



GESTRIKLANDS
FOTBOLLFÖRBUND

Barnfotbollen 2019

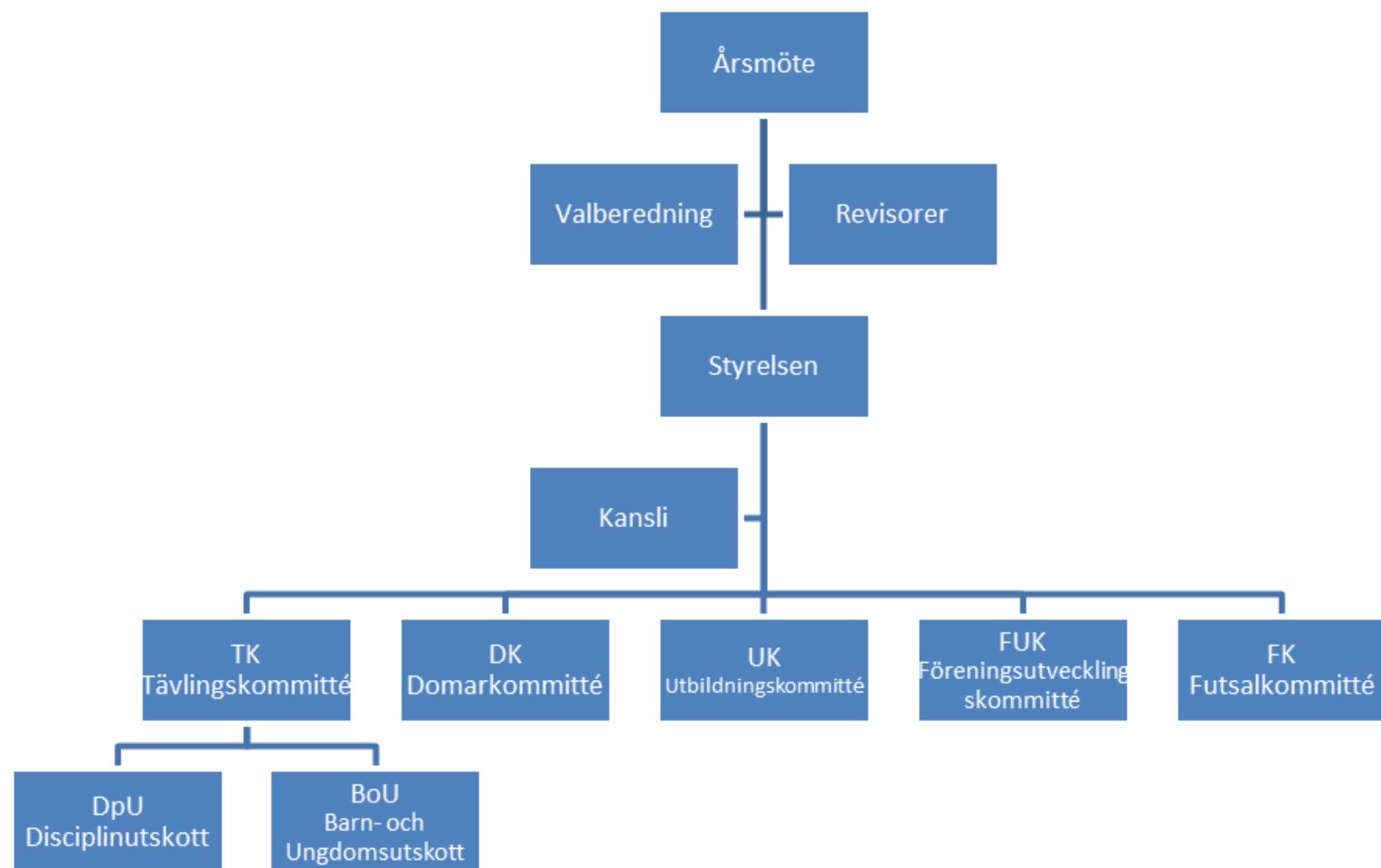
5 mot 5

Schema/ Agenda

18.00	Välkommen och uppstart
18.20	Spelformsutbildning 5 mot 5
19.40	Upplägg GFF 2019
20.00	#Nolltugg
20.30 (ca.)	Avslut



Gestriklands Fotbollförbund





2019 – 03 - 20

Spelformsutbildning 5 mot 5

Baserad på Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag



Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Spelform 5 mot 5
 - Match
 - Ledarskap
 - Träning

