmälda lag presenteras av Upplands Fotbollförbund.**

Här finns det möjligheter för föreningen att korrigera felanmälda lag samt att eventuellt efteranmäla lag.

Listan uppdateras inte. Eventuella efteranmälningar och justeringar visas i serieförslaget (punkt 3).

## **3. Serieförslag presenteras av Upplands Fotbollförbund.**

Om någon förening vill byta serie ska föreningen kontakta förening i den serie man vill byta med. Båda föreningarna ska därefter skriftligen meddela till Upplands Fotbollförbunds om bytet som därefter eventuellt kan godkänna bytet.

Serieförslaget presenteras på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Gällande poolspel, se sidan 2, "Viktig information angående anmälan till poolspel för flickor 10 år och pojkar 10 år!".

## **4. Lottat spelprogram presenteras av Upplands Fotbollförbund.**

Föreningen kontaktar lagen i sin serie och kommer överens om matchtiderna.

Därefter registrerar lagen/föreningen tiderna för sina hemmamatcher i Fogis.

Registreringen av tiderna ska vara klart senast den 31 mars.

Spelprogrammet presenteras på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Se TB kapitel 2 § 12 Spelordning.

---

## **5. Seriespelet.**

Angående Spelarförteckning (domarrapport) hänvisas till kompletterande tävlingsföreskrifter 10-12 år.

## **6. Övrigt.**

Eftersom det blivit **stora förändringar i tävlingsföreskrifterna för 10 - 12 år** har Upplands Fotbollförbunds **Barnutskott tagit fram en informationsfolder** för regler och riktlinjer för 10 och 12 åringar "**Så här spelar vi fotboll i Uppland 10-12 år**".

Se även sidan 3-5 "**Nya spelregler för 10-12 åringar i Upplandsfotbollen 2015!**"

Gällande tränings- och verksamhetsrekommendationer se även,

Svenska Fotbollförbundets "***Spelarutbildningsplan***" och Svenska Fotbollförbundets "***Fotbollens Spela, Lek och Lär***" som beskriver vad all barn- och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till.

### **Viktig information angående anmälan till poolspel för flickor 10 år och pojkar 10 år!**

Upplands Fotbollförbund kommer att bjuda in lag anmälda till **poolspel för 10 åringar** till en **planeringsträff i vecka 9**.

Under 2013 genomfördes det första poolspelet för pojkar 10 år med 7 spelare på planen. Till säsongen 2014 utökade Upplands fotbollförbund med att i enlighet Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan även erbjuda 5-mannaspel i poolspelsform.

#### **Följande information kan vara bra att veta om poolspel.**

- Poolspel med 5 spelare ger föreningar och spelare möjlighet till spel även om man inte kan få ihop till ett 7- mannalag.
- Poolspel med 5 spelare ger även föreningar möjlighet att starta lag för nya spelare som kan slussas in i föreningen.
- Poolspel med 5 spelare ger ALLA spelare många fler bollkontakter som i sin tur gynnar alla spelares fotbollsutveckling.
- Poolspel för 10 åringar (med 5 eller 7 spelare) är anpassat så till 10 åringar utvecklingsnivå.
- Man spelar 2-3 st matcher vid samma tillfälle och man har lite kortare matcher än i seriespelet.
- Man blir spelledig ungefär var tredje helg (beror lite på hur många lag som anmäler sig) Det finns då utrymme till träningsmatcher, extraträning eller för ledighet.
- Om möjligt kommer spelgrupperna att nivå anpassas. Detta sker i samråd och efter avstämning med lagens representanter på planeringsträffen.

#### **Angående själva anmälan;**

- Sista dag för anmälan är den **1 februari**.
- **Anmälan** görs till Poolspel med **5 eller 7 spelare**.
- Det är **bra om** ni redan i **anmälan anger** om laget är ett nybörjar lag eller kommit långt i sin fotbollsutveckling eller andra **uppgifter kring laget som kan vara bra att veta vid poolspelsindelning**.

