

Spelarutbildningsplan nivå 1

Fotbollsglädje



Regler, Överenskommelser, Arrangemang och Genomförande

Framtaget av en arbetsgrupp bestående av föräldrar och ledare
i samarbete med Upplands Fotbollförbund och SISU - Idrottsutbildarna

Knatteligans kontaktperson på Upplands FF och ansvarig för hemsidan:
Chasmine Wahlberg E-post: chasmine@upplandsff.se Telefon 018 430 60 76
Knatteligans hemsida: <http://uppland.svenskfotboll.se/tavlingsinformation/barn-ungdom/knatteligan/>



Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL) är ett material från Svenska Fotbollförbundet (SvFF) som är utvecklat i syfte att vara ett stöd för föreningarna i utformningen av barn- och ungdomsverksamheten. FSSL är baserat på svensk fotbolls mål och visioner, **beprövad erfarenhet och idrottsforskning**. Ambitionen är att materialet ska säkerhetsställa att svensk fotboll har en **gemensam plattform** när föreningarna formar sin verksamhet.

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan Synsättet som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens Spela, Lek och Lär och bygger på ett **barnrättsperspektiv**. **Barnets bästa sätts alltid i första rummet och utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde**. I planen tas också hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar.

Fotbollstränarutbildning Inom barnfotbollen har **barnets bästa alltid högsta prioritet**. **Utgångspunkten är barns rättigheter och allas lika värde**. Förhållningssättet genomsyrar alla delar av Svenska Fotbollförbundets spelar- och tränarutbildning vilket bidrar till att tillgodose barnens behov. Stor hänsyn tas till barnens mognadsnivå så att träning och matcher anpassas till deras idrottsliga, fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. **Svenska Fotbollförbundet vill tydligt beskriva de värden och riktlinjer som ligger till grund för ett modernt ledarskap** där målet är ett livslångt intresse för fotboll. För information om utbildning kontakta Lotta Törnqvist lotta@upplandsff.se

En satsning på barnfotbollen - Upplands Fotbollförbunds utbildningsmaterial för 5 mot 5 spel utomhus för 8- och 9 åringar. **Tilläggsmaterial** som finns att hämta på Knatteligans hemsida- t ex Att vara fotbollsförälder Tips till Coachen, Domarinstruktioner, Lottningssmallar m.m.

Bra litteratur för Knatteliganledare

Axel och Elin spelar fotboll- Gerhard Sager

Bollek -Bollteknik - Bollspel- Thomas Westerberg och Ari Heikki

Lekar och stafetter för uppvärmning och nedvarvning.

Leken inom idrotten

Se på spelet- Andreas Alm och Johan Fallby

Se och möt varje barn

Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker - att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Alltför att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna är idrottens eget studieförbund. De arbetar med bildning och utbildning inom idrotten. För mer information kontakta SISU Idrottsutbildarna Uppland, 018-27 70 00.

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUUppland/kontaktaoss2>



NOLLTOLERANS I UPPLAND

En fotbollsmatch blir så bra och trevlig som aktörerna gör den till. Vilka är då aktörerna? Det är samtliga spelare, domare, ledare och publik, ofta föräldrar och anhöriga. Idrotten har ett ansvar gentemot vårt samhälle där accepterade etiska och moraliska principer är av särskild vikt. För att leva upp till detta ansvar och skapa en trygg och trevlig miljö för vår fotbollsfamilj infördes 2008 NOLLTOLERANS inom Upplands Fotbollförbund.

Syftet är att få en bättre arbetsmiljö för såväl spelare, ledare som domare och publik som gör att de tycker det är roligt att träffas på en fotbollsplan för en fotbollsmatch.

Målet med NOLLTOLERANS är att få alla spelare, ledare och publik/föräldrar att uppträda medmänskligt och med fair-play mot varandra och domaren. NOLLTOLERANS innebär att det inte ska förekomma hot, förolämpningar, svordomar ordningsstörningar eller våld inom fotbollen.

Enligt regelverket ska domaren bestraffa spelare som använder svordomar, hot och förolämpningar mot andra spelare, domare eller publik. **"En spelare ska utvisas om han/hon använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester"**.

