

# Så här spelar vi 5 mot 5 i Uppland



*Regler och överenskommelser för arrangemang och genomförande av 5 mot 5 sammandrag i Knatteligan.*

# Verksamheten ska bygga på Fotbollens spela, lek och lärs (FSLL) fem riktlinjer

## Riktlinjer

[Hållbart idrottande](#)

[Fotboll för alla](#)

[Barns och ungdomars villkor](#)

[Fair Play](#)

[Fokus på glädje, ansträngning och lärande](#)



## Målsättningen med FSLL!

Den ska präglade all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.

## Målsättningen med Knatteligan!

Vårt mål är att utveckla våra barn till bra människor och fotbollsspelare!

## Övrig information från Upplands Fotbollförbund

### Kommunikation och information

Upplands Fotbollförbund uppmanar till kommunikation och rekommenderar att ledare alltid stämmer av med varandra före match och lyfter eventuella frågetecken och tidigare problem med varandra.

Om oenighet eller problem uppstår ska alla samtal och diskussioner föras med utgångspunkten och målet att på bästa sätt få till en bra och trygg miljö för spelarna att utvecklas i.

Arrangerande förening kallar till en gemensam genomgång av regler och riktlinjer före matchstart med matchvärdar, ledare och domare. Vi rekommenderar även att man även och avstämning efteråt med alla så man kan lösa ev. problem på plats eller ge varandra tips inför nästa arrangemang.

Om frågor inte kan lösas finns en handlingsplan, se sista sidan i foldern.

### FOGIS- fotbollens gemensamma informationssystem

FOGIS är en administrativ databas innehållande uppgifter om verksamheten inom den svenska fotbollsrorelsen. Föreningarna ansvarar för att lägga in sina uppgifter kring förening, ledare och lag i FOGIS. Det är viktigt att förening och ledare håller dessa uppdaterade då det är härifrån andra föreningar, ledare, och fotbollförbund hämtar sina uppgifter. Kontakta er föreningsstyrelse/kansli för mer info.

### Länkar

[Knatteligans hemsida](#)

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

[Fotbollens Spela Lek och Lär \(FSLL\)](#)

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

[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/>

## Att tänka på vid arrangemang av sammandrag/poolspel

### Praktiska tips

- ✓ Kontakta ert föreningskansli och tidigare ledare i Knatteligan för att höra om det praktiska arrangemanget kring ett sammandrag/ poolspel. Ni får värdefull information och praktiska tips på hur det och vad som fungerar i just er förening.
- ✓ Ledarna är föreningsklädda. Detta för att alla lättare ska se vilka som är ledare.

### Regler kring arrangemang

- 🚫 **Knatteligan spelas i närområdet med sammandrag/ poolspel under en dag med 1–4 matcher/lag.**
- 🚫 **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.

- 🚫 **Vila mellan matcherna, för enskilda lag är 15 min.**
  - Vid ogynnsamt väder eller få spelare anpassar vi vilans längd efter önskemål.
  - Är domaren och båda lagen på plats tidigare kan man komma överens om att starta matchen tidigare
- 🚫 **Varje lag ansvarar för att det egna lagets föräldrar före första sammandraget har fått en genomgång/tagit del av reglerna och överenskommelser som gäller.** Dela gärna ut detta häfte och spelformshäftet för 5 mot 5.
- 🚫 **Alla spelare, ledare och domaren hälsar och tackar respektfullt på varandra före och efter matchslut.** Man hälsar 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).

Viktigt att även du som ledare går med och tackar respektfullt. Då uppfattar du om någon/några spelare inte är respektfulla och kan då direkt ingripa och låta spelarna tacka en gång till på ett respektfullt sätt.

