



**Barn -och ungdomsfotboll  
Så spelar vi 5- och 7-manna**



## Mina poolspelskontakter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Värmlands Fotbollförbund

Daniel Svedberg 054-770 71 00  
Kanslichef

Ulrika Sandahl 054-770 71 01  
Tränarutbildning, spelarutbildning,  
Idrottslyftet

Fredrik Sandström 054-770 71 02  
Domare, Landslagets Fotbollsskola

E-post: förnamn.efternamn@varmlandsff.se

Richard Morero 054-770 71 03  
Spelarutbildningsplanen Zonverksamhet

Keith Öhman 054-770 71 04  
Tävlingsfrågor

Svante Bernhard 054-770 71 05  
Resultatservice m.m





5- och 7-mannafotboll skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Den ska genomföras enkelt och positivt.

- Det ska vara positiva tongångar runt 5- och 7-mannamatcher.
- Spelarna får pröva att spela på olika platser i laget.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- Med 5- och 7-mannalag finns det möjlighet att bilda och anmäla fler lag.
- Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja.
- Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.
- Stötta våra ungdomsdomare på bästa sätt! De är under utbildning och gör sitt bästa.
- Utse gärna en domarvärd i föreningen som tar extra ansvar för domaren och stävjar negativa kommentarer från publik och ledare.
- Tränare och ledares sätt att leda laget under match ska fokusera på spelarnas utveckling och rätt att delta där resultatet alltid är av mindre betydelse än prestationen.

## FOTBOLLSUTBILDNING PÅ BARNNS VILLKOR

”Barn uppskattar och har behov av en positiv idrottsmiljö där de kan känna sig trygga. En miljö där de inte känner rädsla för att få kritik eller där de blir negativt bedömda för sina prestationer. Det handlar lika mycket om tränarens förhållningssätt som lagkamraternas. Inget barn ska behöva bli diskriminerat på grund av prestationsnivå. Alla ska behandlas lika oavsett mognad. I en positiv idrottsmiljö tas hänsyn till barnets mognad och behov, till exempel känslan av trygghet. I den miljön får barnen också möjlighet att utvecklas både idrottsligt och socialt”.



Fotbollen ska vara en trygg och säker miljö som värnar om både individ och grupp. Grunden för allt lärande är lek och lekfullhet. Genom leken lär sig barnet och upptäcker sin omgivning. Om allvaret och resultatkrav tonas ner, ökar förutsättningarna för en positiv utveckling. För att få bästa förutsättningar att utvecklas långsiktigt ska verksamheten baseras på prestationsmålsättning, inte resultat. Fokusering på resultat är direkt negativt för den idrottsliga utvecklingen. Det finns idag inget som pekar på ett samband mellan resultatmässigt tidig framgång i barn- och ungdomsfotboll och senare framgång i seniorfotboll.

**Värmlands Fotbollförbund startar med 5-mannafotboll utomhus för barn 8-9 år. Under 8 år har vi ingen verksamhet. 7-mannafotboll spelas från 10 år och det finns möjlighet att fortsätta upp till 13 år.**

**5- och 7-manna utomhus skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träning och matcher och skall genomföras enkelt och positivt och på barnens villkor.**

**Tränare och ledares sätt att leda laget under match ska fokusera på spelarnas utveckling och rätt att delta där resultatet alltid är av mindre betydelse än prestationen. Matchsituationen ska vara positiv och ge inlärningsmöjligheter där vi motverkar toppning och utslagning. Barnen jämförs inte med varandra och vi tar hänsyn till alla idrottsaktiviteter barnet genomför under en vecka. Ett rättvist turordningssystem används vid laguttagningar och alla får någon gång starta matchen.**

**Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv där fotbollen är en social och lärande verksamhet med glädjen är i fokus. Utgå ifrån att kompisar ofta är en anledning till att barn börjar med fotboll.**

**Förhållningssättet är att alla kan delta även om de inte är på samma nivå idrottsligt för tillfället.**

**Låt barnen få möjligheten att utbilda sig på olika positioner under träning och match där alla får prova på att ibland starta matchen på planen och ibland starta som ersättare.**

## **REGLER OCH ANVISNINGAR 5-MANNAFOTBOLL**

I 5-manna utomhus för 8-9 åringar behövs ingen laguppställning eller matchrapporter.

Barnen skall leka fotboll och inga serietabeller får förekomma.

Alla spelare måste använda benskydd.

Planer, mål och linjer som används vid träning och match kan vara enkla lösningar.

Bollstorlek 3

Planstorlek 30-35 m x 20-25 m. Målstorlek 3 x 2 m

Antal spelare på plan är 5, d.v.s. 4 utespelare + målvakt.

