

# Så spelar vi 5-mannafotboll 2013



## Hallands FF rekommenderar följande gällande 5-mannafotboll

5-mannaspel utomhus skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Det ska genomföras enkelt och positivt. 5-manna är fotboll på barnens villkor. Detta innebär bl.a. att:

- Det ska vara positiva tongångar runt en 5-mannamatch
  - Föräldrar hejar på och berömmar spelarna
  - Ledarna sköter byten och uppmuntrar sina spelare att göra det man övat på träningen
  - Alla runt planen undviker att instruera bollhållaren, låt denne fatta beslut själv.
  - Respektera domaren och låt denne instruera om spelarna råkar göra fel
  - Resultatet i matchen bokförs inte, varje match är en ny match, inga tabeller får förekomma.
- Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela, det är fotboll på barnens villkor!
- Matchen är en del av träningen
- Med 5-mannalag finns det möjlighet att bilda fler lag
  - Vi rekommenderar två men max fyra avbytare per match.
- Mindre planstorlek gör att det finns fler planer att utnyttja
- Enkelheten skall genomsyra denna verksamhet

## Regler

5-mannafotboll spelas utomhus av 7-9 åringar och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. I Halland spelar vi 5-manna enligt följande:

- Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- Alla spelare måste använda benschydd.
- Bollstorlek 3.
- Två avbytare(max fyra) per match.
- Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha domarklädsel på sig.
- Speltiden är 2 \* 20 minuter om det är en enkelmatch. Vid poolspel rekommenderas 2x15min och då max tre matcher för ett lag.
- Det är viktigt att alla barn:
  - Får spela lika mycket i matchen.
  - Får turas om att starta matcherna.
  - Får spela på olika platser i laget (även målvakt).
  - Får turas om att vara lagkapten.
- Straffområde används inte. Vid eventuell straff är avståndet 6meter.
- Frisparkar är direkta. Avstånd 5meter.
- Inkast görs om bollen passerar sidlinjen. Domaren instruerar och låter samma spelare göra om inkastet om det inte utförs rätt.
- Målvakten startar alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen oavsett om han har fångat bollen i spel eller om bollen har "gått död".
- När anfallande lag har misslyckats med ett anfall och målvakten har bollen skall anfallande lag backa tillbaka till mittlinjen detta för att försvarande lag skall få möjlighet att komma ut en bit från målet.
- Överårig spelare: Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två stycken överåriga spelare, varav dock endast en får vara på planen samtidigt. Man är skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match.
- Antal spelare/match: max. 10 st.

Halland Fotbollförbunds samarbetspartners:

2013-05-14



# Så spelar vi 5-mannafotboll 2013



## Spelplanen

Den rekommenderade planstorleken för en 5-mannaplan är 40 \* 20m.  
Som mål används 5-mannamål (3 \* 2m, handbollsmål) eller i undantagsfall 7-mannamål.

## Spela, lek och lär!

Spela, lek och lär! är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 5-mannafotbollen är det viktigaste att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare. Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Hallands FF har inför spelåret 2013 tagit fram det lilla häftet "VARNING Känslig läsning" med tio punkter riktat till föräldrar inför tränings- och matchtillfällen med sina barn.

## Rent spel

**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, vid mittlinjen efter matchen!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför planen!
- Nolltolerans gäller!

## Nolltolerans - Barn- och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 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!**

Föreningen och ledaren ansvarar för att laget och föräldrarnas uppträdande följer HFF:s rekommendationer.

Halland Fotbollförbunds samarbetspartners:

2013-05-14

