



# 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.

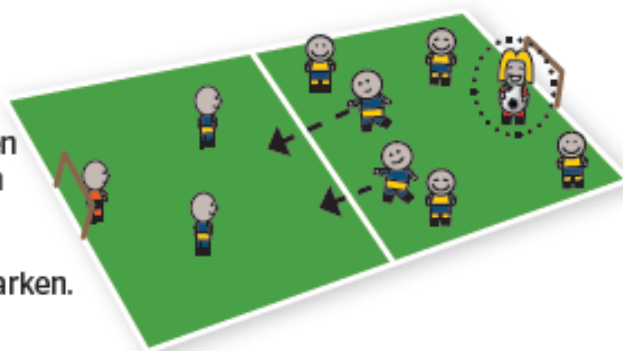
Byten företrädesvis i paus.

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!**

Det är 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 otåliga 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, förutsättningar, barnets kunnande, biologisk utveckling och ålder.

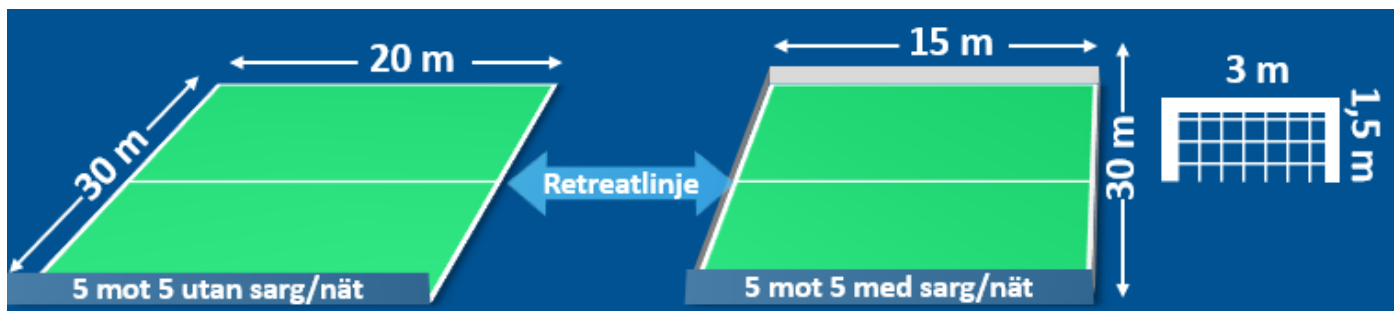
Anpassa genom att ha ett fåtal övningar som är enkla och omväxlande. Målet bör vara att alla barn ska få känna att de lyckas.



# Regler för fotboll i spelformen 5 mot 5: Knatteligan

Följande regler gäller inom Knatteligan och är bindande för alla deltagande lag. De noteringar som står är Upplands Fotbollförbunds (UFF:s) egna tillägg och rekommendationer, våra tävlingsföreskrifter i sin helhet finner du på vår hemsida.

## 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.

## 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.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 12.7:** Det är tillåtet med andra lösningar efter föreningens förutsättningar som tex koner eller pop up mål. Men det ska förmedlas på inbjudan till sammandraget.

## 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.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 12.3:** Motståndarlaget tar med egna träningsbollar till före match. Arrangerande förening skall tillhandahålla minst tre matchbollar.

### 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.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 12.10:** Att alltid spela med extraspelaren när matchbilden är ojämn och där ena lagets spelare inte får äga bollen/vara med i matchen.

#### 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 förutom när det gäller nytagna hål i öronen eftersom smycket ej kan tas bort av medicinska skäl.

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.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 11:** Arrangerande förening tillsätter domare.

## Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 12.1:** Matchvärdar ska användas. Det är hemmalagets ansvar att tillsätta matchvärdar. Det ska vara minst en matchvärd per match. Matchvärden ska bära en väst märkt med matchvärd på ryggen samt ett matchvärdskort runt halsen. Infoblad om matchvärdens uppdrag finns på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

## 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, mål stolpe, 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 mål stolparna 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.

### **Regel 15: Sidlinjespark**

Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från den plats där bollen hamnade ur spel.

Mål kan inte göras direkt från sidlinjespark.

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.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 12.8:** Att vid tillbakaspel uppmantras målvakten till att använda fötterna. Man ska prata om att rulla bollen 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.

## **Regel 17: 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.

**UFF:s tävlingsföreskrifter 12.9:** Uppmuntra spelarna till och träna slå bollen längs marken. De yngsta spelarna som ej kan slå en pass uppmantras till och träna på att driva bollen.



# 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.

Upplands Fotbollförbund erbjuder utbildningar inom Fotbollens spela, lek och lär. Dessa utbildningar kan genomföras med föräldrar, spelare, ledare och styrelse.

För mer info kring utbildning, kontakta:  
kansli@upplandsff.se

## 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. De första instegsutbildningen är SvFF D.

För mer info/utbildning kontakta: andre@upplandsff.se / 018 430 60 76

## RF-SISU Uppland

RF-SISU Uppland är en av Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarnas 19 regionala organisationer. Deras uppdrag är att stödja, ledare, företräda och samordna idrottsrörelsen i gemensamma frågor på regional och lokal nivå. Läs mer på deras hemsida, [www.rfsisu.se/uppland](http://www.rfsisu.se/uppland)

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

## Tips och viktig information!

### **Fotbollsportalen**

Fotbollsportalen är en sida där Svenska Fotbollförbundet samlar allt sitt material digitalt. Genom att skapa ett konto här (som är gratis) så får du tillgång till övningsbanken, där hittar du både övningar och färdiga träningspass, helt anpassat utifrån de olika spelformerna. Utöver övningsbanken så får du tillgång till filmer och arbetsmaterial inom Fotbollens spela, lek och lär.

Om du sedan har en bok, t ex Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan, kan du använda koden för att registrera just det materialet till ditt konto. Där får du då tillgång till ännu mer. Ju fler böcker du har/utbildningar du går, desto större portal får du!

### **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. Spelarutbildningsplanen finns att beställa via SISU Idrottsböcker och är en otroligt bra bok med massor av tips för träningsuppbygg etc. Med denna bok får du, som tidigare nämnt, tillgång till en hel del arbetsmaterial på Fotbollsportalen.

### **Nolltolerans och matchmiljö**

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 mer information.