Hur kan vi tillsammans åstadkomma NOLLTOLERANS inom fotbollen?

- Varje ordförande ska regelbundet påminna sina ledare om innebörden av NOLLTOLERANS.
- Alla ledare ska årligen påminna sina spelare om innebörden av NOLLTOLERANS.
- Vid föräldramöten ska förening/ledare informera om NOLLTOLERANS.
- Föreningens ska se till att det finns matchvärdar som bevakar att NOLLTOLERANS följs bland publik. Matchvärdarna kan bära speciella västar som gör att de syns. Till matchvärdarnas uppgifter kan också höra att ta emot gästande lag och svara på frågor.
- Upplands Fotbollförbund har tagit fram speciella brev om NOLLTOLERANS som vänder sig till spelare, ledare och föräldrar som finns på förbundets hemsida under NOLLTOLERANS. Dela ut dessa till alla nystartade lag och till äldre lag som påminnelse inför varje ny fotbollssäsong.

"Tillsammans gör vi skillnad"



🕒 **Arrangemang och regler**

Knatteligan spelas i närområdet med poolspel (sammandrag) under en dag med 1-3 matcher/lag.

Lag med få spelare får inte tvingas spela fler matcher än de själva anser sig klara av. (Man kan som alternativ välja att korta ner alla matcher eller enstaka match efter önskemål.)

Arrangerande förening ska vid förläggning av matchtider ta hänsyn till lagens reseavstånd och tid som lagen är borta från respektive hemort.

Arrangerande förening ska tillsätta funktionärer/matchvärdar, en ansvarig som skall vara med under hela sammandraget och domare till alla matcher.

Placering av föräldrar och åskådare i förhållande till ledare och spelare. På motstående långsida mot den för tränare/ledare och avbytare eller enligt arrangerande förenings förutsättning.

Storlek på spelplan är 30 m x 20 m.

Storlek på mål är 3 x 2 m (3x1,5m).

Bestämmelser kring planerna (t.ex.: vilka linjemarkeringar, avståndet mellan de olika spelplanerna) är enligt arrangerande förenings förutsättning.

Om möjligt använd publiklinje (gärna i annan färg än vit) dras ca två till fem meter utanför sidlinjen på motstående långsida mot den för tränare/ledare och avbytare. Den kan även markeras med koner eller enligt arrangerande förenings förutsättning.

Senast en vecka före poolspel ska domaren ha fått reglerna skriftligt via personlig kontakt eller e-post. Domaren ska kontaktas före sammandraget för att stämma av. Domaren ska även få ta del av "Knatteligans domarinstruktioner" som finns att ladda ner på UFF:s hemsida.

Varje lag ansvarar för att alla föräldrar före första poolspelet har fått en genomgång/tagit del av reglerna och överenskommelser som gäller. Gärna även utbildningsmaterialet "En satsning på barnfotbollen".

För att säkerställa att alla vet vad som gäller ska arrangerande förening ha en gemensam genomgång av regler före sammandrags start med domare, matchvärdar & domaransvarig och minst en ledare per deltagande lag.

För att stötta domaren under match ska arrangerande förening att ha en domaransvarig (mentor) och matchvärd på plats. Om frågor, oenighet eller missnöje uppstår under sammandragen ska ledare vända sig till domaransvarig/mentor och matchvärd inte till domaren. Domaren bör vara föreningsutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.



- ⊛ **Spelgruppen utvärderar dagen gemensamt efter sammandragets slut och kan då ge feedback och konstruktiv kritik. (Viktigt att även fråga match-/domarvärdar & domare.) (Direkt på plats om det är akut och saker som behöver åtgärdas inför nästa sammandrag. Som om t ex tillägget angående överåriga eller ojämna matcher inte fungerar som tänkt. Icke akuta kan tas via e-post, som sedan tas upp i samband med nästkommande sammandrags genomgång.)**
- ⊛ **Alla spelare, ledare och domaren hälsar och tackar respektfullt på varandra före och efter matchslut. Spelgruppen är överens om att alla ska hälsa på varandra vid planens mitt och tackar motståndaren och domaren med att klappa händerna (eller genom att använda en gemensam eller av gruppen godkänd ramsa).**
- ⊛ **Alla spelare ska få - spela lika mycket i matchen.**
 - turas om att starta matcherna.
 - spela på olika platser i laget (gäller även målvakten).
 - turas om att vara lagkapten.
- ⊛ **Serietabeller eller resultat får inte förekomma!**
- ⊛ **Vila mellan matcherna, för enskilda lag är 15 min.**

