



Så spelar vi 3-mannafotboll 2016



Möjligheter till fler planer...

Flera får spela mer...

Roligare med mer bollkontakt och högre aktivitet...

3-manna utomhus och inomhus lär våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. 3-manna är fotboll på barnens villkor.

Denna skrifts tankar bör genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

- ✘ Det ska vara positiva tongångar runt en 3-manna match.
- ✘ Spelarna har inga speciella positioner i laget.
- ✘ Ingen målvakt. Alla är utespelare.
- ✘ Spelarna får spela lika mycket.
- ✘ Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt.
- ✘ Blanda gärna pojkar och flickor.
- ✘ Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja. Detta gäller även inomhus!
- ✘ 3-manna spelas med sarg. Om det inte finns tillgång till sarg kan man spela med levande väggar (vilande spelare och föräldrar) eller med vanliga linjer.
- ✘ 3-manna sker i sammandragsform och inte i serieform. Inga resultat noteras.
- ✘ Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

Nyheter 2016

- Speltiden vid enskild match ändras till 4*3 min med 4 perioder och rekommendationer om antalet avbytare, byte i pauserna och garanterad speltid.

Förutsättningar

3-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med hög aktivitet och mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher. Nedanstående anger ramarna för 3-manna inom Göteborgsfotbollen i korta drag:

- ✓ Matcher spelas i 3-manna lag. Ingen målvakt. Alla är utespelare.
- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Vi rekommenderar max 3 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till. Varje spelare skall garanteras minst halva speltiden.
- ✓ Flygande byten gäller. Vi rekommenderar dock att ni byter i pauserna.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 2-3. Inomhus används dämpad boll.
- ✓ Målstorlek ca. 1,0 x 1,5 m. Inomhus kan med fördel innebandymål användas.

- ✓ Planstorlek ca 15 m x 10 m.
- ✓ Helst spelas 3-manna med en lägre sarg (ca 40-50 cm) som omger planen, om möjligt med rundade eller vinklade hörn så att bollen inte fastnar. Detta innebär att bollen nästan alltid är i spel och spelarna får många bollkontakter. Inomhus kan med fördel en innebandysarg användas. Finns inte tillgång till sarg kan linjer eller koner användas istället, gärna förstärkta med föräldrar som hindrar bollen att försvinna iväg.
- ✓ Alla insparkar och frisparkar är indirekta.
- ✓ Avspark måste spelas bakåt och får inte skjutas direkt på mål.
- ✓ Avstånd mellan boll och motståndare vid inspark, avspark, frispark och nedsläpp är 3 m.
- ✓ Straffområde används inte. Straffspark kan inte utdömas utan endast frispark.
- ✓ Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.
- ✓ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- ✓ Resultat noteras inte. Serietabeller skall ej förekomma.
- ✓ Matcherna spelas i s.k. sammandrag där två eller flera föreningar träffas och spelar ett antal matcher (3-5) mot varandra.
- ✓ Speltiden är 4 x 3 minuter. Korta och många matcher håller aktiviteten och koncentrationen uppe.

- ✓ Deltagandet i turneringar skall vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Turneringen genomförs som ett sammandrag över en dag med 3-5 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

Situationer som kan uppstå vid spel med sarg

- ✓ Om bollen skulle hamna ur spel startas spelet med en inspark där bollen lämnade planen. Går bollen ut över kortsidan tillämpas dock hörna eller inspark. Om sarg används skall bollen läggas en bit ut från denna så att det är möjligt att få till ett riktigt tillslag.
- ✓ Spelarna får inte hålla sig i sargen. Påföljden är frispark.
- ✓ Om bollen under en längre tid låses fast, mot sargen eller motståndare, döms nedsläpp. Tänk på att bollen vid nedsläpp skall vidröra marken innan någon spelare får röra den. Nedsläpp sker på mitten av planen.

