



Så spelar vi 5-mannafotboll 2012



Möjligheter till fler planer...

Flera får spela mer...

Roligare med mer bollkontakt...

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

- ✘ Det ska vara positiva tongångar runt en 5-mannamatch.
- ✘ Spelarna får pröva att spela på olika platser i laget.
- ✘ Spelarna får spela lika mycket.
- ✘ Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- ✘ Med 5-mannalag finns det möjlighet att bilda fler lag.
- ✘ Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja.
- ✘ Enkelheten skall genomsyra denna verksamhet.
- ✘ Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

Regler

5-manna fotboll utomhus spelas av 8-9 åringar och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher. I Göteborgsfotbollen spelar vi 5-manna enligt följande:

- ✓ Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek 3.
- ✓ Vi rekommenderar max 4 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till.
- ✓ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- ✓ Speltiden är 2 * 20 minuter. Matcherna spelas på i möjligaste mån på fasta speldagar.
- ✓ 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.
- ✓ 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 behövs ej. Vid eventuell straff, avstånd 6 meter.
- ✓ Frisparkar är direkta. Avstånd 5 meter.

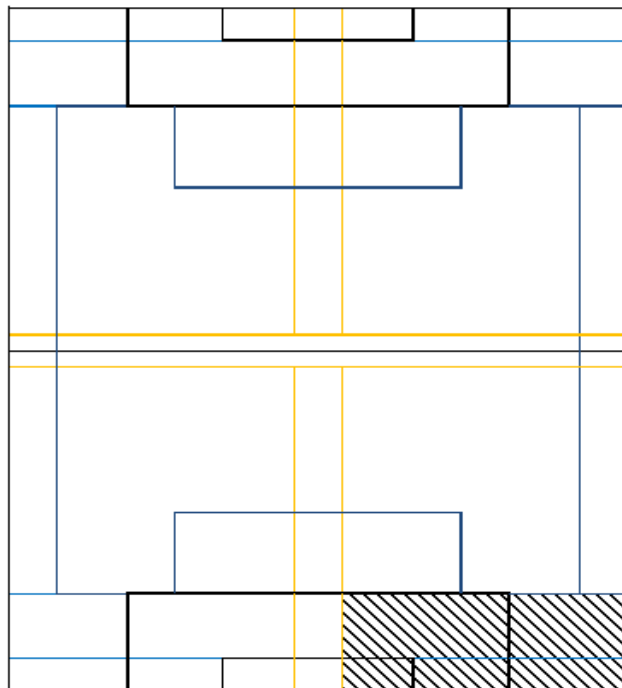
- ✓ Målvakten startar alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen oavsett om han har fångat bollen i spel eller om bollen har "gått död".
- ✓ När anfallande lag har misslyckats med ett anfall och målvakten har bollen skall anfallande lag backa tillbaka till mittlinjen, för att försvarande lag 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 då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match.
- ✓ 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.

Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 5-manna plan är 30 * 15 m. Som mål används 5-manna mål. Dessa skall helst vara 3 * 1,5 m men är idag oftast 3 * 2 m vilket egentligen är lite för högt för en 8-9 åring. 5-manna kan spelas antingen på en separat 5-manna plan eller som en del av en Ungdoms- eller Distriktsplan.

Är 5-mannalinjerna ytterlinjer så skall de ha vit färg med tjockleken 10 cm, annars (läs Ungdomsplanen eller gammal 7-manna) skall sidlinjerna vara röda och kortlinjerna gula, båda med tjockleken 5 cm. På en 11-manna plan (läs Distriktsplanen) spelas 5-manna vid straffområdet med gul streckad och blå heldragen linje med tjockleken 5 cm som komplement.

Se rekommenderad linjering i figurerna nedan:

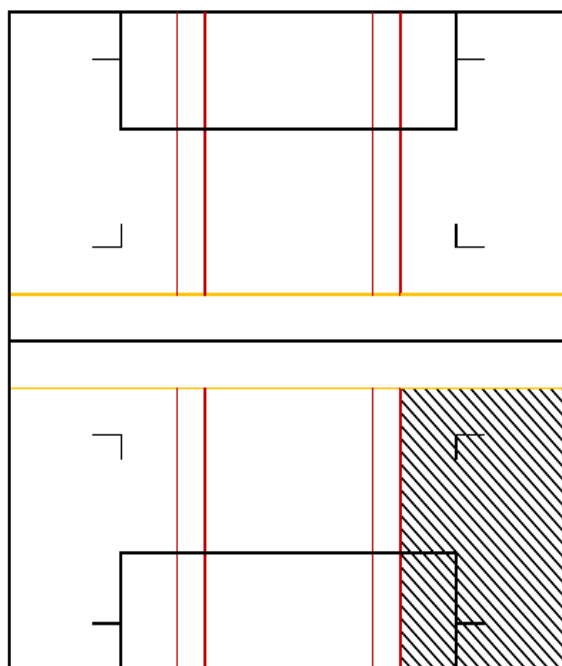


"Distriktsplanen - 105*65m"