Speltiden är 2 x 20 minuter för F8 och P8 samt 2 x 25 minuter för F9 och P9

Vi rekommenderar 1-4 avbytare per match. Då får varje spelare mer speltid. Vid fler spelare går det anmäla ytterligare ett lag. Domararvode är 165 kr/match

Byte av spelare görs rullande under spelets gång. Det är endast då lag byter målvakt som spelet måste vara avblåst. Alla i det egna laget kan byta med målvakten, om domaren är informerad och om det sker ett avbrott i spelet. Målvakten kan spela med väst.

Spel till egen målvakt är tillåtet och målvakten får då ta upp bollen med händerna.

Målvakten sätter alltid igång spelet i 5-manna genom att kasta, rulla eller spela ut bollen när den ligger på marken (inte utspark). Bollen är i spel först när den lämnat straffområdet. Bollen får inte spelas direkt över mittlinjen.

### **RETREAT LINE 5-MANNA**

När målvakten har fångat bollen eller bollen gått "död" och står i begrepp att starta spelet skall det anfallande laget få chans till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill att försvarande lag backar till mittlinjen, s.k. retreat line, så att målvakten kan rulla ut bollen till närmaste spelare som får chansen att vända upp och passa bollen vidare, innan de hamnar under press från attackerande spelare.

Målvakten kan välja att sätta igång spelet innan motståndarna har nått retreat line.

Det är ledarnas gemensamma ansvar att se till att detta fungerar på ett bra sätt. Prata med motståndarnas ledare innan matchen så att båda lagen är medvetna om detta.

Frispark är direkt och avståndet är 5 meter. Straffspark inom 5-mannafotbollen bör INTE tillämpas om inte något extra fult och ojuste spel förekommit eller spelare tagit upp bollen med händerna. Det är lätt att spelaren ofrivilligt får bollen på armar och händer. Avstånd vid straffspark skall vara 6 meter.

Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 5 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna som möjligt.

### **FAIR PLAY**

Vid osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, domare, ledare eller publik och vid svordomar riktade mot sig själv eller andra byts spelaren ut och ombeds lugna ner sig och tänka över situationen innan spelaren är med i spelet igen.

Ersättare får bytas in.



## REGLER OCH ANVISNINGAR 7-MANNAFOTBOLL

Fr.o.m. säsongen 2015 kan all 7-mannafotboll i Värmland spelas på en mindre och för barnen mer anpassad planstorlek (50 x 30-35 m). Det innebär ¼-dels yta på en fullstor 11-manna plan.

Bollstorlek 4 Målstorlek 5x2 m

Det är viktigt att alla spelare får mycket speltid och alla spelare får spela lika mycket. Vi rekommenderar max 2-3 avbytare per match.

13 år F + P 2 x 35 min Antal spelare 7 + fritt antal (domararvode 175 kr)

12 år F + P 2 x 30 min Antal spelare 7 + fritt antal (domararvode 175 kr)

11 år F + P 2 x 30 min Antal spelare 7 + fritt antal (domararvode 175 kr)

10 år F + P 2 x 25 min Antal spelare 7 + fritt antal (domararvode 175 kr)

Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in.

### RETREAT LINE 7-MANNA

När bollen gått "död" och målvakten står i begrepp att starta spelet vill vi att det försvarande laget backar till mittlinjen, s.k. retreat line. Då kan målvakten rulla ut bollen eller spela bollen till närmaste medspelare som får chansen att vända upp och passa bollen vidare, innan de hamnar under press från attackerande spelare.

Målvakten kan välja att sätta igång spelet innan motståndarna har nått retreat line. Det är ledarnas gemensamma ansvar att se till att detta fungerar på ett bra sätt. Prata med motståndarnas ledare innan matchen så att båda lagen är medvetna om detta.

### MÅLVAKTEN

För spelarnas egen utveckling är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Målvakten får endast använda fötterna (ej händerna) om bollen blivit avsiktligt sparkad till denne av en egen spelare. Samma sak gäller vid inkast. Påföljden är indirekt frispark från den plats där målvakten tog med händerna. Om förseelsen inträffar i målområdet så flyttas frisparken ut till målområdeslinjen (ca 4 m). Målvakten sätter alltid igång spelet i 7-manna genom att kasta, rulla eller spela ut bollen när den ligger på marken (inte utspark). Bollen är i spel först den lämnat straffområdet. Bollen får inte spelas direkt över mittlinjen.

Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 5 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna som möjligt.