Sammandrag

3-manna spelas i s.k. sammandrag där två eller flera föreningar samlas och spelar (3-5) matcher. Sammandragen administreras av Allianserna och det är således dit anmälan skall göras. Alliansen tar sedan hjälp av en s.k. värdförening för att genomföra sammandraget.

Sammandragen är på helgerna och erbjuds vid 5-10 tillfällen under året (både inom- och utomhus).

Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Spelarlyftet

Spelarlyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg men också i övriga delar av Sverige för de som är intresserade.

Spelarlyftets ledstjärnor är:

- Alla skall vara med – Blandade grupper och undvik selektering (RAE)
- Allsidig fysisk utveckling/Idrottskultur – Lokalt idrottande med flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära (ej för att vinna)
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (20-22 år istället för 16-17 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
- Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt

Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 3-manna är vår enkla rekommendation att inte använda något spelsystem alls. Låt helt enkelt barnen spela själva! Den enda målsättningen är många bollkontakter, hög aktivitet och delaktighet samt ett lekfullt spel och för att uppnå det behövs inget spelsystem!

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden!).

Spelarutbildningsplan

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har även tagit fram en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i spelsystemet.

Spelarutbildningsmatris					Version 150701	Logga in	Spelarutbildningsmatris					Version 150701	Logga in
Förklaring Användningarna Borta/Hit	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer			Förklaring Användningarna Borta/Hit	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal	
Nivå 1 Fotbollsgläde Enkelt/Enkelt/Individen 6-8 år	Drna Passning - Inledningspass	Rörelsegläde		3-manna Så spelar vi			Nivå 1 Fotbollsgläde Enkelt/Enkelt/Individen 6-8 år	Fotbollträna 1 Workshop Fotbollträna 1	Rörelsegläde (Bodem/ händerna)		Förberedelseövningar Workshop 2-manna Sitt. Plattformen	2-manna Så spelar vi	
Nivå 2 Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Inledningspass Skott - Inledningspass Fintäcknings - Diverse finlar Fintäcknings - Täckningsutrens Nick - Grund	Grundf - Spelbar		5-manna 2-2 Så spelar vi Allmänt			Nivå 2 Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollträna 2a Fotbollträna 2b ADP Inskottövning Fotbollsvanorövning Lionskollarna	Fältskick Höftspark - Inledningspass Koll - Övningar/övningar Ukast - Övningar/övningar Bollar lånat från målvakten Dubbospelsteknik Muttspark - Muttspark	Tillbakaskott (Dubbelskick) anfall Inkast/övningar/övningar Angrande vid skott	SVFF - C-Duolen Workshop 2-manna - Klipp SVFF - Målvakt C-Duolen Workshop 3-manna/övningar - Klipp	5-manna 2-2 Allmänt	
Nivå 3 Träna för att lära Anfalls spel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Halvriktigt Skott - Hel- och halvvolley Muttspark - Luffen Rivna/Tackla/Markera Nick - Upphop	Grundf - Spelbredd Passningsövning - Spelövning Speluppbyggnad - Spelövning i backlinjen Grundf - Spelbredd Avslut - Skott Avslut - Friläge Passningsövning - Rättvänd/Felvänd	Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd	9-manna 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfalls spel Workshop - Klipp			Nivå 3 Träna för att lära Anfalls spel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollträna 2a Fotbollträna 2b Workshop Fotbollträna 2 Förberedelseövning MÅG Koll Aberhämning	Individer och skruvpassningar Botteskott Sidsvullövningar Angrande vid vinkelskott	Spelövning Situationsövning Fasta situationer - Frispark Dubbelskick/övningar/övningar Angrande vid friläge Inspark	Workshop 3-manna - Klipp Workshop Fotbollträna 2 - Klipp SVFF - B-Utövning SVFF - Målvakt B-Duolen	U-Futsal 1-3-1 Anfalls spel Försvarsspel Workshop - Klipp	
Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel/ Helbete/ Laget 16-19 år	Vändning Passning - Inkast	2 mot 1 - Övertalning Anfallsövning - Instick Passningsövning - Triangel Speluppbyggnad - Korra uppspel 2 mot 1 - Övertalning Anfallsövning - Inlägg Passningsövning - Värdera Fasta situationer - Fortborta, Inkast	Grundf - Press & Täckning Markering/övningar - Kombinationsmarkering	11-manna 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfalls spel Försvarsspel Workshop - Klipp			Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel/ Helbete/ Laget 16-19 år	Fotbollträna 4 Teater Rehabilitering	Positionering - Förvar Samarbete/övningar och förvar - 1 mot 1 Fasta situationer - Straff	Positionering - Förvar Samarbete/övningar och förvar - 2 mot 2 Samarbete/övningar och backlinje Omställningar - Förvar till anfall	Workshop Junior SVFF - UEFA B SVFF - Målvakt A-Duolen	Futsal 4-0 Anfalls spel Försvarsspel	

