

LATHUND 5 mot 5



**En lathund för sammandrag/matcher i spel-
formen 5 mot 5**

SAMARBETE

Föreningarna IFK Nyland & Bollsta IK har ett bra och tätt samarbete och har lag för KNATTEN och ÄLVLIGAN i båda föreningarna.

ÄLVLIGAN tränar förslagsvis 1-2 dagar/vecka och har förslagsvis sammandrag mint 3 omgångar vår resp. höst tillsammans Nyland, Kramfors, Bollsta (sammandragt 6st). Förslagsvis förläggs ett sammandrag/arena.

Kontakten hålls ledare i lagen/föreningarna emellan om när, hur, var.

KNATTEN tränar förslagsvis 1dag/vecka och har sammandrag vid förslagsvis minst 2 tillfällen/säsong Nyland, Bollsta och om möjligt Kramfors. Förslagsvis förläggs ett sammandrag/arena.

Kontakten hålls ledare i lagen/föreningarna emellan om när, hur, var.

Domare bokas lämpligast hos domaransvarig i BIK Therese Hägglund 070-2940858

Ovan ett förslag – respektive lags ledare har full möjlighet att styra detta.

Bollsta IK kan förlägga träningar och matcher på Strandvallen och blir då tillagd i en Messengergrupp där vi kommunicerar fram lämpliga träningstider för säsongen samt kollar av om möjligt med match osv.

FÖRUTSÄTTNINGAR/FÖRBEREDELSE

Planstorlek ca.30 x 15m

Storlek boll 3

Storlek mål ca.3 X 1.5m

Speltid 3x10min vid sammandrag (2-4st matcher)

Speltid 3x15min vid enskild match

4st utespelare + 1 målvakt + ca.4st avbytare/lag

Fria byten (företrädesvis i paus)

Benskydd och väst/matchtröja

Domare bokas hos Therese Hägglund

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):

Startas genom att driva eller passa bollen efter marken.

Avståndet är alltid 5 m.

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

Vid underläge om 4 mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

Sammandrag/Matcher i spelformen 5 mot 5 ÄVLIGAN

SPELUPPLÄGG

UPPLÄGG 1 (1 plan / tidsåtgång 60min)

(om sammanlagt 3st lag (2st lag från 1 förening / 1st lag från en förening)

VECKA1

MIXLAG 2x10min

Bollsta 1 – Nyland

Nyland – Bollsta 2

Bollsta 2 – Bollsta 1

VECKA2

MIXLAG 2x10min

Bollsta 2 – Bollsta1

Nyland – Bollsta 1

Bollsta2 – Nyland

VECKA3

MIXLAG 2x10min

Nyland – Bollsta2

Bollsta1 – Bollsta2

Bollsta2 – Nyland

UPPLÄGG 2 (1 plan / tidsåtgång 45min)

(om man har 2st tjej resp 2st killag som möter varandra)

KILLAR 3x15min

Bollsta - Nyland

TJEJER 3x15min

Nyland - Bollsta

UPPLÄGG 3 (2 planer / tidsåtgång 60min)

(om man har många spelare och nån klubb behöver bilda 2 lag)

KILLAR 2x10min/match

Bollsta 1 - Nyland

Bollsta 2 - Nyland

Bollsta 2 - Bollsta 1

TJEJER 2x10min/match

Bollsta 1 - Nyland

Bollsta 2 - Nyland

Bollsta 1 - Bollsta 2

UPPLÄGG 4 (2 planer / tidsåtgång 80min)

(om man har många spelare och båda klubbarna behöver bilda 2 lag på tjej resp. killsidan)

KILLAR 2x10min/match

Bollsta 1 - Nyland 1

Bollsta 2 - Nyland 2

Bollsta 1 - Nyland 2

Bollsta 2 - Nyland 1

TJEJER 2x10min/match

Bollsta 1 - Nyland 1

Bollsta 2 - Nyland 2

Bollsta 1 - Nyland 2

Bollsta 2 - Nyland 1