



## 5-mannafotboll i Bohuslän

*5-mannafotbollen ska lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Den ska genomföras enkelt och positivt. 5-mannafotbollen är fotboll på barnens villkor.*

### Leka och spela

- ”Fotbollens Spela, lek och lär” ska vara mottot för all barn- och ungdomsfotboll. Matcher spelas som ett stimulerande led i utbildningen.
- 5-mannafotbollen ska lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.
- Serietabeller får inte förekomma.
- Domaren ska vara en utbildad föreningsdomare.
- Deltagandet i cupturneringar för 8- och 9-åringar ska vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Deltagande i närområdet men i angränsande distrikt ska alltid godkännas av BFF. Turneringen genomförs över en dag med 3-4 matcher per lag och utan slutsegrare.
- Vi rekommenderar max 5 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till.
- Vi uppmanar till flexibilitet vid sammandrag, det viktigaste är att alla barn har roligt och får spela så mycket som möjligt.

### 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.
- Får turas om att vara lagkapten.

---

#### Adress

Bohusläns Fotbollförbund  
Norra Strandvägen 7  
473 34 Henån

#### Kontakt

0304-30200  
bff@orust.mail.telia.com  
www.svenskfotboll.se/bohuslan

#### Övrigt

Org.nr. 858500-0170



## Spelregler och bestämmelser för 5-mannafotboll:

- Alla spelare måste använda benskydd.
- Matchrapport skall fyllas i och lämnas över till värdföreningen som ansvarar för att rapporten skickas in till BFFs kansli.
- Speltiden är maximerad till 90 min per sammandrag max tid per match 2x15 min.
- Bollstorlek 3.
- Målstorlek 1,8 - 2 x 3 m som rekommendation – ej större.
- Planstorlek 30-40 m x 15-20 m.
- Planer, mål och linjer som används vid träning och match kan vara enkla lösningar ( linjer utstakade av koner).
- Straffområde behövs ej. Vid eventuell straff, avstånd 6 meter.
- Frisparkar är direkta. Avstånd 5 meter.
- Mål kan inte göras direkt från inkast.
- 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 ska anfallande lag backa tillbaka till mittlinjen för att försvarande lag ska få möjlighet att spela upp bollen.
- Då ett lag kommit i underläge med 4 mål får det laget sätta in en extra utespelare, max en extraspelare, oavsett mål differens. Resulterar det i att laget i underläge för mål och underläget därmed bli mindre än 4 mål återgår man till lika antal spelare igen.

*Lagens ledare ansvarar för att reglerna efterlevs*

### Adress

Bohusläns Fotbollförbund  
Norra Strandvägen 7  
473 34 Henån

### Kontakt

0304-30200  
bff@orust.mail.telia.com  
www.svenskfotboll.se/bohuslan

### Övrigt

Org.nr. 858500-0170