



Så spelar vi 3-mannafotboll 2012



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 mer bollkontakt.
- ✘ Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja. Ytor som man tidigare ej kunnat använda för spel blir bra 3-mannaplaner. Detta gäller även inomhus!
- ✘ Om tillgång till sarg finns rekommenderas detta. Sargen gör att bollen nästan alltid är i spel. Även föräldrar kan användas som levande sarger.
- ✘ 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.

Regler

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. Det är dock ofta bäst att byta i samband med t.ex. mål.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 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.

- ✓ 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.
- ✓ 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 2 x 6-10 minuter. Spela gärna korta och många matcher. Det håller aktiviteten och koncentrationen uppe.

- ✓ Deltagandet i cupturneringar skall vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Cupturneringen genomförs över en dag med 3-4 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

Spela, lek och lär

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 3-manna fotbollen är inte det viktigaste 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.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att "träning är viktigare än match" och att "matchen är det bästa träningstillfället".

Spelarutbildning

Det året spelarna fyller 12 år startar Göteborgs Fotbollförbunds spelarutbildningsprogram. Först ut är en utbildningsdag på hösten. Därefter följer en rad olika arrangemang med utbildningsdagar, talangträning och distriktslag. Läs mer om det på GFF's och Spelarlyftets hemsida.

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.

Spelarlyftets Spelarutbildningsmatris - www.spelarlyftet.se (110601) Sid 1				
Årskategori Fotbollens motsvarande	Teknik	Spelförståelse		Spelsystem
		Anfalls spel	Försvarsspel	
6-7 år		Lek och smällspel		3-manna: 3-2-1 5-2-1-1
8 år	Issta			3-manna: 3-2-1 5-2-1-1 Säkerhet, ut Allmänt
9 år	Passning - Inledningsövningar Mottagning - Inledningsövningar	Grund 1 - Spelbar		
10 år	Skott - Inledningsövningar Första skottet - Tackelövningar	Grund 1 - Spelbar		3-manna: 3-2-1 5-2-1-1 Säkerhet, ut Allmänt
11 år	Mottagning - Mottagning Första skottet - Inledningsövningar Insk - Grund	2-mot-1 - Överlämning 2-mot-1 - Överlämning Passningsövningar - Färdighet	Grund 1 - Försvarssida	
12 år	Passning - Inledningsövningar Skott - Insk och Inskövningar	Grund 1 - Spelbar Passningsövningar - Spelplanering Spelplanering - Färdighet	Individuell Försvarssida	3-manna: 3-2-1 5-2-1-1 Säkerhet, ut Allmänt Försvarsspel
13 år	Värddis Mottagning - Inskövningar Inskövningar - Inskövningar	Grund 1 - Spelbar Avskott - Skott Skott - Inskövningar Passningsövningar - Inskövningar	Grund 1 - Mottagning Mottagningsspel - Inskövningar	
14 år	Insk - Fots	2-mot-1 - Överlämning Anfallsövningar - Inskövningar Anfallsövningar - Inskövningar Passningsövningar - Inskövningar	Grund 1 - Press 8 Underbott Mottagningsspel - Inskövningar Kombinationsövningar	11-manna: 4-3-3 Allmänt Anfallsövningar Försvarsspel
15 år	Inskövningar	Skott - Inskövningar Passningsövningar - Inskövningar Spelplanering - Inskövningar Fasta situationer - Inskövningar	Grund 1 - Press 8 Tackelövningar Färdighet Färdighet	
16 år		Passningsövningar - Inskövningar Spelplanering - Inskövningar	Markeringsspel - Zonermarkering Kollektivt försvar - Centrering Överflyttning	11-manna: 4-2-3-1 Allmänt
17-19 år		Passningsövningar - Inskövningar Överlämning - Försvar till anfall Kollektivt försvar - Inskövningar Fasta situationer - Inskövningar	Positionsspel Kollektivt försvar - Öppning till anfall och kollektivt försvar Överlämning - Anfall till försvar Samarbetsövningar och försvar Fasta situationer	11-manna: 4-2-3-1, Individuell Anfallsövningar Försvarsspel 11-manna: 4-2-3-1, Kollektivt Allmänt Anfallsövningar Försvarsspel

