

SvFF:s Spelarutbildning 5 mot 5 Spelregler

Spelregler Matchen i barn- och ungdomsfotboll ska ses som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov. Här finns några av de regler som anpassats till spel 5 mot 5 för åtta- och nioåringar.

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.

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 utspelare 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 utspelare tills ställningen är lika.

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

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:

- 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

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 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

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?