### KORTTIDSUTVISNINGAR INOM UNGDOMSFOTBOLLEN

Spelarens första varning utbytes till korttidsutvisning enligt följande:

I 7-manna matcher 5 minuters personlig utvisning, ny spelare får tas in.

I övrigt, se tävlingsföreskrifterna på vår hemsida!



## **MATCHRAPPORT FÖR 7-MANNA**

För F/P10-11 ska matchrapport upprättas och förvaras hos föreningen.

Elektronisk matchrapport gäller från 12 till 17 år. Matchrapporten ska vara noggrant ifylld med resultat, laguppställningar, seriens namn och matchnummer (10 siffror).

Som tidigare så gäller Svenska Fotbollförbundets Spelregler för 7-mannafotboll med de vanliga undantagen från 11-mannafotbollen samt Värmlands FF:s egna tillägg.

- Offside gäller ej.
- Felaktigt inkast görs om.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m.
- Flygande byten
- Då bollen "gått död" över kortlinjen startar målvakten alltid spelet genom att kasta, rulla eller spela ut bollen när den ligger på marken (inte utspark).
- Ej tillåtet för målvakten att ta upp bollen med händerna vid tillbakaspel.

### **Registrering av 12 -14- åringar**

Det är av största vikt att registrera flickor och pojkar 12-14 år om man ska kunna få med spelarna i elektroniska matchrapporter, se Tävlingsbestämmelser 2015. ([www.varmlandsff.se/tavlingsfragor](http://www.varmlandsff.se/tavlingsfragor)). Det kan också bli betydelsefullt i framtiden, då det är det enda säkra sättet att fastställa vilka föreningar som ska få utbildningsbidrag, ifall spelaren blir icke-amatör.

I 7-manna finns inga tabeller och 15 diplom delas ut till samtliga deltagande lag. Diplom beställs från VFF:s kansli: [keith.ohman@varmlandsff.se](mailto:keith.ohman@varmlandsff.se)

## **DOMAREN**

Domaren har en oerhört viktig roll i matchen och ska fungera som en matchledare. Domaren kan vara en förälder, ledare eller ungdomsspelare som har genomfört någon av de årliga obligatoriska utbildningarna. Domaren ska ha domarklädsel på sig. Gör spelaren fel är det viktigt att domaren visar och förklarar tydligt hur man ska göra. Vid t.ex. felaktigt inkast får spelaren göra om inkastet och då är det viktigt att domaren visar ordentligt hur man ska göra. Inom barnfotbollen är det ofta ungdomar som dömer. De försöker precis som barnen göra sitt bästa och är själva under utbildning. Stötta alltid domaren på bästa sätt, både före, under och efter matchen. Ha god kontakt med föräldrgruppen och gärna en förälder som domarvärd som stöttar domaren och stävjar negativa kommentarer från publiken.

## **RENT SPEL**

Svensk barn- och ungdomsfotboll ska lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play.

## **LEDSTJÄRNOR ÄR ATT:**

**Aktiva i barn- och ungdomsfotbollen respekterar vikten av fair play och visar respekt för människor.**

- Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna.
- Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen.
- Vi har god stil på och utanför planen.
- Som förälder/anhörig talar vi aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.
- Vi använder ett vårdat språk.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drog och dopingfri.

## **Kamratandan framhålls**

- Kamratskap ger identitet, trygghet och tillhörighet.
- Att känna sig omtyckt i gruppen är positivt och stärker självkänslan.

**Vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet samt motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk.**

Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning

Värmlands FF uppmanar alla föreningar att utbilda sina ledare. Minst en av ledarna kring laget bör ha genomgått Avspark, Bas 1 eller nya C-Diplom (fr.m 1/1 2015).

Matcharrangemang - Poolspel

Vid poolspel turas lagen om att vara arrangör. I Fogis finns förslag på spelprogram. Hemmalaget bjuder in motståndarna i god tid med spelprogram där alla spelar 2-3 matcher, tid, plats, kontaktuppgifter och vad som tex serveras i kiosken. Ett bra tillfälle att t.ex. grilla hamburgare!







## TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER

När du är med och tittar på ditt barn är du förälder. Bara det! Det är lätt att bli engagerad och oömbedd ta på sig rollen som assisterande coach. Låt lagets ledare sköta snacket och instruktionerna. Barnen blir bara förvirrade om du och andra föräldrar plötsligt står och ropar instruktioner.

Bollhållaren behöver själv avgöra vad den ska göra. Var däremot generös med beröm och applåder! Kritisera aldrig domaren och använd inte domaren som ursäkt om resultatet inte blev som önskat. Stötta våra ungdomsdomare så att de vill och orkar fortsätta. Föregå med gott exempel. Var eftertänksam med vad du förmedlar via sociala medier, så att prestationerna hellre lyfts än slutresultatet. Du är en representant för föreningen.