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



Spelformer

Nedanstående spelformer gäller i Göteborgsfotbollen:

TÄVLINGSMATRIS 2016



Ålder	Spelsätt	Boll	Målstorlek	Planstorlek	Straffområde	Speltid (min)	Rek Ant Spelare	Anmälan/Serieform/Övrigt	Domare Arvode
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1m	15x10m Sarg	-	4x3	6	Sammandrag i alliansema; 1 nivå	Föreningsdomare
8-9 år	5 mot 5	3	3x1,5m	30x15m 8 år: Sarg	-	3x15	7	Sammandrag/Seriespel i alliansema; 1 nivå	Föreningsdomare
10-11 år	7 mot 7	4	5x2m	50x30m	20x10m	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	9 mot 9	4	5x2m	65x50m	30x12m	3x20	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer	Föreningsdomare
13 år	9 mot 9	F:4 P:5	5x2m	72x55m	30x12m	3x20	11*	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller och laguppställning	Distriktsdomare 325 kr
14-15 år	11 mot 11	F:4 P:5	7,32x2,44	94x65m	40x11m	3x25	14*	Välj lagstyrka: 3/4 nivåer	Föreningsdomare 390 kr
16-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65m	40x16m	16:2*40 17-19: 2*45	14*	Välj lagstyrka (ej Div 1 pojk): 3 nivåer	Föreningsdomare 16 år: 485 kr Divisionsspel: 625 kr Div 1 – Flickor: 1545 kr Div 1 – Pojkar: 1770 kr

*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

Nyheter 2016 i fet stil!

Observera att nyheterna 2016 är fetmarkerade!

Fair Play

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ✘ Vi följer fotbollens regler!
- ✘ Vi respekterar domarens beslut!
- ✘ Vi uppmuntrar till juste spel!
- ✘ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- ✘ Vi hälsar på varandra före matchen!
- ✘ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen!
- ✘ Nolltolerans gäller!

Tipsruta!

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar i berörd målgrupp för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 3-mannafotbollens betydelse och andemening.



Nolltolerans i Göteborgsfotbollen

Attityder och samspel

Sedan ett antal år driver Göteborgs Fotbollförbund ett arbete som vi kallar nolltolerans och som syftar till att skapa en bättre stämning på och vid sidan av fotbollsplanen och där vi internt i fotbollen visar respekt och aktning för varandra vare sig vi är supporters, spelare, ledare, domare eller föräldrar. Utöver de åtgärder i nolltoleransen som presenteras här så innehåller nolltoleransen även ett dolt budskap som omfattar vanligt vänligt bemötande och medmänsklighet.

Så här uppträder vi vid match

Före match

- Det är hemmalaget som ansvarar för att domaren känner sig välkommen till matchen. Domaren ska vara på plats i god tid innan match.
- I all distriktsfotboll ska lagen och ledarna hälsa på varandra och på domaren innan match.
- Vid match ska lagens ledare och avbytare befinna sig på ena långsidan och publiken på motsatt sida. Ni som ledare ansvarar för att er publik befinner sig på rätt sida.