Vid ogynnsamt väder eller få spelare anpassar vi vilans längd efter önskemål.
- ⊛ **Arrangerande förening ska hålla med 3 matchbollar i bollstorlek 3.**
- ⊛ **Alla spelare måste använda benskydd.**
- ⊛ **Antal matcher/lag på ett sammandrag är max 3 st. (Vid udda antal lag i spelgruppen kan arrangerande förening få spela 4 matcher vid poolspelet/sammandraget).**
- ⊛ **Speltid per match är för 8- och 9-åringar 3 x 10 min. (3 perioder och rekommendationer om antalet avbytare till 2 st./match, byte i pauserna och garanterad speltid är 2 perioder. Vid ogynnsamt väder eller om något lag har få spelare kortas speltiden efter önskemål.**

Sidbyte: Om det behövs byta sida pga. av vädret eller plankvalité gäller följande:
Vid ojämn match får laget som har en extra spelare eller ligger under med 3 eller fler mål välja vilken sida man vill ha inför 3:e perioden. Vid jämn match så singlar man slant.
- ⊛ **Ny regel för 2017 gällande Avspark är att bollen får spelas bakåt. Vi rekommenderar att använda sig den möjligheten för att skapa mer tid att starta ett anfallsspel.**



⚽ **Frisparkar är direkta med 5 meters avstånd för motståndarna.**

⚽ **Straffområde och straffspark används ej. Målvakten får ta bollen med händerna i närheten av det egna målet.**

- **Straffspark ersätts med frispark.**

Linjer för att hjälpa målvakten kan kritas. Men kom ihåg att vara generös både i bedömning och i storleken på straffområdet, minst 9 meter. Linjerna ska inte hämma målvaktsspelet. Vi vill utbilda aktiva målvakter som vågar jobba på stora ytor och är med i spelet som en extra utespelare. Frisparken dras ut till straffområdeslinjen om det finns eller till 9 meter från mållinjen.

⚽ **Följande gäller alltid när målvakten avlevererar bollen från egen planhalva**

- **Målvakten startar alltid spelet genom att rulla (eller kasta) ut bollen oavsett om hen har fångat bollen i spel eller när bollen passerat kortlinjen.**

- **Vid avleverering skall försvarande lag backa tillbaka till mittlinjen.**

Syftet är att målvakten ska avleverera bollen utan press. Anfällande laget får möjlighet att komma ut en bit från målet. Naturligtvis får målvakten själv välja att starta spelet/avleverera tidigare. Gäller ej vid (medvetet) tillbaka spel till målvakten. Vid tillbakaspel rekommenderar vi att målvakten uppmuntras till att använda fötterna.

⚽ **Vid "inkast" sätter vi igång spelet med en "inspark" en kort passning på max 1 meter (gärna till rättvänd medspelare) där motståndarlagets spelare är på minst 5 meters avstånd.**

Syftet är att få kortare avbrott och därmed mer speltid. Det är även lättare att behålla bollen inom laget plus att de flesta spelarna i den här åldern inte är motoriskt mogna för att kunna utföra ett inkast på korrekt sätt.

⚽ **Vid "hörna" sätter vi igång spelet med en kort passning på max 1 meter (gärna till rättvänd medspelare) där motståndarlagets spelare är på minst 5 meters avstånd.**

Syftet med att använda den här hörnvarianten/inspelet är att snabbt få in bollen i spel och att minska risken för höga bollar. Höga bollar direkt på mål utsätter barnen för onödiga nicksituationer som de inte är fysiskt mogna för.

