

S:t Erikscupen 2024

Startgaranti

Ingen spelare i S:t Eriks-Cupen ska känna sig som en ”avbytare”. Alla ska starta regelbundet, oavsett position, kunskap och ambition.

Spelgaranti

Alla spelare ska spela minst halva matchen. Målet är att alla spelare ska spela lika mycket, men den rättvisan kan vara svår att uppnå. Men alla spelare bör få känna på att spela de sista minutrarna i en jämn match.

Grönt kort

Korten (två (2) kort per match) delas ut efter matchen i samband med att lagen tackar varandra och domaren för genomförd match. Ledarna i respektive lag delar ut var sitt kort till en (1) spelare i motståndarlaget som levt upp till kriterierna för Grönt Kort för Fair Play.

KRITERIER FÖR GRÖNT KORT

HJÄLPA SKADAD MED- ELLER MOTSPELARE

- Sparka ut boll om någon ligger skadad
- Gå fram och kolla hur spelaren mår

ALLTID VISA RESPEKT FÖR ALLA

- Be om ursäkt om man råkar sparka på någon
- Hälsa innan match
- Tacka motspelare och domare efter match
- Lyssna på sin tränare
- Bidra till att nolltolerans följs

HJÄLPA DOMAREN

- Inte försöka påverka en domares beslut
- Acceptera alla beslut direkt

HA EN POSITIV ATTITYD

- Peppa medspelare
- Aldrig gnälla eller klaga
- Vara en bra vinnare/förlorare
- Att alltid använda ett värdat språk och kroppsspråk

VÄRDEFULLA TIPS FÖR GRÖNT KORT

Som ledare kan det vara svårt att hinna se vilken spelare i motståndarlaget som lever upp till kriterierna. Ett tips kan därför vara att ge en förälder eller någon annan i ert lag på plats, i uppgift att utse en schysst spelare i motståndarlaget. Det är inte i alla matcher man har möjlighet att t.ex. hjälpa en skadad spelare i motståndarlaget. Vid dessa tillfällen går det utmärkt att ta hjälp av motståndarnas ledare för att utse en spelare. Fråga ledaren om han vet om någon i laget uppträder på ett just sätt på träningar eller om det finns någon som hen tycker bör få kortet. Om ingen spelare har utmärkt sig på ett extra schysst sätt i den aktuella matchen, kan såklart kortet delas ut till en spelare som ofta lever upp till kriterierna för Grönt Kort för Fair Play.

REGISTRERING AV UTDELADE GRÖNA KORT – HYLLA FÖREDÖMEN!

Varje kort är unikt. På baksidan av kortet finns en 12-siffrig sifferkod. Använd koden för att registrera spelaren och kortet i Min Fotboll-appen, så att fler kan se att spelaren är en riktigt schysst spelare! Först måste dock kontaktpersonen registrera laget på Min Fotboll-webben. Info mejlas ut till kontaktpersonen.



5x5 regler

Retreatlinje:

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje=mitten av planen)

och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.

Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):

Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid fem meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej.

Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare. Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen. "

Extra spelare:

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med sex spelare tills ställningen är lika.

Avbytare:

I 5 mot 5 får fritt antal avbytare användas. Domaren behöver inte meddelas om bytet. Ett tips är att inte ha mer än 9 spelare med sig till match i 5 mot 5 i alla av StFF:s arrangerade tävlingar används s.k. flygande byten. Dvs. att avbytaren får inträda under spelets gång och utbytt spelare får bytas in igen. Bytet ska ske vid mittlinjen.

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 sammandrag
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	
4-målsregeln	Sjätte spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

Fasta situationer

- Sätts igång genom att driva eller passa efter marken
 - Spelet ska komma igång snabbt
 - Driva och passa är viktiga delar av spelarutbildningsplanen
- Får inte slås direkt **mot** mål
 - Vid direktskott mot mål går den fasta situationen om oavsett resultat av skottet
- Avstånd alltid 5 m
- Felaktig fast situation görs om

Råd för match

- Tänk på att det är barnen som spelar
- "Coacha" inte, stötta!
- Var positiv och avspänd, obs kroppsspråket!
- Ha andra mål än resultatet för matchen
- Alla spelar på alla platser



Före match

Kalla	Skriftlig kallelse till match, tid för samling och matchstart
Samlingsplats	Vid bortamatch, välj en samlingsplats med klubbkänsla
Planen	Karta över planerna, ta i god tid reda på var planen ligger
Tidsplan	Gör en beräkning av restid
Säker bilfärd	Alla måste sitta lagligt i bilarna
Tröjbyte	Ta reda på vad motståndarna har för färg, ta gärna med västar
Väder	Långbyxor eller shorts, varma kläder till avbytarna
Plan	Gräs eller konstgräs? Ta med rätt fotbollsskor.
Hälsa	På motståndarnas ledare och domaren
Give me five	Se till att spelarna hälsar på varandra!



Under match

Bänkansvarig	Vem tar hand om avbytnarna? Uppmuntra de spelare som blir utbytta.
Skadehantering	Vem tar hand om spelare som skadar sig?
Vätska	Se till att det finns vätska till spelarna
Tidtagning	Ha kontroll på matchtiden
Håll uppsikt	Över eventuell "värde drunk"
Förbered paus	Var samlar vi laget i paus?
Matchfakta	Notera viktiga händelser från matchen



Efter match

Tacka motståndarna och domaren för god match!

Grönt Kort	Dela ut det gröna kortet till utsedd spelare i motståndarlaget
Ordning	Se till att spelarna håller ordning i omklädningsrummet. Alla städar på den plats man har använt.
Dusch	Alla ska duscha (när det finns möjlighet) – även det en del i lagandan.
"Hej då"	Lär spelarna att säga "hej då" när de går (Vett & Etikett)
Kalla	Tala om när ni ses nästa gång, på träning eller match
Kvarglömt	Den som går sist från omklädningsrummet kollar efter kvarglömda saker.
Transport	Se till att alla spelarna kommer hem vid bortamatch