#### **Kort om hur planeringsträffarna kommer att vara upplagda:**

- **Allmän förbundsinformation**, regler och riktlinjer kring poolspel m.m.
  - Poolspelet är tänkt att vara liknande Knatteligans men anpassat efter 7-manna reglerna.
  - Antal matcher per poolspel är 2-3 st.
- **Speltid** vid två matcher 3 x 15 min och vid tre matcher 3x 10 min.
- **Antalet lag i en spelgrupp** beror lite på hur många lag som anmäler sig.
- **Frågor och diskussioner**
- **Planering av poolspel**
  - Planeringen av poolspelet kommer att göras i spelgruppen på liknande sätt som görs inför Knatteligans poolspel.
  - Detta ger även tillfälle att utbyta information inför kommande poolspel och på så sätt kunna skapa bra och utvecklande matcher för alla spelare.

Har ni frågor eller funderingar kring träffarna kontaktar ni ansvarig tjänsteman på Upplands Fotbollförbund Chasmine Wahlberg, [chasmine@upplandsff.se](mailto:chasmine@upplandsff.se)

### Nya spelregler för 10-12 åringar i Upplandsfotbollen 2015!

Syftet med de nya reglerna är att skapa bättre förutsättningar för spelare i åldern 10-12 år att spela fotboll på ett utvecklande sätt! Allt detta är viktigt för att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.

#### Arrangemang

Arrangerande förenings ansvar:

- ✓ tillsätta matchvärdar.
- ✓ tillsätta domare.
- ✓ hålla med minst tre träningsbollar i storlek 4 (gärna fem bollar)
- ✓ hålla med minst två fullgoda matchbollar i storlek 4 (gärna tre bollar).
- ✓ att publiken hålls på respektfullt avstånd till avbytar- och ledarbänk.
- ✓ att fylla i och arkivera spelarförteckning med namn, spelarnummer och födelsedatum.

#### Praktiska tips

Ledare och spelare står på den ena långsidan, föräldrar och publik på den andra långsidan, helst 2-3 meter från linjen.

Ha gärna en gemensam genomgång av regler före matchstart och avstämning efteråt, med matchvärdar, ledare och domare.

Kom ihåg att även informera föräldrar och åskådare om vad som gäller. Dela gärna ut detta häfte.

Ledarna är föreningsklädda. Detta för att alla lättare ska se vilka som är ledare.

Rekommenderat antal spelare/match vid 7-manna spel: 9-10 st. Vid många spelare i truppen kan det vara en idé att utifrån ett rullande schema ge några spelledigt. Då får man mer speltid när man är med till match och man får en spelledig helg ibland.

Domare: Föreningsdomare iförd domartröja.

#### De viktigaste skillnaderna jämfört med 11-mannareglerna:

- ⊗ Målstorlek 5 x 2 m, 7-manna mål
- ⊗ Bollstorlek 4
- ⊗ Avstånd till straffpunkt 9 m
- ⊗ Alla spelare måste använda benskydd.
- ⊗ Alla smycken är förbjudna och att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.
  - Läs mer i "Spelregler för fotboll" under Regel 4- Spelarens utrustning
- ⊗ Offside gäller ej.
- ⊗ 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- ⊗ Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- ⊗ Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m (hornor, frisparkar och avsparkar).
- ⊗ Inkast: Felaktigt inkast får göras om en gång efter kort instruktion från domaren, vid fel andra gången så går inkastet över till andra laget.
- ⊗ Obegränsat antal byten
- ⊗ Flygande byten gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott.

## Nytt för 2015

- ⊗ **Planstorlek 50 x 30-35 m enligt SV FFs spelarutbildningsplan.**  
**Straffområde 20 m x 10 m**
  - Om straffområden saknas kan dessa med fördel konas upp med s.k. gummiplattor.
  - Föreningar ansvarar för att kontakta ansvarig för planen och underrätta om planmått.
  - Föreningar som inte ordnat rätt linjemarkering får kona upp spelplanen.

