



# NATIONELLA SPELFORMER

## 5 MOT 5 8-9 ÅR

### Målsättning med spelformen 5 mot 5

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



Upplands Fotbollförbund



## Förutsättningar



**Storlek planyta**  
30 x 15-20 m.



**Storlek mål**  
3 x 1,5-2 m.



**Storlek boll**  
3.



**Speltid**  
3 x 10 minuter, sammandrag.  
3 x 15 minuter, enskild match.



**Antal spelare**  
4 utspelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



**Byten**  
Fria byten.



**Utrustning spelare**  
Tröja, byxor, strumpor,  
skor och benskydd.

## Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät.

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.  
Sammandrag (2-4 matcher).

4 avbytare per lag.

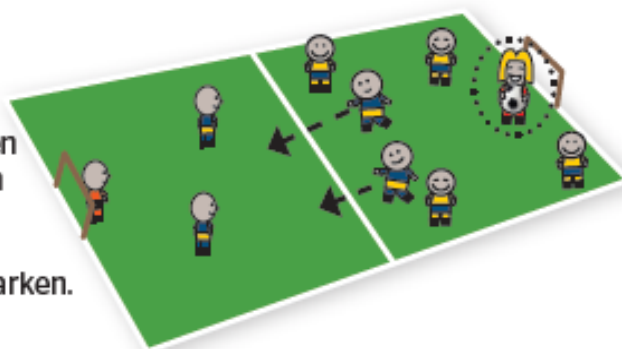
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

## Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



## Regler



**Fasta situationer**  
(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):  
Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken.  
Avståndet är minst fem meter.  
Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål).  
Straff och Inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej.  
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

## Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.

## Spelarutbildningsplan

**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel.

**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med  
närmaste spelare.

**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel  
med få spelare.

**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel  
med flera spelare.

**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel  
med hela laget.



### Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och 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.

### Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.



# Bra att tänka på och viktigt att veta om barn!

Barn utvecklas bäst när de har roligt och leker i en trygg miljö.

Ledarens uppgift är att utifrån barnens perspektiv skapa en trygg och utmanande miljö där största fokus ligger på lek och allsidig fysisk aktivitet.

Genom positiv återkoppling och förstärkning med fokus på prestation och goda försök skapar du ett sådant klimat.

Låt barnen bli delaktiga i träningen genom att de får välja mellan olika aktiviteter och lekar.

Barn utvecklas i olika takt både vad det gäller mentalt och fysiskt!

Barn utvecklas uppifrån och ner, samt inifrån och ut. Tänk på att fötterna är långt ner och att t.ex. en bredsida kräver att höft, knä och fotled integrerar med varandra. Därför är det viktigt att ha lekar och aktiviteter där barnen tränar sina grundrörelser, vilket bidrar till att dessa automatiseras och koordinationen tränas.

För barn är leken en trygg miljö där det på ett lättsamt och naturligt sätt söker egna lösningar, fattar egna beslut och har kul. Det innebär att barn som får möjligheten att leka på träningen kommer att utvecklas även i sin idrott.

Barn har svårt att stå på led.

Barn har ett naturligt rörelsebehov och kan därför bli oroliga när de måste vänta på sin tur.

En del barn kan ha en omogen motorik och har svårare att tolka signaler och beröring. Det kan leda till att de blir yviga i sina rörelser, tolkar en lätt beröring som hård eller tvärtom och därmed upplevs som stökiga.

Dessa barn hjälper man genom att undvika att ha barnen samlade för tätt/trångt samt att låta dem stå först eller sist om man inte kan undvika att ha en kö.

Barn lär sig på olika sätt.

Barn har ofta svårt att göra flera saker samtidigt, - bara att lyssna och stå still kan vara svårt. Tänk på att variera lärandemetoderna så att alla barn får möjlighet till att lära sig och förstå.

Barn är inte små vuxna.

Anpassa träningarna efter barns behov och deras förutsättningar!