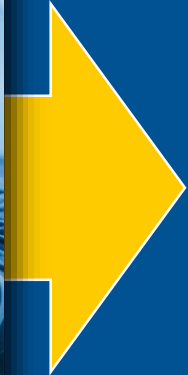


Spelarutbildning - en helhet



Inriktning för svensk barn- och ungdomsfotboll

- FN:s barnkonvention
- Idrotten vill
- Svensk fotbolls mål och visioner
- Aktuell idrottsforskning
- Beprövad erfarenhet



Spelarutbildningsplan

Spelformer



Tränarutbildning



Domarutbildning



Fotbollens spela, lek och lär

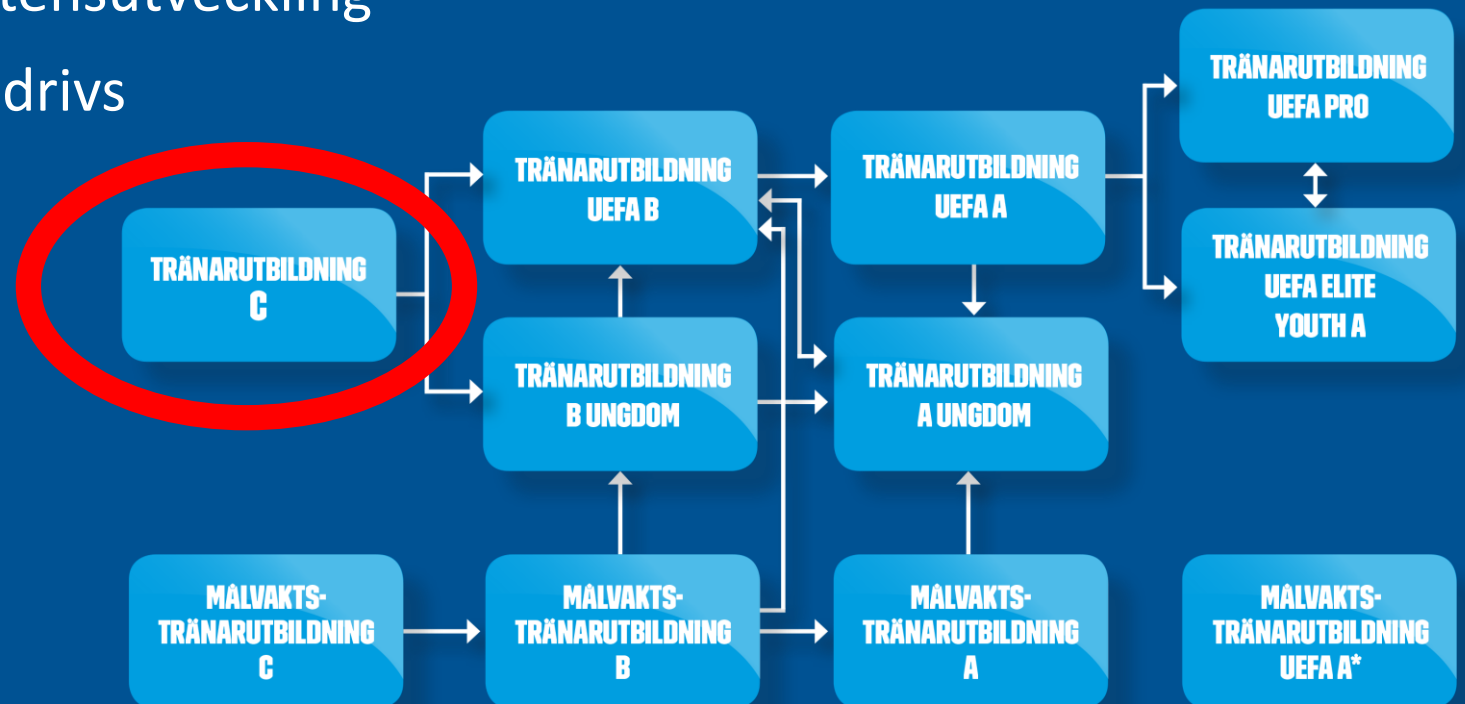
I svensk barn och ungdomsfotboll gäller:

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



Tränarutbildning

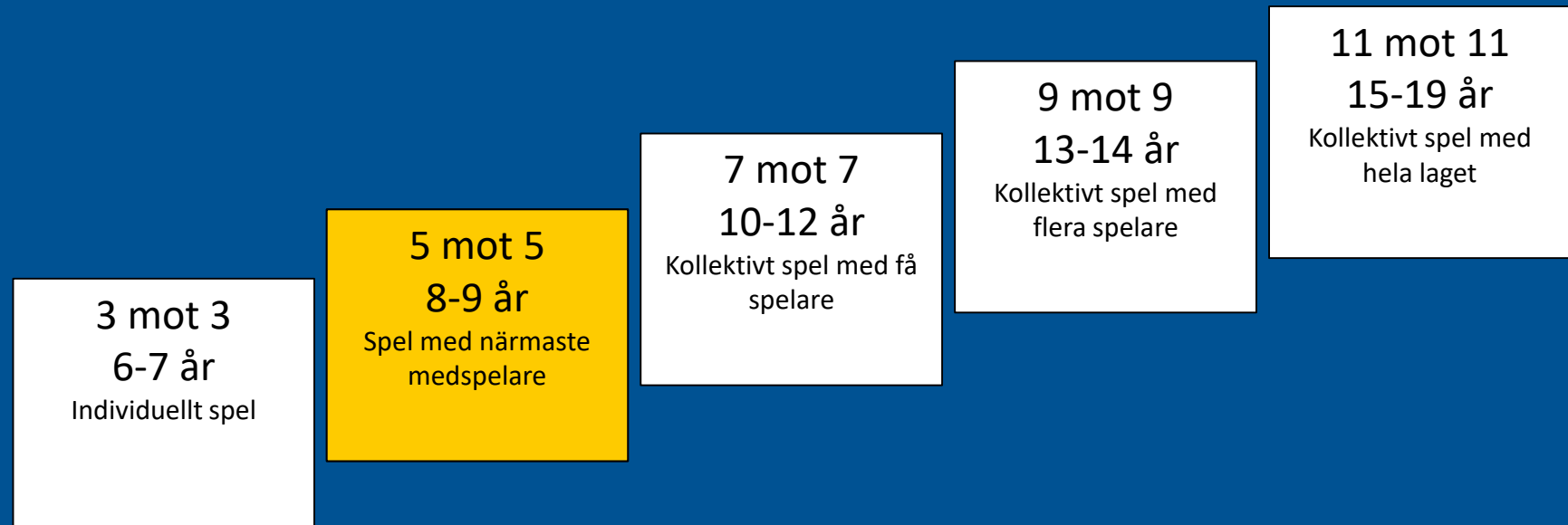
- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs





Spelformer - Spelarutbildningsplan

- Föreningens struktur för lagens träningar och matcher
- Vad spelare bör utbildas i under träning och match



