

Infoga
föreningens
logga

Uppstartsträff vårdnadshavare Spelformen 5 mot 5

Presentation av förening

- Föreningens verksamhet (tex pojkar/flickor antal lag)
- Styrelse väljs av medlemmarna
- Kansli
- Ungdomskommitté/ungdomsansvarig?
- Anläggning
- Ideellt engagemang

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



Reflektera två och två

Spelformen 5 mot 5



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare



11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Film, spelformen 5 mot 5



Hur kan jag som förälder bidra till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?

Vad är viktigt för barn 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



Riktlinjer för 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
- Innehåll enligt spelarutbildningsplanen
 - SvFF har gjort färdiga förslag på övningar och träningspass



Nationella spelformen 5 mot 5

Regler		Rekommendationer
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela poolspel
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Retreatlinje	Backa till mittlinjen när MV har bollen Boll i spel när den lämnar MVs händer	
Målvakt	Målvakten får ta med händer i närheten av eget mål (ca 5 m från målet)	



Film, Hur gör vi varandra bra?



Hur kan jag som förälder bidra till ett bra klimat i fotbollen?

Så här bedriver föreningen 5 mot 5

Matcher

- Spelar föreningen matcher/poolspel?
- Hur ofta, hur går det till?

Träningar

- Träningstider
- Träningsplan / plats
- Vad gäller med material, nycklar etc

Övrigt

- Cuper och läger
- Sommarfotbollsskola
- Kiosk

Förmånen att vara ledare

- Att spendera tid med sitt barn
- Att lära känna barnets kompisar
- Att vara med och påverka
- Att se och vara delaktig i barnens utveckling

"Jag är pensionär och när min fru nyligen gick bort så var jag riktigt nere och visste inte vad jag skulle göra med all tid. När mitt barnbarn frågade om jag vill vara med som ledare i hennes fotbollslag tändes min livsglädje igen. Nu kallar hela laget mig för morfar."

Janne, fotbollsmorfar

"Jag har aldrig spelat fotboll men att hoppa på ledaruppdraget för min dotter är bland det bästa jag har gjort. Alla minnen från träningar, matcher, cuper och roliga incidenter bär jag med mig resten av livet."

Helene, fotbollsmamma

"Jag har spelat mycket fotboll själv så det var självklart för mig att bli ledare för mina barn. Jag trodde aldrig att jag själv skulle lära mig så mycket av det. Att träna barn har varit bland det mest lärorika jag har gjort och är något jag verkligen rekommenderar till alla föräldrar."

Stefan, fotbollspappa

Samtala och reflektera



Hur vill ni att ledarna för era barn ska vara?

- En ledare kan inte ensam leva upp till alla förväntningar
- Flera ledare som kompletterar varandra har större chans att leva upp till förväntningarna

Föreningens organisation för 5 mot 5 lag

Tränare

- Minst 1 tränare / 8 spelare
- Jämn könsfördelning
- Får utbildning av föreningen

Lagledare

- 1 lagledare / anmält lag i poolspel

Föräldragrupp

- Obegränsat antal
- Exempel på uppgifter
 - Trivselaktiviteter
 - Lagets ekonomi
 - Hemsida och kommunikation

Vad vill du hjälpa till med?

Frågor?

Riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll:
svenskfotboll.se/fsll

VILL DU VETA MERA?
Spelformen 5 mot 5:
svenskfotboll.se/spelformer

Föreningen:
Infoga länk till föreningens hemsida