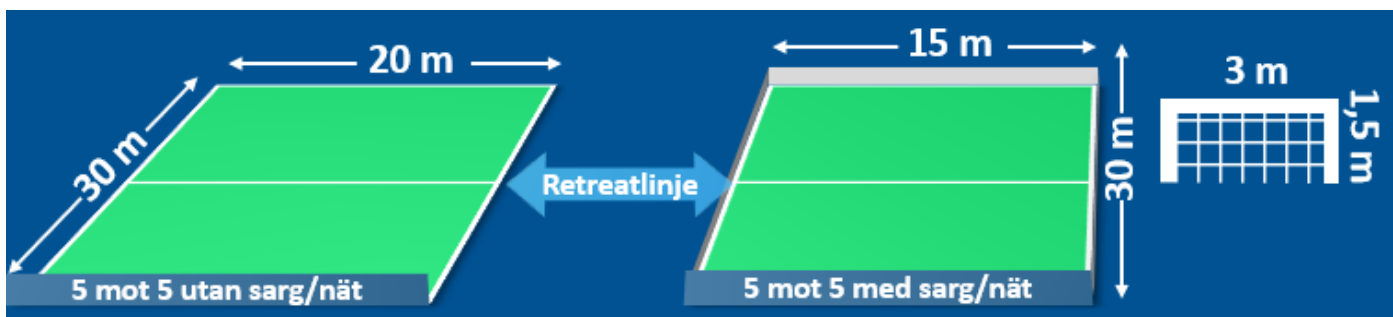
Anpassa genom att ha ett fåtal övningar som är enkla och omväxlande. Målet bör vara att alla barn ska få känna att de lyckas...

Tänk på att anpassa krav efter barnets kunskaper, biologisk utveckling och ålder.



# Regler för fotboll i spelformen 5 mot 5

## Regel 1 Spelplanen



Planytan ska vara 30 x 15–20 meter. 30 x 15 meter med sarg eller nät eller 30 x 20 meter utan sarg eller nät. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner om sarg eller nät inte används.

En mittlinje markeras med linje eller koner. Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

Se lokal regel/rekommendation, Upplands Tävlingsföreskrifter 12.6.

### Målet

Målet ska vara maximalt 3 x 1,5-2 meter. Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska, och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Se lokal regel/rekommendation, Upplands Tävlingsföreskrifter 12.7.

### Straffområde

Straffområde markeras inte på planen.

Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och fem meter ut i planen. Tar målvakten bollen med händerna långt från sitt eget mål stoppar domaren spelet, visar målvakten var denna får ta med händerna och sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

### Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) får anpassas proportionerligt utifrån planen – se planskiss. Angivna maximala mått bör följas.

## Regel 2: Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

## Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

Se lokal regel/rekommendation, Upplands Tävlingsföreskrifter 12.10.

## Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

## Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är fyra avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten.

Om något blir fel vid byte blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med nedsläpp på mittlinjen.

## Regel: 4 Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farligt eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

## Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

## Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Se lokal regel/rekommendation, Upplands Tävlingsföreskrifter 12.1.

## Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 10 minuter vid sammandrag (flera matcher under samma dag) och 3 x 15 minuter vid enskild match. Pauserna är maximalt fem minuter mellan perioderna.

Lagen behöver inte byta sida.

## Regel 8: Spelets start och återupptagande

### Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen bestämmer vilket mål laget ska spela mot i första perioden. Det andra laget gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som vinner slantsinglingen gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt på avspark.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 5 meter från bollen tills bollen är i spel.

### Nedsläpp

Domaren släpper bollen på mittlinjen, oavsett var spelet stoppades. Bollen är i spel när den vidrör marken.

Om något blir fel tas nedsläppet om.

## Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen eller med en frispark där förseelsen begicks.

## Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

## Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller från sarg eller nät.

Om bollen är fastlåst länge mot sargen/nätet ska domaren blåsa av spelet och sedan sätta igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

## Regel 10: Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.

När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.

Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.

Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med nedsläpp.

## Regel 11: Offside

Tillämpas inte.





## Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget. Att göra något oaktsamt är att

- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare
- fälla eller försöka fälla en spelare
- tackla med foten
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
- hålla fast en spelare
- spela på ett farligt sätt
- hindra en motspelares förflyttning
- hålla sig fast i sargen eller nätet.



Varningar eller utvisningar tillämpas inte.

En spelare som inte följer reglerna ska bytas ut av ledaren.

## Regel 13: Frispark

Domaren dömer frispark för det ena laget när en spelare i det andra laget bryter mot en regel.

Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.

Mål kan inte göras direkt från frispark.

En frispark ska slås om ifall en spelare slår frisparken direkt i det andra lagets mål eller i eget mål eller om frisparken görs fel på något annat sätt. Frisparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller i eget mål.

Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter frisparken gå om.

## Regel 14: Straffspark

Tillämpas inte.

Eftersom "Regel 14: Straffspark" inte tillämpas finns det inte heller något straffområde.

I 5 mot 5 får målvakten ta bollen med händerna i närheten av eget mål.

I 5 mot 5 får sarg eller nät användas runt planen. Sargen eller nätet måste vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.

En sidlinjespark ska slås om ifall en spelare slår sidlinjesparken direkt i det andra lagets mål eller i eget mål eller om sidlinjesparken görs fel på något annat sätt. Sidlinjesparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter sidlinjesparken gå om.

### Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken.

Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.

Målvakten får ta upp bollen med händerna när en medspelare passar bollen. Det gäller vid sidlinjespark och i spelet.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

### Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

[Se lokal regel/rekommendation, Upplands Tävlingsföreskrifter 12.8.](#)

### Regel 17: Hörspark

Domaren dömer hörspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Mål kan inte göras direkt från hörspark.

En hörna ska slås om ifall en spelare slår hörnan direkt i det andra lagets mål eller i eget mål eller om hörnan görs fel på något annat sätt. Hörnan ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från hömet där kortsidan möter långsidan. Hörnan slås från det hörn som är närmast den punkt där bollen passerade mållinjen.

Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare än 5 meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörsparken gå om.

[Se lokal regel/rekommendation, Upplands Tävlingsföreskrifter 12.9.](#)

## Följande riktlinjer och rekommendationer gäller i Upplandsfotbollens spel för 8 och 9-åringar

### Beröm varje barn efter tidigare prestation

Tänk på att den som t ex missar mål med 10 meter vid första försöket och sedan missar med 5 meter har förbättring på 50%.

### Instruktioner till spelare

Styr aldrig bollhållaren med direktiv utan låt spelaren fatta egna beslut om skott, dribbling eller passning osv. Minimera även direktiv till övriga spelare på planen.

Styrning från vuxna kan skapa tvivel hos barn på deras egna redan tänkta beslut och på så sätt hindras barnen att utvecklas till kreativa spelare som tänker och vågar fatta egna beslut.

Bäst är att samtal med avbytarna och att använda pauserna om till att prata om spelet. Om du som ledare alltid styr spelarna lär du dem att inte lita på sina egna beslut. Resultatet kan bli att de inte kan/vågar spela fotboll utan instruktioner och direktiv. Spelare med bra självkänsla och självförtroende vågar försöka med det där lilla extra. I en trygg miljö utvecklas kreativa fotbollsspelare som vågar göra det oväntade.

Barn har rätt att få fatta egna beslut och på så sätt lära sig att lita på sin egen förmåga till att lösa olika situationer.

### Speltid och paus

De tre perioderna ger coacherna ytterligare en paus att prata med spelarna om spelet. Så då kan coachen under spelets gång fokusera på att berömma dem för det som de gör eller försöker göra på rätt sätt. Sedan får coachen två längre pauser och har där möjlighet att prata med spelarna om spelet.

### Lagsammansättning

Upplands Fotbollförbunds Barnfotbollskommitté rekommenderar starkt att samtliga föreningar med flera lag i samma ålder strävar efter att spela med så kallade "balanserade" lag.

Att spela med balanserade lag innebär att man har en gruppammansättning där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.





## Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuldrottsbocker.se/fotboll/tranare/>



**Fotbollens spela, lek och lär**  
Beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



**Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan**  
Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.

## Nationella spelformer



Berör respektive spelform och är anpassat för alla inom fotbollen.

<https://fogis.se/barn-ungdom/>

## Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar



### Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.  
*Obligatorisk för alla som startar inom SvFFs utbildningsprogram.*



### Tränarutbildning B ungdom

Vad bör du tänka på när du planerar ett träningspass för ungdomar?  
Hur skapar du en positiv och utvecklande lärandemiljö?



### Tränarutbildning A ungdom

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och tränarens coaching.



### Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett material som riktar sig till målvakts- och lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

## Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är;

Fotboll för alla  
Barns och ungdomars villkor  
Fokus på glädje, ansträngning och lärande  
Hållbart idrottande  
Fair Play

# Utbildningar

## Fotbollens spela lek och lär

Fotbollens spela lek och lär beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll genom fem övergripande riktlinjer. Alla som på något sätt kommer i kontakt med svensk fotboll behöver känna till riktlinjerna och förstå sin roll i att skapa en lustfylld verksamhet.

Tränarutbildningarna, Spelarutbildningsplanen och Spelformerna är baserade på FSSL och bygger därmed på ett barnrättsperspektiv där barnet alltid sätts i första rummet.

För info/utbildning kontakta: johanna@upplandsff.se / 018 430 60 78

## Spelarutbildningsplanen

Spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas. Spelarutbildningsplanen ger svar på vad som ska tränas och tränarutbildningen svarar på hur det ska gå till.

För mer info/utbildning kontakta: martin@upplandsff.se / 018 430 60 74

## Tränarutbildning

Din insats som ledare och tränare är viktig och betyder mycket för svensk fotboll. Fotbollen innefattar liv och glädje – tiotusentals barn, ungdomar och vuxna som tränar, spelar och kämpar på våra planer och idrottsplatser runt om i landet – varje dag. Spelarna behöver och förtjänar kunniga och ansvarsfulla tränare som kan inspirera alla spelare till ett livslångt fotbollsintresse.

Upplands Fotbollförbund anordnar tränarutbildningar med hjälp av våra instruktörer. Vi rekommenderar tränare för spelformen 5v5 att gå Tränarutbildning C och Målvaktstränarutbildning C, som är de första stegen inom tränarutbildningen.

För mer info/utbildning kontakta: fanny@upplandsff.se / 018 430 60 73

## Nolltolerans

Inom fotbollen i Uppland gäller nolltolerans. Vi alla i fotbollsfamiljen har ett viktigt ansvar för att skapa ett trevligt och bra klimat kring fotbollen för att få så många som möjligt att vilja spela så länge som möjligt. På vår hemsida finns det material för föreningar att använda och vid förfrågan om utbildning i nolltolerans kan föreningar ta del av vårt utbildningsmaterial.

För mer info/utbildning kontakta: fanny@upplandsff.se / 018 430 60 73

## SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna är idrottens eget studieförbund. De arbetar med bildning och utbildning inom idrotten. Läs mer på deras hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUUppland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUUppland)

För mer info/utbildning kontakta: tobias.andersson@uppland.rf.se / 018 27 70 01

Nedanstående tävlingsbestämmelser, fastställda av SvFF:s Representantskap, har beslutats den 1 december 2017 och träder i kraft den 1 januari 2019.

### **1 § Allmänt**

Barn- och ungdomsfotboll fr.o.m. 6 år t.o.m. 19 år ska genomföras enligt fastställda spelformer i SvFF:s spelregler och med de förutsättningar som följer av förevarande tävlingsbestämmelser.

De fem spelformerna för barn- och ungdomsfotboll är 3 mot 3 (6–7 år), 5 mot 5 (8–9 år), 7 mot 7 (10–12 år), 9 mot 9 (13–14 år) samt 11 mot 11 (15–19 år).

Föreningar får göra undantag från spelreglerna vad gäller målstorlek och markering av linjer på spelplanen. Markering på spelplanen får inte utgöra skaderisk för spelare.