⚽ **Kom ihåg att det alltid är ledarens ansvar att se till att spelarna håller ett avstånd på 5 meter till bollhållande lag vid avspark, frispark, hörnspark och inspark.**

(Bollhållaren ska hinna utföra momentet korrekt innan hen blir pressad och eventuellt av med bollen.)

⚽ **Om matchen blir ojämn, får laget som ligger under med tre mål, sätta in en extra spelare, som får vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.**

Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna och utvecklande som möjligt.

Naturligtvis kan de lag som inte tycker att det är en fördel att sätta in extra spelare välja att inte använda regeln alternativt vänta till t ex de ligger under med fler mål än tre innan man sätter in en extra spelare.

Notering

När matchbilden är jämn och spelet utvecklande samt att spelarna fortsätter att vara aktiva trots målskillnaden så rekommenderar vi att spelet fortgår utan att extra spelare används.



Andra förslag ni kan välja att använda är följande:

- Om lagen tycker det blir för trångt på plan med extra spelare kan det ledande laget ta ut en spelare tills det står lika.
- Vid matcher som man vet kommer att bli ojämna kan ni tillåta lag att sätta in en spelare extra så snart matchen blåsts igång (spelaren utgår när/om de gör ett mål).
- Man kan försöka att anpassa lagen i enskild match så att de blir jämspelta med varandra.
- Blir det ändå stor nivåskillnad kan ni mixa ihop lag från flera föreningar.
- Om det trots åtgärder återkommande blir mycket ojämna matcher mellan två lag ska dessa lag inte behöva möta varandra fler gånger

Vi rekommenderar att ledarna inför varje match stämmer av med varandra hur ni vill göra. Kan man inte komma överens om annat så gäller regeln om att sätta in extra spelare vid 3 målsunderläge.

☉ **Antal överåriga: Generell dispens på två överåriga men vi rekommenderar att endast en av dem finns på planen åt gången.**

För att lag ska kunna delta och slippa ställa in matcher eller dra ur lag pga. spelarbrist kan det vara ok att använda fler överåriga i laget och på plan. Men övriga föreningar i spelgruppen måste först ge klartecken. Försök att fördela överåriga i olika spelgrupper och med lika speltid som övriga spelare.

- 8 årslagen har möjlighet att på träffen göra egna tillägg angående överåriga i sin överenskommelse som måste lämnas/skickas in (till instruktör på träffen eller via e-post till Chasmine Wahlberg) för att gälla.
- 9 årslagen får söka dispens om behovet uppstår (kontakta Chasmine Wahlberg).

☉ **Om lag behöver dra sig ur en spelgrupp meddelar ansvarig förening/ledare snarast ansvarig tjänsteman på Upplands Fotbollförbund via e-post.**

- Eventuella vakanta platser beslutar ansvarig tjänsteman om att tillsätta.
- Föreningar med flera lag i olika spelgrupper som behöver dra ur något lag kontaktar ansvarig tjänsteman som beslutar ifrån vilken spelgrupp laget lämpligen utgår.
- Ansvarig tjänsteman = Chasmine Wahlberg

☉ **Knatteligans regler är bindande och den gäller för alla lag i spelgruppen även de som inte var med på träffen!**

Det innebär att ingen arrangerande förening får avvika från reglerna.

Domarna på de olika sammandragen/poolspelen ska få ta del av samma regler och döma efter dessa.

Kom ihåg att om reglerna/överenskommelsen missbrukas och inte följs eller om Nolltolerans ej efterlevs ta upp det på poolspelens utvärderingar direkt på plats! Om det inte hjälper följ då och använd er av Upplands FFs handlingsplan, se nästa sida!

Tips!

Kontakta ert föreningskansli och tidigare ledare i Knatteligan för att höra om det praktiska arrangemanget kring ett poolspel/sammandrag. Ni får värdefull information och praktiska tips på hur det och vad som fungerar i just er förening.



Handlingsplan för hur Knatteligans spelgrupper ska agera om problem eller oenigheter uppstår i spelgruppen under säsongen.