- ⊗ **Speltid vid poolspel för 10 åringar**
  - två matcher 3 x 15 min,
  - vid tre matcher 3 x 10 min

- ⊗ **Speltid enskild match seriespel**
  - 10 år: 3 x 15 min med 5 min pauser,
  - 11-12 år: 3 x 20 min med 5 min pauser.

*Ger coacherna ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna så att man inte skall behöva annat än berömma dem för det som de gör eller försöker göra på rätt sätt under spelets gång.*

*För att succesivt anpassa spelarna till att planera sina krafter till att räcka under minst en 15/20 min del av matchen så görs planerade spelarbyten i pauserna (skador undantagna). När optimalt antal spelare per match sätts till 10 st. (dvs. tre avbytare) så får varje spelare spela minst två perioder och dessutom alla lika mycket. (Viktigare ju äldre spelaren blir).*

- ⊗ **Time Out tas bort i åldersgrupperna 10 till 12 år!**  
Genom att införa tre perioder istället för två halvlek får coachen två längre pauser och där möjlighet att prata med spelarna om spelet.
- ⊗ **Om matchen blir ojämn, får laget som ligger under med tre 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 och utvecklande som möjligt.  
  
Naturligtvis kan de lag som inte tycker att det är en fördel att sätta in extra spelare välja att inte använda regeln alternativt vänta till t ex de ligger under med fler mål än tre innan man sätter in en extra spelare.

- ☉ **Inspark**  
När bollen "gått död" startas spelet valfritt med spark från liggande boll alternativt kastas bollen ut från valfritt ställe i straffområdet.

- ☉ **Avsiktligt tillbakaspel till målvakten**

Vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten får målvakten endast använda fötterna (ej händerna)  
Samma regel gäller vid inkast till målvakten.

**Påföljden** vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten är indirekt frispark från straffområdeslinjen som är parallell med mållinjen, på den plats som är närmast där förseelsen begicks.

*(Syftet är att målvakterna tränas i att behandla bollen med fötterna. Målvakterna behöver bli mer bekväma med att i situationen behandla bollen med fötterna då framtidens målvaktsspel inte bara kommer att bestå av defensiva ageranden utan det kommer att bli mer och mer offensivt framförallt i speluppbyggnaden.)*

- ☉ **Målvakten avlevererar bollen/sätter igång spelet:**

När målvakten ska sätta igång spelet skall försvarande lag backa tillbaka till en tänkt linje (s.k. retreat line) mitt mellan straffområdeslinjen och mittlinjen.

För att underlätta för spelarna att backa tillräckligt långt så skall två koner ställas ut på vardera planhalvan vid sidlinjerna för att markera retreat line.

Det är ledarna och domarens gemensamma ansvar att se till så att detta fungerar på ett bra sätt.

*(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. Spelarna får mycket övning på att spela bollen via lagdelarna. För spelarnas utveckling är det bättre med passningsspel efter marken än långa passningar vilket spelarna inte är mogna för att göra med precision och då leder till enbart chansspel och kampmoment.)*

Naturligtvis får målvakten själv välja att starta spelet/avleverera bollen tidigare då detta många gånger är bättre.

**Obs! Backa tillbaka regeln gäller ej vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten.**

- ☉ **När målvakten tagit bollen med händerna efter motståndarnas anfall så är en mycket stark rekommendation att bollen till största delen kastas ut.**

*Syftet är målvakten skall övas att kasta ut bollen med precision.*

Flera av ovanstående tillämpningar är lokala och gäller endast Upplandsfotbollen. Detta är viktigt att veta om och när Upplandslag gästar eller bjuder in lag från andra orter som strikt tillämpar Svenska Fotbollförbundets 7-manna regler.