Samtliga barn- och ungdomsspelare som är samlade till match i respektive åldersklass har rätt att delta i spelet. Deltagande i spelet bör ske enligt vad som framgår i SvFF:s rekommendationer för barn- och ungdomsfotboll.

### **2 § SDF:s rätt till undantag m.m.**

SDF beslutar vilket match- eller tävlingsformat, såsom serier, sammandragningar eller motsvarande format, som tillämpas i det egna distriktets barn- och ungdomsfotboll.

SDF som tillämpar divisionsspel, beslutar vilken spelform som ska tillämpas för respektive division, med vägledning av rekommenderad ålder för divisionen.

Match som, exempelvis till följd av för få antal deltagande spelare, inte kan genomföras enligt föreskriven spelform, ska fullföljas på sätt som föreskrivs av berört SDF.

### **3 § Speltid och spelytor**

Följande speltid och spelytor gäller för barn- och ungdomsfotboll fr.o.m. 6 t.o.m. 19 år:



Spelform	Planyta	Speltid
3 mot 3 (6-7 år)	15x10 m (med sarg) 15x12 m (utan sarg)	4x3 min (sammandrag)
5 mot 5 (8-9 år)	30x15 m (med sarg) 30x20 m (utan sarg)	3x15 min (enskild match) 3x10 min (sammandrag)
7 mot 7 (10-11 år)	50x30 m	3x20 min
7 mot 7 (12 år)	55x35 m	3x20 min
9 mot 9 (13 år)	65x50 m	3x25 min
9 mot 9 (14 år)	72x55 m	3x25 min
11 mot 11 (15 år)	105x65 m	2x40 min
11 mot 11 (16-19 år)	105x65 m	2x45 min

Ovan begränsar inte SDF:s rätt enligt 4 kap. 24 § TB fastställa krav vad avser spelplanens storlek i spelformen 11 mot 11.

Om en spelyta utgör del av en större fotbollsplan, får respektive spelyta anpassas i proportion till storleken på den större fotbollsplanen.

#### 4 § Bestraffningar

Bestraffning i samband med matchens genomförande sker enligt spelreglerna. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 tillämpas inte varningar eller utvisningar. Därutöver tillämpas inte målchansutvisning i spelformen 7 mot 7.

SDF har rätt att, vad avser spelformerna 7 mot 7, 9 mot 9 samt 11 mot 11, föreskriva om avstängning i nästkommande match till följd av ackumulering av varningar eller utvisning. SDF har även rätt att, vad avser spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9, besluta om tillämpning av korttidsutvisningar.

#### 5 § Avbytare

I barn- och ungdomsfotboll används avbytare. Samtliga avbytare ska, såvida inte annat framgår av SvFF:s tävlingsföreskrifter, bytas in under match och utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av avbytare sker genom flygande byten. Antal avbytare vid matchtillfället bör motsvara vad som framgår i SvFF:s rekommendationer för barn- och ungdomsfotboll.

#### 6 § Administrativa bestämmelser

Anmälan till, och avgifter för, deltagande i SDF:s barn-och ungdomsverksamhet ska göras vid datum och på sätt samt med belopp som fastställs av berört SDF.

SDF har rätt att besluta om kompletterande tävlingsbestämmelser vad gäller konsekvenser av förenings agerande, såsom om förening utgår ur serie eller om förening lämnar w.o.

#### 7 § Övergång till ny spelform

Under den period som infaller efter det att av SDF arrangerade seriespelet avslutats, dock tidigast den 1 oktober, får match genomföras enligt den spelform som gäller för den aktuella

# Tävlingsföreskrifter för 8–9 år, 5 mot 5 poolspel i Uppland 2019

## 1. Tävlingsstyrelse och Beslutsorgan

Upplands Fotbollförbund administrerar tävlingen.

Upplands Fotbollförbunds Tävlingskommitté (TK) är tävlingsstyrelse.