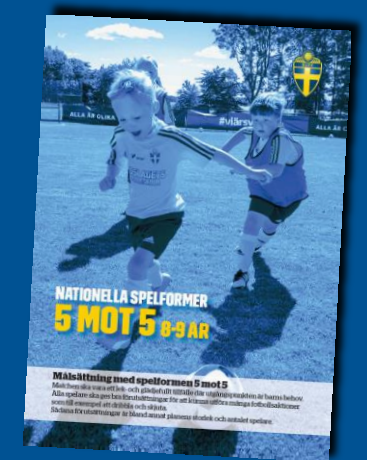


Match



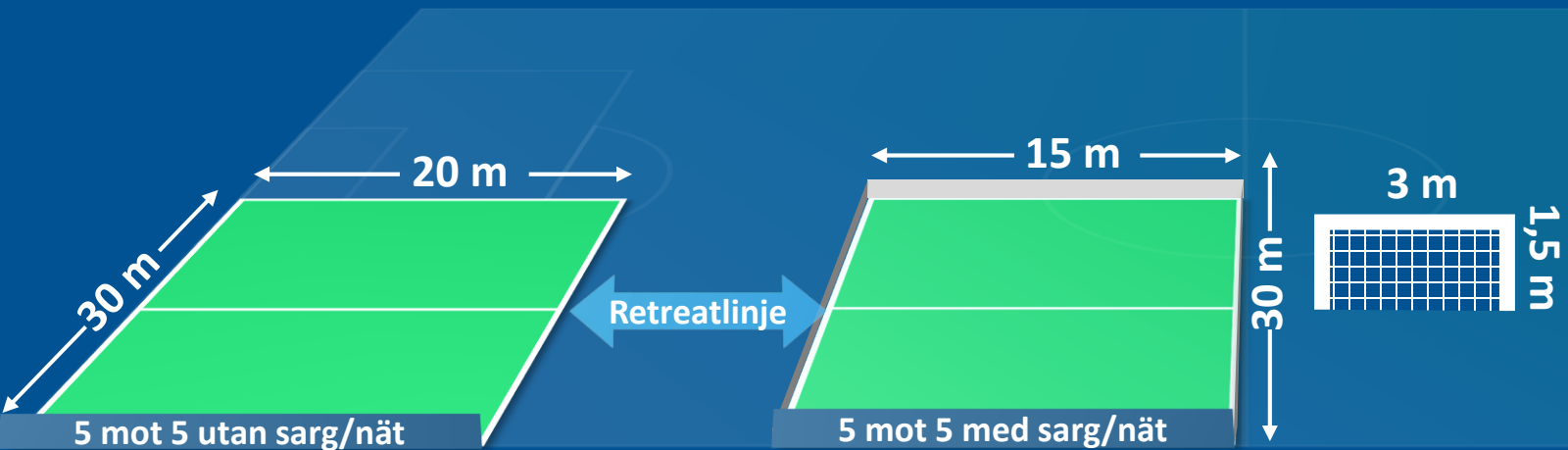
Spelformen 5 mot 5

	Regler	Rekommendationer
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag	Lika speltid för alla Spela sammandrag
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Driva eller passa efter marken Avstånd 5 m Mittlinje är retreatlinje vid målvaktsutkast Alla fasta situationer är indirekta	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Sjätte spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare



Spelplan 5 mot 5

	Regler	Rekommendationer
Plan	30 x 15-20 m	
Mål	3 x 1,5-2 m	3 x 1,5 m





Spelet fotboll Spelet 5 mot 5



Samtala och reflektera



Vad gör barnen i spelet?

Spelet 5 mot 5



Ledarskap



Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



Fotbollspsykologi

- **Långsiktig utveckling**
Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
- **Göra nästa aktion**
Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.
- **Göra lagkamrater bättre**
Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.



Samtala och reflektera



Hur kan ni träna på filmernas innehåll nästa träning eller match?

Filmernas innehåll:

Långsiktig utveckling

Göra nästa aktion

Göra lagkamrater bättre

Träning



Tips till träning

- 1 ledare / 8 barn
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Anpassa efter spelformen 5 mot 5



Träning

- **Spel** (grunden till allt)
- **4 hörn** (driva, finta och orientera)
- **1 mot 1** (anfall och försvar)



Samtala och reflektera



Vad är era reflektioner från
träningarna ni såg?

Rekommendationer

8-9 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare

1-2

Träningens längd

60-75 min

Matcher

2-6 poolspel/
cuper per
spelare och år.
Alla i när-
området

Ledarutbildning

TUC
SFU 5 mot 5
(not 2)

Föräldrautbildning

Fotbollens
Spela, lek och
lär



Not 2: TUC = Tränarutbildning C, SFU = Spelformsutbildning

Sammanfattning





5 mot 5

Spelordning veckor för ungdomsserier 2019

Vår-omgångar, vecka 18, **19, 20, 21, 22, 23, 24, 25** och 26

Sommaruppehåll, vecka 27, 28, 29 och 30

Höst-omgångar, vecka 31, 32, **33, 34, 35, 36, 37, 38** och 39

= 8 veckor

= 4 veckor

= 9 veckor



Rekommenderad
speldag är
Söndagar

Flickor 9 (2010)

13 lag

Gefle IF vit	IK Hüge
Gefle IF blå	IK Sätra
Hagströms SK	Kungsgårdens SK
Hille IF	Högbo AIK
Sandvikens IF	Valbo FF
Strömsbro IF	Sandvikens AIK
Älvkarleby IK/Skutskärs IF	

Pojkar 9 (2010)

30 lag

Gefle IF gr.1 blå	Hofors AIF	Sandvikens IF vit
Gefle IF gr.1 vit	Högbo AIK	Skutskärs IF grön
Gefle IF gr.2 blå	IK Hüge vit	Skutskärs IF vit
Gefle IF gr.2 vit	IK Hüge blå	Storviks IF
Gefle IF gr.3 blå	IK Sätra	Strömsbro IF blå
Gefle IF gr.3 vit	Kungsgårdens SK	Strömsbro IF orange
Hagströms SK gul	Norrham IF	Strömsbro IF vit
Hagströms SK svart	Ockelbo IF	Valbo FF röd
Hille IF gul	Sandvikens AIK	Valbo FF vit
Hille IF svart	Sandvikens IF röd	Älvkarleby IK

Upplägg 2019:

Minisammandrag. **6 sammandragsomgångar** = 3 på våren och 3 på hösten = 12st matcher per lag.

