



# 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.



För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

## 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 utespelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



**Byten**  
Fria byten.



**Urustning 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.

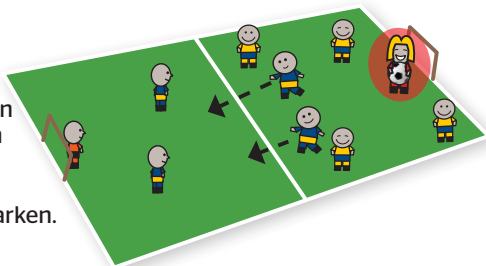
Byten företrädesvis i paus.

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.