Fokusera på det som var roligt under matchen och se det som händer som en del i en lång utbildning, där spelarna har mycket att lära i olika situationer och händelser. Ibland orkar inte barn och då ska det vara okej att avstå. Det viktiga är att intresset och lusten finns kvar.

Fotboll och idrott ska vara roligt och förhoppningsvis bli ett livslångt intresse! En ideell idrottsförening är inte en form av barnpassning utan en verksamhet där alla hjälps åt så att många gör lite. Erbjud din hjälp och det kommer garanterat att uppskattas. Dessutom är klubbkänslan viktig för ditt barns trivsel och utveckling. På köpet får du sannolikt också nya bekanta och goda vänner.

Ur "Vett & Etikett för idrottsföräldrar



## TIPS FRÅN BARN TILL FÖRÄLDRAR!

När de gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar.

Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes önskemål se ut så här:

”-Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt”

”-Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra”

”-Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte imorgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden”

”-Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt”

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

”-Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar”

”-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. Inklusivt mig.

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

”-Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig”

”-Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig.

”-Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.”

”-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”

”-Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.”

”-Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...”

Ur boken *Idrottens karriärövergångar* (Bengtsson & Fallby, 2011), SISU Idrottsböcker)







## SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

## BARN I ELITINRIKTAD VERKSAMHET

En alltför intensiv verksamhet innebär ofta höga förväntningar och stor press på barnen. Föreningen vill konkurrera mot de bästa och barnen hamnar snabbt i en elitinriktad verksamhet, där tidig specialisering är ett faktum. Några barn utvecklas och blir riktigt bra, medan många kommer att slås ut. Erfarenhet och forskning visar att sannolikheten för att man får fram skickliga spelare i den här typen av verksamhet är liten.

Fotbollens inriktning för barn- och ungdomsfotboll, Fotbollens spela, lek och lär, där barnets bästa sätts i första rummet, trycker på att inget barn ska behöva uppleva de negativa effekter som kan uppstå i en verksamhet som är alltför intensiv. Barnens framtida möjligheter att utvecklas på lång sikt minskar paradoxalt nog. Det finns bättre vägar att gå, vilket spelarutbildningen visar.



## BARNKONVENTIONEN

FN:s konvention om barnets rättigheter kallas för barnkonventionen. Enligt barnkonventionen är alla barn unika och ska behandlas utifrån varje individs specifika förutsättningar. Fotbollens idé är lusten att spela, lära och utvecklas. Konventionen är därför ingen regelbok utan en beskrivning av ett förhållningssätt.

Fyra av konventionens 54 artiklar är huvudprinciper som är vägledande för hur helheten ska tolkas.



Här följer en tolkning av dessa fyra artiklar utifrån ett fotbollsperspektiv:

### Barnkonventionen

#### Artikel 2

Alla barn är lika mycket värda. Ingen får diskrimineras

#### Artikel 3

Barnets bästa ska alltid komma i främsta rummet

#### Artikel 6

Alla barn har rätt till liv och utveckling. För att kunna utvecklas behöver barn trygghet och möjlighet till lek.

#### Artikel 12

Alla barn har rätt att uttrycka sin åsikt. Vuxna ska lyssna, beakta och återkoppla till barnet.

### Barnkonventionen översatt till fotboll

#### Artikel 2

Fotbollen ska vara lika öppen och tillgänglig för alla, oavsett kön, hudfärg, språk, sexuell läggning eller funktionsnedsättning. Detta är en princip om icke-diskriminering.

#### Artikel 3

Barnets bästa betyder att vuxna och barn tillsammans skapar en miljö där barnen har roligt, koncentrerar sig och gör sitt bästa, men inte pressas för hårt av tränare och föräldrar. Det kan också handla om varierade träningar där lärandet står i centrum.

#### Artikel 6

Alla barn har rätt att utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och idrottsligt.

#### Artikel 12

Alla barn har rätt till delaktighet, inflytande över träningen, att få komma till tals och att fatta egna beslut.

Konventionens huvudprinciper går alltså att överföra direkt till fotbollsverksamheten och utgör grunden i SvFF:s förhållningssätt.

Ur SvFF:s tränarutbildning





Värmlands Fotbollförbund  
Idrottens Hus, Box 10  
651 02 Karlstad  
Tel: 054-770 71 00  
E-post: [kansli@varmlandsff.se](mailto:kansli@varmlandsff.se)  
Hemsida: [varmlandsff.se](http://varmlandsff.se)