* Möjlighet att spela de **större sammandragen**.

* Hemmalag budar motståndarna senast veckan innan.

- HIGH FIVE genomförs innan match 1 startas. Vid 4 lagsgrupp samlas alla 4 lagen tillsammans.
- Ledarutvärdering efter varje match.



Minisammandrag

Serien innehåller 6st spelomgångar och varje spelomgång uppdelas i x-antal grupper (beroende på antal anmälda lag) där lagen träffas för att spela 2st matcher var. Det lag som spelar på sin hemmaplan är arrangör för sin grupps minisammandrag.

I snitt får varje anmält lag ett (1) hemmasammandrag att ansvara för under spelåret.

Att arrangera ett minisammandrag:

Arrangerande lag/förening fixar domare, kanske öppnar en kiosk osv.

Finns det möjlighet för spel på 2st 5 mot 5 planer samtidigt är det kanon annars räcker det med 1 plan.

* 1 plan = 3 lag (sammanlagd tid på IP är 3 timmar)

* 2 planer = 4st lag där 2st matcher spelas samtidigt x 2 (sammanlagd tid på IP är 2 timmar)



Exempel på minisammandrag

Pojkar 9 - minisammandrag säsongen 2016

Orangefärgat lag är arrangör

Rekommenderad speldag = lördag

	Lag	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Grupp 8	Grupp 9	Grupp 10	
Omg. 1 Vecka 18	1	GIF Svart	Norrham IF	Hille IF Gul	Skutskärs IF	Hille Svart	Stensåtra IF	Sandvikens IF Vit	Hille IF Vit	Sandvikens IF Röd	Älvkarleby IK	3 lag
	2	Kungsgårdens SK	IK Huga Blå	Strömsbro IF Orange	Brynäs IF	IK Huga Vit	Hedesunda	Storviks IF	Högbo AIK	Valbo FF Grön	Strömsbro IF Blå	1 - 2
	3	IK Sätra	Valbo FF Röd	Hagaströms SK Gul	IK Huga Gul	Gefle IF Gul	Hagaströms SK Svart	Valbo FF Svart	Årsunda IF	Gefle IF Röd	Gefle IF Orange	2 - 3 3 - 1
Omg. 2 Vecka 20	1	Hagaströms SK Gul	Brynäs IF FK	Kungsgårdens SK	Hedesunda IF	Strömsbro IF Orange	Högbo AIK	Årsunda IF	Gefle IF Orange	Storviks IF	Gefle IF svart	3 lag
	2	Valbo FF Grön	Strömsbro IF Blå	Hille IF Svart	Norrham IF	Sandvikens IF Vit	Skutskärs IF FK	IK Huga Vit	Stensåtra IF	Älvkarleby IK	Hille IF Vit	1 - 2
	3	IK Sätra	Hille IF Gul	IK Huga Gul	Gefle IF Gul	Hagaströms SK Svart	Valbo FF Svart	Gefle IF Röd	Sandvikens IF Röd	Valbo FF Röd	IK Huga Blå	2 - 3 3 - 1
Omg. 3 Vecka 23	1	Valbo FF Röd	IK Huga Gul	Valbo FF Grön	Strömsbro IF Blå	Valbo FF Svart	Årsunda IF	Strömsbro IF Orange	IK Huga Blå	IK Huga Vit	IK Sätra	3 lag
	2	Storviks IF	Hille IF Vit	Sandvikens IF Vit	Högbo AIK	Kungsgårdens SK	Norrham IF	Gefle IF svart	Skutskärs IF FK	Hagaströms SK Gul	Stensåtra IF	1 - 2
	3	Hille IF Svart	Hedesunda IF	Gefle IF Gul	Hagaströms SK Svart	Gefle IF Röd	Gefle IF Orange	Sandvikens IF Röd	Älvkarleby IK	Brynäs IF FK	Hille IF Gul	2 - 3 3 - 1
SOMMARLOV												
Omg. 4 Vecka 33	1	Hille IF Gul	Gefle IF Gul	Hagaströms SK Svart	Hille IF Vit	Valbo FF Grön	Sandvikens IF Röd	Hagaströms SK Gul	Brynäs IF FK	Hille IF Svart	Hedesunda IF	3 lag
	2	IK Huga Vit	Stensåtra IF	Storviks IF	Gefle IF Orange	Gefle IF svart	Strömsbro IF Blå	Kungsgårdens SK	Norrham IF	Strömsbro IF Orange	Skutskärs IF FK	1 - 2
	3	Sandvikens IF Vit	Högbo AIK	Gefle IF Röd	Valbo FF Svart	Årsunda IF	IK Huga Blå	Älvkarleby IK	IK Huga Gul	IK Sätra	Valbo FF Röd	2 - 3 3 - 1
Omg. 5 Vecka 35	1	Gefle IF Röd	Skutskärs IF FK	Valbo FF Svart	Stensåtra IF	Storviks IF	Älvkarleby IK	Högbo AIK	Strömsbro IF Blå	Kungsgårdens SK	Hille IF Gul	3 lag
	2	Strömsbro IF Orange	Gefle IF Orange	IK Huga Vit	IK Huga Blå	Hagaströms SK Gul	Hille IF Vit	Valbo FF Grön	Hedesunda IF	Sandvikens IF Vit	Norrham IF	1 - 2
	3	IK Huga Gul	Hagaströms SK Svart	Gefle IF svart	Årsunda IF	Sandvikens IF Röd	Brynäs IF FK	Hille IF Svart	IK Sätra	Valbo FF Röd	Gefle IF Gul	2 - 3 3 - 1
Omg. 6 Vecka 37	1	IK Huga Blå	Norrham IF	Strömsbro IF Orange	Skutskärs IF FK	IK Huga Vit	Sandvikens IF Vit	IK Sätra	Valbo FF Röd	Hille IF Gul	IK Huga Gul	3 lag
	2	Kungsgårdens SK	Hagaströms SK Gul	Brynäs IF FK	Hille IF Svart	Hedesunda IF	Stensåtra IF	Storviks IF	Hille IF Vit	Valbo FF Grön	Strömsbro IF Blå	1 - 2
	3	Gefle IF Gul	Valbo FF Svart	Årsunda IF	Sandvikens IF Röd	Älvkarleby IK	Gefle IF svart	Högbo AIK	Gefle IF Röd	Gefle IF Orange	Hagaströms SK Svart	2 - 3 3 - 1