Planstorlek	Straffområde
11-manna: 105*65m	40*16m
11-manna (14-15år): 94*65m	40*11m
9-manna (13 år): 72*55m	30*12m
9-manna (12 år): 65*50m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*10m
5-manna: 30*15m	-

1 ruta = 2, 5*2,5 m
11-manna (vit, 10 cm)
11-manna (14-15 år) (5 cm)
9-manna (13 år) (5 cm)
9-manna (12 år) (5 cm)
7-manna (5 cm)
5-manna (5 cm)
3-manna

Mål
- 2 st 11-manna
- 4 st 7-manna
- 4 st 5-manna
- 8 st 3-manna

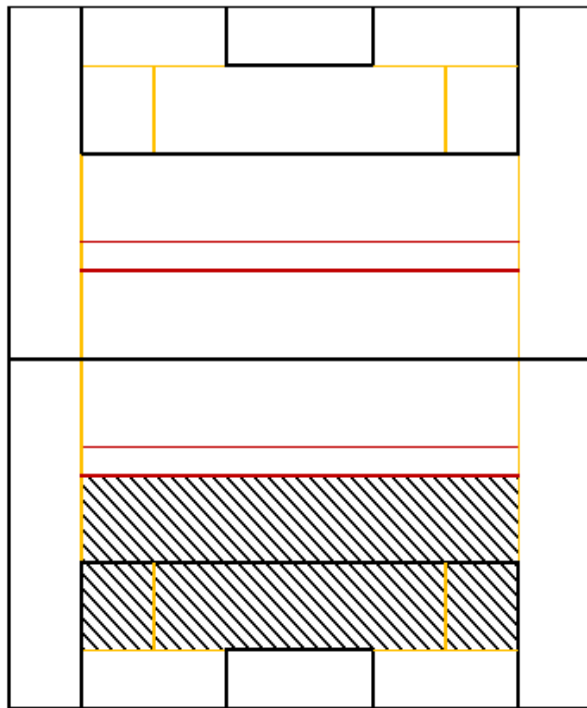


"Ungdomsplanen - 70*50 m"

Planstorlek	Straffområde
9-manna: 70*50m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*10m
5-manna: 30*15m	-




1 ruta = 2, 5*2,5 m
9-manna (vit, 10 cm)
7-manna (5 cm)
5-manna (5 cm)
Yttre linjer: 10 cm
Inre linjer: 5 cm

Mål
- 2 st 11-manna
- 4 st 7-manna
- 6 st 5-manna
- 8 st 3-manna



"Gammal 7-manna - 60*40 m"

Planstorlek	Straffomr
Gammal 7-manna: 60*40m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*8m
5-manna: 30*15m	-

1 ruta = 2,5*2,5 m
 Gammal 7-manna (vit, 10 cm)
 7-manna (5 cm)
 5-manna (5 cm)
Yttre linjer: 10 cm
Inre linjer: 5 cm

Mål
- 4 st 7-manna
- 6 st 5-manna
- 8 st 3-manna

Spela, lek och lär

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 5-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.

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 5-manna rekommenderas att man spelar 2-2. Det bakomliggande syftet med detta spelsystem är att det skall vara enkelt och skapa goda förutsättningar för många 1 mot 1 situationer där spelaren får välja att dribbla eller passa. Glöm inte att match är träning!

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du på <http://www.spelarlyftet.se/> eller 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.