Upplands Fotbollförbunds Disciplinnämnden (DpN) beslutar i ärenden om tävlingsbestraffningar enligt gällande tävlingsregler samt i bestraffningsärenden enligt 14 kapitlet RF:s stadgar gällande matcher i Barn 8 till 9 år.

## 2. Allmänna bestämmelser

I frågor som inte regleras i dessa föreskrifter gäller SvFF/UFF:s Tävlings- och Representationsbestämmelser i tillämpliga delar.

Det är föreningens, ledarens och funktionärens skyldighet att förevisa sig om innehållet i SvFF/UFF:s vid varje tid gällande tävlingsbestämmelser och övriga tävlingsregler.

TK äger rätt att besluta i frågor som inte förutsetts i dessa tävlingsföreskrifter.

TK äger rätt att vid särskilda skäl medge undantag från dessa tävlingsföreskrifter förutsatt att berörda lag samtycker därtill.

## 3. Anmälan

Anmälan görs i Fogis.

Tävlingen gäller för flickor och pojkar samt flick/pojkmix i åldersgrupperna 8 till 9 år.

Max 2 lag från en förening kan anmälas till spel i samma spelgrupp.

Notering:

Enligt Svenska Fotbollförbundets regler är det från säsongen 2019 nu tillåtet för pojkar att efter beviljad dispens från Upplands Fotbollförbund spela i flicklag.

## 4. Seriesammansättning

I varje åldersgrupp delas lagen in geografiskt.

Man kan anmäla till F 8 år, F 9 år, P 8 år, P 9 år samt F/P mix 8 år - För 8 års lag som har både flickor och pojkar, F/P mix 9 år - För 9 års lag som har både flickor och pojkar samt Mix special - Hit anmäler sig F/P mix med flera årskullar.

Gruppernas storlek kan variera beroende på antal anmälda lag.

## 5. Speldagar och arrangemang

Poolspelens datum planeras gemensamt av spelgruppen.

## 6. Avgifter

Anmälningsavgift: 850 kr/lag.

## 7. Lag som utgår

Om lag behöver dra sig ur en spelgrupp meddelar ansvarig förening/ledare snarast ansvarig tjänsteperson på Upplands Fotbollförbund via e-post.

Eventuella vakanta platser beslutar ansvarig tjänsteperson om att tillsätta.

Föreningar med flera lag i olika spelgrupper som behöver dra ur något lag kontaktar ansvarig tjänsteperson som beslutar ifrån vilken spelgrupp laget lämpligen utgår.

## 8. WO

I Knatteligan finns även möjligheten att lämna walk-over (w.o.) till enskilda matcher under ett poolspel eller till hela arrangemang.

Det innebär att lag har möjlighet att avstå från att spela en eller flera matcher.

Lag som lämnar w.o. ska via e-post meddela det och även orsaken till ansvarig tjänsteperson på förbundet.

## 9. Antal spelare

Se spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2019 som ligger med i detta dokument.

## 10. Resultatrapportering och serietabeller

Eftersom ingen resultatrapportering görs i åldersgruppen 8–9 år tillämpas inga serietabeller.

Enskild förening får heller inte publicera resultat eller serietabeller via hemsida eller på annat sätt.

## 11. Domare

Arrangerande förening tillsätter domare.

## 12. Övrigt

### 12.1 Matchvärdar

Matchvärdar ska i enlighet med Nolltolerans användas.

### 12.2 Omklädningsrum och tvagningsmöjligheter.

Inbjudan till poolspel ska innehålla information kring om det finns tillgång till omklädningsrum och tvagningsmöjligheter.

### 12.3 Bollar

Motståndarlaget tar med egna träningsbollar till före match. Arrangerande förening skall tillhandahålla minst tre matchbollar.

### 12.4 Åldersstopp

I poolspelet för Barn 8 - 9 år gäller att majoriteten av matchtruppen **inte ska** vara yngre än den aktuella åldersgruppen.



## 12.5 Överåriga

Generell dispens på två överåriga.