Spelarlyftets Spelarutbildningsmatris - www.spelarlyftet.se (110601) Sid 2				
Årskategori Fotbollens motsvarande	Träningslära	Målvakt	Ledarutbildning	Inomhus
6-7 år		Grund 1 - Färdighet	SvFF: Avsnitt Workshop 3-manna Föräldrabildning	3-manna: Säkerhet, ut Allmänt
8 år	Fotbollens 1 Snabbhet, smidighet, koordinering, balans, kroppslig	Grund 2 - Färdighet, Färdighet	SvFF: BAS 1 - Ledarskap, Teknik Workshop 5-manna Workshop 6 Fotbollens	
9 år				
10 år	Fotbollens 2	Grund 2 - Inskövningar, Färdighet, Färdighet	SvFF: BAS 1 - Spelförståelse, Inskövningar Workshop 7-manna Föräldrabildning	5-manna: 2-2-1 Säkerhet, ut Allmänt
11 år				
12 år	Fotbollens 3	Positionsspel - Skott, balansövningar - Inskövningar	SvFF: BAS 2 - Ledarskap, Spelförståelse Målvaktövningar: Inskövningar Workshop 9-manna Workshop Inomhus	5-manna: 2-2-1 Allmänt Anfallsövningar Försvarsspel
13 år	Kost Ämnesämning	Färdighet - Färdighet, balansövningar - Inskövningar		
14 år		Hörselövningar, Upplyftningsövningar, Färdighet, Lätt	SvFF: BAS 2 - Teknik, Inskövningar Målvaktövningar: Inskövningar Workshop 11-manna	
15 år		Positionsspel - Försvar, Fasta situationer - Färdighet, skott		
16 år	Fotbollens 4 Styrka	Positionsspel - Anfall, balansövningar - Inskövningar		
17-19 år	Teori Färdighet	Samarbetsövningar och försvar, Fasta situationer - Färdighet, Inskövningar, Skott	Diplomkurs BAS Målvaktövningar: Inskövningar	Futsal: 1-2-1 Allmänt

Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



Nya spelformer

Fr.o.m. 2012 gäller nedanstående spelformer i Göteborgsfotbollen:

TÄVLINGSMATRIS 2012



Ålder	Spelsätt	Boll	Målstorlek	Planstorlek	Straffområde	Speltid (min)	Rek Ant Spelare	Kommentar	Anmälan/ Serieform/ Övrigt
6-7 år	3-manna	3	1,5 x 1 m	15 x 10m	-	2*6	6	• Gäma sarg • Ingen mv	Sammandrag i alliansema; 1 nivå
8-9 år	5-manna	3	3 x 1,5 m	30 x 15m	-	2*20	9		Seriespel i alliansema; 1 nivå
10-11 år	7-manna	4	5 x 2 m	50 x 30m	20*10m	3*15	10		Välj föreningsstyrka: 2 nivåer
12 år	9-manna	4	5 x 2 m	65 x 50m	30*12m	2*25	12	På tvären (långlinje-långlinje)	Välj lagstyrka: 4 nivåer Laguppställn fr 12 år
13 år	9-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	72 x 55m	30*12m	2*30	12*	På längden (mellan straffomr)	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller fr 13 år
14-15 år	11-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	94 x 65m	40*11m	14:2*35 15:2*40	14*	Målområde-målområde	• 14: Välj lagstyrka • 15: Kval (P: kl 2, F: kl 1)
16-19 år	11-manna	5	7,32 x 2,44	105x65m	40*16m	16:2*40 17:-2*45	14*		• Divisionsspel (ej P16) • P16: Kval (kl 1)

*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

Detta innebär bl.a.

- 3- och 9-manna som ordinarie spelformer
- 2 år i varje spelform
- Minskad planyta i alla spelformer
- Mindre antal spelare ger fler bollkontakter och högre aktivitet
- Utveckla linjeringen av dagens konstgräsplaner för att stödja alla spelformer (jfr inomhushall)

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 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 – Allmänt



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 supportere, 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 slös 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 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 fotbolls-föräldrar 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. Föreningen kan hämta erforderligt antal på GFF:s kansli innan seriestarten.

Korttidsutvisningar för 12, 13, 14 och 15 årslag

Vi införde 2010 korttidsutvisningar för 13-åringar.

Från spelåret 2011 inkluderades även 14-åringar och från spelåret 2012 innefattar det även 12-åringar och 15-åringar. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fult spel drabbar således hela laget. Ledaren var lagfäst 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!