Spelarlyftets Spelarutbildningsmatrix – www.spelarlyftet.se (110601) SM 1				
Årskategori Förklaring www.sfa.se	Teknik	Spelförståelse		Spelsystem
		Anfallsspel	Försvarsspel	
6-7 år		Lek och smålagspel		3-manna 3:2 spelar ut
8 år	Etta			5-manna 2:2 Så spelar vi Allmant
9 år	Pasning – Inleda utreda Mottagning – Inleda utreda	Grund1 – Spelbar		
10 år	Skott – Bredvids utred Fästa dribbla – Tacka utredna	Grund1 – Spelbar		7-manna 2:3:1 Så spelar vi Allmant
11 år	Mottagning – Mottagning Fästa dribbla – Dribbla utred Hak – Grund	Zoner 1 – Vikarspel Zoner 2 – Dribbla utred Passningspel – Fästa utred	Grund1 – Försvarssida	
12 år	Pasning – Halvutredning Skott – Hak och halvvolley	Grund1 – Spelbar Passningspel – Spelutredning Spelutredning – Fästa utredning	Individer/ Pseudoteknik	9-manna 4:1:3 Så spelar vi Allmant
13 år	Vardags Mottagning – Långt utred, meda försvarssituation	Grund1 – Spelbar Skott – Skott Avslut – Fästa Passningspel – Fästa utredning	Grund1 – Mottagning Mottagning/försvarens situation	11-manna 4:1:3 Allmant Anfallsspel Försvarsspel
14 år	Hak – Fästa	Zoner 1 – Dribbla utred Anfallsspel – Inleda Anfallsspel – Inleda Passningspel – Triangel	Grund1 – Press & Inledning Mottagning/försvarens situation Kombinationsarbete	
15 år	Bryta bakåta	Skapa utred – U och V situation Passningspel – Vänta Spelutredning – Skott utred Fästa situationer – Kort lösa, löst	Grund1 – Press & Tackning Fästa utred Försvarens situation	
16 år		Passningspel – 2 till 1 Spelutredning – Långt utred	Markering/försvarens situation Kollskott/försvarens situation Centrering/Overhead	11-manna 4:2:3:1 Allmant
17-19 år		Passningspel – 1 till 1 Omställning – Försvar utred Rörelseschema – 2:1 boll Fästa situationer – Långt utred, Fästa utred	Passningspel Kollskott/försvarens situation Kollskott/försvarens situation Omställning – Anfall utred Samarbete/målkott och försvarens situation Fästa situationer	11-manna 4:2:3:1 Individer/ Anfallsspel Försvarsspel 11-manna 4:2:3:1 Individer/ Anfallsspel Försvarsspel

Spelarlyftets Spelarutbildningsmatrix – www.spelarlyftet.se (110601) SM 2				
Årskategori Förklaring www.sfa.se	Träningslära	Målvakt	Ledarutbildning	Inomhus
8 år	Fotbollslags 1 Skott, utredning, korridor, baller, kroppskontroll	Grund2 – Fästa bollen, Fästa bollen	SvFF: Anpassning Workshop 3-manna Förståelse/produktion	
9 år			SvFF: BAS 1 – Ledarskap, Teknik Workshop 5-manna Workshop Fotbollslags	
10 år	Fotbollslags 2	Grund 3 – Utred, Fästa bollen, Fästa bollen	SvFF: BAS 1 – Spelförståelse, Mottagning, Teknik Workshop 5-manna Förståelse/produktion	Så spelar vi Så spelar vi Allmant
11 år				
12 år	Fotbollslags 3	Positionsspel – Skott, Inledning, Inledning Utslag	SvFF: BAS 2 – Ledarskap, Spelförståelse Mottagning, Teknik Workshop 8-manna Workshop Inomhus	Så spelar vi Så spelar vi Allmant Anfallsspel Försvarsspel
13 år	Rott Återhämtning	Fästa bollen – Fästa bollen, Inledning, Inledning Utslag		
14 år		Nöta bollen, Utredning, Inledning, Inledning Koll	SvFF: BAS 2 – Teknik, Mottagning Mottagning, Teknik Workshop 11-manna	
15 år		Positionsspel – Försvarens situation, Försvarens situation Fästa utred		
16 år	Fotbollslags 4 Styr	Positionsspel – Anfall, Inledning, Inledning Inledning		Fotboll 4:2:1 Allmant
17-19 år	Teknik Fotbollslags	Samarbete/målkott och försvarens situation Fästa situationer – Fästa situationer, Skott	Diplomeras BAS Mottagning, Teknik	

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 allianserna; 1 nivå
8-9 år	5-manna	3	3 x 1,5 m	30 x 15m	-	2*20	9		Seriespel i allianserna; 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)

Under 2012 (infasing) kan alla 8 och 9-åringar (PF03 och PF04) välja att spela med de gamla planmått. För detta krävs dock att båda lagen är överens.

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 5-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 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 lagets 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 släp 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", "böj" 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. 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 fullt 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!**