Under match

- Du som ledare ansvarar för dina spelares uppförande på och utanför plan. Var är ditt fokus och hur påverkar det dina spelare? Koncentrera dig på ditt lag och slösa inte tid på vare sig domare eller motståndare. Tänk på vilket språkbruk du använder!
- Respektive lag ansvarar för sin publik och riskerar både straffavgift och poängavdrag om publiken missköter sig.

Efter match

- Lagen tackar varandra och domaren efter matchen.
- Man ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.

Domartolkning

Erinran:

Vid svordomar uttalade i positiv bemärkelse, ("djävla bra passning Kalle", eller "fan va snyggt skott Olle") kan det räcka med en erinran.

Varning:

Svordomar (ex. "fan och djävlar") i negativ bemärkelse som ropas ut högt så att många hör det. Från och med 12 år och upp till 15 år (16 år för pojkar) används korttidsutvisningar.

Grov utvisning:

Använda könsord, "hora", "bög" eller liknande under match

Visste Du att...

- En grov utvisning kostar Din förening 500:- i administrativa kostnader. Både ledare och spelare kan få grova utvisningar i samband med match.
- En domare skall bryta en match om ledare, spelare eller publik hotar eller angriper domaren fysiskt i samband med match.
- Om en förening har problem med dåligt uppträdande kring matcher av antingen ledare, spelare eller publik, kan Tävlingskommittén besluta om 3 domarsystem och matchobservatör både på hemma och bortamatcher. Denna merkostnad debiteras föreningen.
- Föreningens ordförande och lagets ledare/spelare kan av Göteborgs Fotbollförbund bli kallade till möte gällande sitt lags dåliga uppträdande.



**Nolltoleransen innehåller också
Varning - känslig föräldraläsning...**

Är en liten påminnelse till alla fotbollsföräldrar om hur du bör uppträda i anslutning till ditt barns fotbollsspelande. Informationen har vissa likheter med domarens gula och röda kort och är lämplig att dela ut vid föräldramöten i klubben och då i första hand till föräldrar i barn och ungdomsfotbollen.

Korttidsutvisningar Pojkar 12-16 år, Flickor 12-15 år

Används i Pojkfotbollen 12-16 år och Flickfotbollen 12-15 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fult spel drabbar således hela laget. Ledaren vars lag fått en spelare utvisad ansvarar för att hålla koll på utvisningstiden samt att prata med sin spelare och förklara det olämpliga i hans/hennes uppförande.

Tänk - projektet

Tillsammans med Park - och Naturförvaltningen i Göteborg har vi startat upp ett projekt som syftar till att hålla rent och snyggt runt fotbollen. Vi har satt upp budskap kring detta på konstgräsanläggningarna i Göteborgs kommun och i anslutning till omklädningsrummen och spelarbåsen. Vi har också satt ut ett stort antal jättefina papperskorgar och har i projektet delat ut ett stort antal fotbollar till alla föreningarnas 7-mannaverksamhet.

Göteborgs Fotbollförbunds styrelse

Nolltolerans - Barn- och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 3-, 5- och 7-manna som för äldre ungdomar med följande justeringar:

Vid

- Allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik.
- Svordomar riktade mot sig själv som t.ex. inträffar på grund av misslyckade passningar eller målskott.

=>

Spelaren visas av planen och ombeds att lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

Dessutom gäller

- att skrika ut könsord eller att använda könsord mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik
- att vid upprepat osportslig uppträdande samt egenriktade svordomar

=>

Spelaren visas av planen för resten av matchen. Ersättare får sättas in.

Samma regler gäller för ledare!

Observera!

Att det är du Ledare som har hela ansvaret – **INGEN ANNAN!**