Exempel på minisammandrag



Omgång	Lagnummer i grupp	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5
1. 13-maj	1 (Hemmalag)	IK Hüge Blå	IK Hüge Vit	Åbyggeby FK / OIK	Skutskärs IF FF	Hagaströms SK
	2	Hofors AIF	Gefle IF FF	Kungsgårdens SK	Hille IF	Högbo AIK Vit
	3	Högbo AIK Grön	Valbo FF Röd	Norrham IF	Strömsbro IF Blå	Valbo FF Svart
	4	Strömsbro IF Orange	Stensätra IF			
2. 03-jun	1 (Hemmalag)	Kungsgårdens SK	Högbo AIK Grön	Högbo AIK Vit	Norrham IF	Stensätra IF
	2	Strömsbro IF Blå	Hagaströms SK	IK Hüge Blå	Hille IF	Valbo FF Svart
	3	Valbo FF Röd	Åbyggeby FK/OIK	Skutskärs IF FK	IK Hüge Vit	Strömsbro IF Orange
	4	Gefle IF FF	Hofors AIF			
3. 17-jun	1 (Hemmalag)	Strömsbro IF Blå	Hille IF	Hofors AIF	Skutskärs IF FK	Strömsbro IF Orange
	2	Högbo AIK Vit	Hagaströms SK	Kungsgårdens SK	Stensätra IF	Åbyggeby FK/OIK
	3	IK Hüge Blå	Högbo AIK Grön	Valbo FF Svart	Norrham IF	Valbo FF Röd
	4	Gefle IF FF	IK Hüge Vit			
4. 26-aug	1 (Hemmalag)	Valbo FF Svart	IK Hüge Vit	Gefle IF FF	Valbo FF Röd	IK Hüge Blå
	2	Norrham IF	Högbo AIK Vit	Hagaströms SK	Strömsbro IF Blå	Hille IF
	3	Skutskärs IF FK	Kungsgårdens SK	Åbyggeby FK/OIK	Högbo AIK Grön	Strömsbro IF Orange
	4	Hofors AIF	Stensätra IF			
5. 09-sep	1 (Hemmalag)	Norrham IF	Hagaströms SK	Stensätra IF	Högbo AIK Vit	Åbyggeby FK/OIK
	2	Gefle IF FF	Strömsbro IF Orange	Strömsbro IF Blå	Hofors AIF	IK Hüge Blå
	3	Högbo AIK Grön	Valbo FF Röd	IK Hüge Vit	Hille IF	Valbo FF Svart
	4	Kungsgårdens SK	Skutskärs IF FK			
6. 23-sep	1 (Hemmalag)	Kungsgårdens SK	Strömsbro IF Blå	Högbo AIK Grön	Valbo FF Svart	Hille IF
	2	IK Hüge Blå	Hagaströms SK	Gefle IF FF	IK Hüge Vit	Valbo FF Röd
	3	Högbo AIK Vit	Åbyggeby FK/OIK	Hofors AIF	Strömsbro IF Orange	Stensätra IF
	4	Norrham IF	Skutskärs IF FK			