För att lag ska kunna delta i ett enskilt poolspelsarrangemang och slippa ställa in matcher eller dra ur lag till pga. spelarbrist kan spelgruppen ge dispens till enskild match eller poolspelsarrangemang.

- 8 årslagen har möjlighet att på träffen göra egna tillägg angående överåriga i sin spelgrupp för de lag som vet att de behöver använda fler än två överåriga.

För att den ska gälla måste den skickas in via e-post till ansvarig tjänsteperson på Upplands Fotbollförbund.

- 9 årslagen har möjlighet att söka dispens hos Upplands Fotbollförbund.

### **Notering:**

Föreningar med flera lag ska fördela överåriga spelare på lagen och med lika speltid som övriga spelare.

Ansökningarna bör prövas utifrån att så många som möjligt ska beredas plats att spela fotboll.

## 12.6 Storlek på spelplan är 30 m x 20 m.

Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner i enligt arrangerande förenings förutsättning.

En mittlinje markeras med linje eller koner. Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

**Notering:** Det är tillåtet att spela med sarg eller nät då med måtten 30 x 15 meter.

## 12.7 Storlek på mål ska vara maximalt 3 x 1,5–2 meter.

Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska, och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

**Notering:** Det är tillåtet med andra lösningar efter föreningens förutsättningar som tex koner eller pop up mål men det ska förmedlas på inbjudan till poolspelet.

## 12.8 Följande gäller när målvakten avlevererar bollen

### **Målvaktsutkast/Retreatlinje**

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken.

Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.

Målvakten får ta upp bollen med händerna när en medspelare passar bollen. Det gäller vid sidlinjespark och i spelet.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

### **Retreatlinje**

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

**Rekommendation:** Att vid tillbakaspel uppmuntras målvakten till att använda fötterna.

**Syftet** är att målvakten ska avleverera bollen utan press. Anfallande laget får möjlighet att komma ut en bit från målet.

**Notering:** Man ska prata om att rulla men om det blir ett kast trots att målvakten försöker rulla är det ok. Barn i dessa åldrar kan rent motoriskt ha svårt att utföra detta moment om tex inte alla leder i armen är utvecklade.

Naturligtvis får målvakten själv välja att starta spelet/avleverera tidigare.

## 12.9 Hörnspark

Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Mål kan inte göras direkt från hörnspark.

En hörna ska slås om ifall en spelare slår hörnan direkt i det andra lagets mål eller i eget mål eller om hörnan görs fel på något annat sätt. Hörnan ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från hörnet där kortsidan möter långsidan. Hörnan slås från det hörn som är närmast den punkt där bollen passerade mållinjen.

Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare än 5 meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörnsparken gå om.

**Rekommendation:** Att uppmuntra spelarna till och träna slå bollen längs marken. De yngsta spelarna som ej kan slå en pass uppmuntras till och tränar på att driva bollen.

**Syftet** med att använda den här hörnvarianten är att snabbt få in bollen i spel och att minska risken för höga bollar. Höga bollar direkt på mål utsätter barnen för onödiga nicksituationer som de inte är fysiskt mogna för.

## 12.10 Om matchen blir ojämn.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

**Rekommendation:** Att alltid spela med extraspelaren när matchbilden är ojämn och där ena lagets spelare inte får äga bollen/vara med i matchen.

**Syftet** med denna regel är att matcherna skall bli så jämna och utvecklande som möjligt.

## 12.11 Ny regel från 2017 gällande Avspark är att bollen får spelas bakåt.

**Rekommendation:** Att använda sig av den möjligheten för att skapa mer tid att starta ett anfallsspel.

## 12.12 Regler för arrangemang av poolspel

Se separat dokument för arrangemangsregler, Regler och överenskommelser för arrangemang och genomförande av Knatteligan.

Föreskrifterna fastställda av Upplands Fotbollförbunds Tävlingskommitté (TK) den 19 mars 2019.

Notera att Tävlingsföreskrifterna, vad avser kalenderåret 2019, kan komma att justeras beroende på ändrade förutsättningar.