1. Börja med att se om svaret/lösningen finns i Knatteligans regler, i er skrivna överenskommelse eller i Fotbollens Spela, Lek och Lär.
2. I det fall det inte finns;
 - Fatta först beslut i det egna laget om vad ni tycker.
 - Spelgruppen beslutar sedan gemensamt om hur frågan ska lösas.
 - Det är ett majoritets beslut med en röst per förening.
 - Föreningar med flera fristående lag kan få varsin röst om de tycker olika i frågan.
 - Kom ihåg att ni ska följa Fotbollens Spela, Lek och Lär samt Knatteligans & UFF:s regler.
 - Viktigt att ni informerar ansvarig på UFF:s kansli via e-post om problemet och vad ni beslutat i frågan.
3. Om ni vill ändra ett beslut i överenskommelsen under säsongens gång så ska ALLA lag i spelgruppen vara för det. 100 % ska vara för att ändra överenskommelsen från upptakten för att den ska kunna genomföras!

Om problemet är att en eller flera ledare/föräldrar inte följer givna regler, överenskommelser eller Nolltolerans.

1. Försök att gemensamt tala med den berörda ledaren/na om vad som ska gälla på ALLA sammandrag. Är det föräldrar/publik som skapar problem så får föreningsledare med hjälp av matchvärd prata med berörd förälder och informera om vad som gäller.
2. Spelgruppen gör en gemensam skrivelse som föreningskanslierna ska ta del av, skriva under och sedan skicka till berört föreningskansli. I skrivelsen ska det stå vad problemet är och vad som gäller i er spelgrupp samt vilka åtgärder som krävs för lagets fortsatta spel i gruppen. En kopia skickas till ansvarig på UFF:s kansli för kännedom.
3. Spelgruppen meddelar ansvarig på UFF:s kansli om det inte blivit någon bättring/förändring och behöver därmed inte bjuda in berört lag till fortsatta sammandrag och behöver ej matcha mot laget. Detta innebär att berört lag utesluts ur spelgruppen och Knatteligan. Ansvarig på UFF meddelar berört föreningskansli om uteslutning av laget.

Kom ihåg att

I Knatteligan finns även möjligheten att lämna walk-over (w.o.) till enskilda matcher under ett poolspel eller till hela arrangemang.

Det innebär att lag har möjlighet att avstå från att spela en eller flera matcher.

Lag som lämnar w.o. ska via e-post meddela det och även orsaken till ansvarig på förbundet.

Det kan vara aktuellt att lämna w.o.

Om det skulle uppstå svårhanterade eller obehagliga situationer under ett pågående sammandrag. Även inför ett sammandrag där det finns oro för att svårhanterade eller obehagliga situationer kan uppstå.

Ansvarig på Upplands FF för Knatteligan är Chasmine Wahlberg, chasmine@upplandsff.se



Länkar

Knatteligans hemsida: <http://uppland.svenskfotboll.se/tavlingsinformation/barn-ungdom/>

Fotbollens Spela Lek och Lär (FSLL)

<http://fogis.se/barn-ungdom/spela-lek-och-lar/>

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

<http://fogis.se/spelarutbildning/>

Tränarutbildning

<http://uppland.svenskfotboll.se/spelarutbildning/tranarutbildning/>

SISU Idrottsutbildarna

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUUppland/>

FOGIS

<http://uppland.svenskfotboll.se/forbundsinfo/fogis/>

Tävlingsinformation (Här hittar ni bland annat manualer för all tävlingsinformation, spelregler för fotboll och tävlingsbestämmelser m.m.)

<http://uppland.svenskfotboll.se/tavlingsinformation/>

Gällande dokument finns under fliken ”Dokumentbank”

<http://uppland.svenskfotboll.se/tavlingsinformation/dokumentbank/>

Nolltolerans

<http://uppland.svenskfotboll.se/foreningsutveckling/nolltolerans/>

Där kan ni ladda ner;

Bildspelet som ni kan använda på era träffar med ledare, spelare och föräldrar

Brev till olika personer i din förening

Utbildningsmaterial

Från Domarkommittén

[Regeltolkningar \(PDF-dokument, 118 kB\)](#)

[Artikel Aftonbladet 6 mars 2009 \(PDF-dokument, 90 kB\)](#)