Flickor 9 (09)

Kom ihåg

4-lagsgrupp:	Plan 1.	Plan 2.
Lag:	1 mot 2	3 mot 4
	1 mot 3	2 mot 4

3-lagsgrupp:	Plan 1.
Lag:	1 mot 2
	2 mot 3
	1 mot 3

Speltiden är 3x10 min
 Bollstorlek 3
 Planmått = 30x20 meter
 Söndagar
 Viktigast = Ha kul tillsammans

Hemmalag kallar till match

Hemmalag kallar/budar sina motståndare till match senast 7 dagar innan matchdag.

En kallelse/budning är inte genomförd och klar innan mottagaren svarat

#nolltugg

Ett åtgärdspaket i syfte att skapa goda miljöer under våra matcher.

Pga. att grova utvisningarna eskalerat i våra 11 mot 11 serier de senaste åren och då framförallt säsongen 2018.

Den största ökningen gäller verbala misskötsamheter såsom kränkningar av alla slag, hot mm.

Behovet av åtgärdspaketet framkom på GFFs ordförandekonferens hösten 2018 och fastslogs sedan av GFF styrelse i januari 2019

Innehåll i åtgärdspaket 2019

- Fokus under domarutbildningar
- Fokus under spelordningsmöte
- Regelkvällar (senior)
- **Fokus under spelformsutbildningarna 2019**
- ”Upplandsdokumenten”
- UngDomare
- Korttidsutvisningar
- **Matchvärdar**
- **Banderoller**
- **Skippa attityden**
- Kommittébesök

Spelformsutbildning

Ungdomsledarmöten (obligatoriskt)

11 mot 11 – 13/3 18.00 Scandic Väst

9 mot 9 – 14/3 18.00 Teknikparken

Barnledarmöten (obligatoriskt)

7 mot 7 – 19/3 18.00 Teknikparken

5 mot 5 – 20/3 18.00 Teknikparken

Matchvärdar

Konceptet som Hälsinglands FF har använt i de senaste två åren.

- En väst med loggor och text
- Ett kort som tydligt förklarar uppdraget före – under – efter match

Ex. antal laminerade matchvärdskort kommer lämnas till alla barn- och ungdomsföreningar i distriktet före seriestart.

Krav på **ALLA** barn- och ungdomsmatcher

Detta är Hälsinglands FFs matchvärdskort.

Gestriklands FF håller på att iordningställa vårt Matchvärdskort som kommer innehålla istortsett samma information som detta. Så snart vårt kort är klart kommer alla barn- och ungdomsföreningar få ex. antal kort till IP som sedan använts vi lagens hemmamatcher under säsongen.

MATCHVÄRD



SISU
Idrottsutbildarna

MATCHVÄRD

Alla barn och ungdomsmatcher i Hälsingland ska ha matchvärd. Syftet med matchvärdar är att skapa:

- en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll.
- en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Matchvärdens roll är att vara en vuxen förebild och ett vuxenstöd.

Uppdraget är att verka för en trygg och positiv matchmiljö.

Bra egenskaper för en matchvärd kan vara; social, positiv och ett visst mått av civilkurage.

Innan matchen

- Hälsa domare och lag välkomna.
Se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Samla ledare och domare för att kort gå igenom **Så spelar vi** och tillsammans se till att alla delar i dokumentet efterföljs.

Eftersom det ofta är unga domare som används i barn- och ungdomsfotbollen ska domare och ledare gemensamt ska ta ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och för alla parter givande sätt. Prata med ledare och domare om detta innan match.

- Gå genom punkterna ur vår *Nolltolerans*.

Innan avspark

- Se till att samtliga spelare och ledare gör *Line up* på planen och genomför *Fair play*-hälsning.

Nolltolerans

Vid besök på Hälsinglands barn- och ungdomsmatcher anser vi i fotbollsfamiljen att följande uppträdande är olämpligt;

- Att försöka påverka eller ge negativa kommentarer om domsluten.
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare.
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.

Under matchen

- Stötta domaren under matchens gång vid t.ex. tuffa beslut som avvisning av ledare eller föräldrar.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

Efter matchen

- Se till att alla spelare, ledare och domare tackar.
- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälp till att skapa en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till Hälsinglands Fotbollförbund eller ungdomsansvarig i din förening om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.

Kom ihåg!

Det formella ansvaret att **reglerna** efterlevs ligger hos domaren.

Att **rekommendationerna** efterföljs ansvarar ledarna för.

Var så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!



SISU
Idrottsutbildarna

High Five



”Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt”



”High five” – Ledarens lathund

Innan avspark samlas ALLA spelare, ledare och domare vid sidlinjen.

Hemmalagets ledare säger följande:

*”**Föreningens namn**” och Gestríklands fotbollförbund hälsar all publik välkomna till dagens match. Vi vill påminna om att:*

- *Det är barn som skall spela fotboll, inte vuxna.*
- *Alla hjälper till att skapa en positiv miljö genom att heja och stötta spelarna och domarna.*
- *Dagens domare heter (**ledaren säger domarnas namn**) och är under utbildning. Detta skall respekteras av alla.*



Ledarnas utvärdering av matchen:

Efter **alla** barn- och ungdomsmatcher (seriespel) skall ledare från båda lagen utvärdera matchen tillsammans utifrån följande 3 frågeställningar:

- *Hjälpte vi ledare till att skapa en utvecklande matchmiljö anpassad för barn eller unga*
- *Hur agerade våra föräldrar/publik vid sidan av planen?*
- *Gjorde vi ledare allt för att skapa en lugn och utvecklande miljö för domaren/na före, under och efter matchen?*

Då det under utvärderingen framkommer anledning till vidare agerande kontakta

Gestriklands Fotbollförbund kansli.

Banderoller



ALLA föreningar får en banderoll som ska placeras på anläggningen där framförallt barn- och ungdomsmatcher spelas.

#skippaattityden

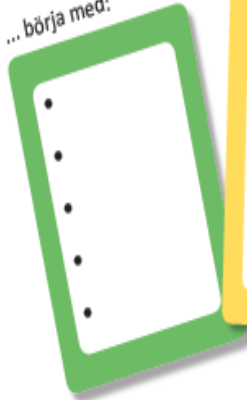
SISU Idrottsutbildarna genomför konceptet ”Skippa attityden” med lag 8-18 år i föreningar inom GFF.

- Bokas med SISU
- Genomförs av SISU
- Kostar ingenting
- 30 min./tillfälle á 4 gånger

Vårt team**skippa attityden!**

Det här ska vi ...

... börja med:



... fortsätta med:



... sluta med:



Det här ska vi säga till varandra:



Vårt lag: #

.....

.....

Vems ansvar är det att vi följer detta?

- Unga i åldern 8-18 år
- Utbildning, övningar, dialog
- Grupper om max 20 deltagare
- 4 utbildningstillfällen/grupp
- Utbildade ambassadörer
- Gemensam överenskommelse

SAMSYN Gästrikland



”Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt.

Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar inte tvingas att välja aktivitet”

Samsyn Gästrikland

Samsyn är ett förhållningssätt!

Spelarens bästa i fokus!

Dialog mellan idrotterna/ledarna är nyckeln!

Formuläret finns där om dialogen brister!

Vem bär ansvaret för Samsyn?

KOM IHÅG!

- Kontakta Eva Westin på GFF kansli om ni har frågor om serien/matcher samt när ni är klara med när ni ska spela ert/era hemmasammandrag och vilken tid. Eva nås på:
 - Eva.westin@fotboll.gastidr.se
 - 072 - 252 56 95.
- Buda era motståndare i god tid, kom ihåg att ”kräva” respons tillbaka
- Genomför High five före- och ledarnas utvärdering efter matchen.



Ha kul och var rädda om varandra!



VI VILL VARANDRAS FRAMGÅNG

- *Så många som möjligt*
- *Så länge som möjligt*
- *I så bra miljö som möjligt*