Arrangerande förening ansvarar för:

- ✓ att **tillsätta matchvärdar**.
- ✓ att **publiken hålls på respektfullt avstånd** till avbytar- och ledarbänk.
  - Ledare och spelare står på den ena långsidan, föräldrar och publik på den andra långsidan, 2–3 meter från linjen. En "publiklinje" gör det lättare för publiken att veta var den får stå/sitta.
- ✓ att **vid förläggning av matchtider ta hänsyn** till lagens reseavstånd och tid som lagen är borta från respektive hemort.
- ✓ att lag med få spelare 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)
- ✓ Att **tillsätta domare**.
  - Domaren bör vara föreningsutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- ✓ Att **stämna av med domaren** och se till att hen har fått reglerna skriftligt via personlig kontakt eller epost minst 1 vecka före sammandraget/poolspelet.
- ✓ att **stötta domaren under match och det ska finnas en domaransvarig** (mentor) på plats.
  - Om frågor, oenighet eller missnöje uppstår under sammandragen ska ledare vända sig till domaransvarig (mentor/matchvärd), ej till domaren.
- ✓ att ha en **gemensam genomgång av regler före sammandrags start med domare, matchvärdar & domaransvarig och minst en ledare per deltagande lag**.
  - Detta för att säkerställa att alla vet vad som gäller och kunna informera kring respektive arrangemang.

**Vi ledare och föräldrar ställer självklart upp på dessa mål och riktlinjer**

- Vi följer fotbollens regler och vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar hela vårt lag,
  - inte enskilda spelare och vi gör det på ett uppmuntrande och trevligt sätt.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
  - Kom ihåg att det är RÖKFRITT runt alla Knatteligans matcher/planer.
- Barnen ska ha roligt i sin fotbollsverksamhet!
- Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ.
- Vi vet att spelaren utbildas på lång sikt och vi behöver inte se resultat i form av siffror för stunden.
- Vi är medvetna om att domaren, precis som våra barn, är under utbildning och håller på att lära sig att döma.

## Tips till föräldramötet

### **Prata om hur ni tillsammans (ledare och publik) kan hjälpa till och skapa en trygg och utvecklande miljö:**

- Tänk på att slösa med beröm.
  - De flesta barn gillar att få beröm och brukar försöka göra mer av de saker de får beröm för.
  - Beröm varje barn efter tidigare prestation och saker de försökt göra
  - Tänk på att ett barn som t ex brukar missa mål med 5 meter och sedan bara missar med 1 meter har gjort ett stort framsteg!
- Att under match låta bli att störa spelarna och de som matchar laget med instruktioner.
  - Bollhållaren ska aldrig styras med direktiv.
  - Minimera även direktiv till övriga spelare på planen.
  - Bäst är att ledarna pratar med avbyttarna om förbättringar i spelet.
- Respektera och hjälpa domaren i sin roll.
  - Genom att hålla inne med kritik eller missnöje mot domaren.
  - Vad du säger och gör, det tar barnen till sig.
- Ställa upp som matchvärdar och ta emot motståndarna.
- Säga till föräldrar som inte agerar enligt Nolltolerans.

### **Prata om hur ni vill ha det i laget med olika normer och regler:**

- Uppträdande, bemötande och språkbruk (Nolltolerans gäller).
- Beröm av enskilda spelare och hela laget (alla måste få beröm utifrån sin nivå inte bara målgörare).
- Tider, samling vid match/träning och återbud m.m.
- Spel, matchtid och varför spel på olika positioner (utbildning av fotbollsspelare).
- Klädsel och utrustning (märkning och hantering av kvarglömda).
- Övrigt.

## Planering av poolspel

Respektive spelgrupp ska här tillsammans komma överens kring arrangemang av säsongen men varje förening genomför utefter sina förutsättningar:

Börja med att utse en som leder planeringen och en som är sekreterare för gruppens räkning!

### **1. Viktigt att börja med att gå igenom alla föreningars önskemål och olika förutsättningar!**

- ☉ Kan alla föreningar arrangera poolspel?
- ☉ Önskar någon förening med flera lag i spelgruppen arrangera fler poolspel än 1 poolspel?
- ☉ Hur många planer, 5 v 5 mål och vilken tillgång till parkeringsplatser har ni under ett arrangemang (avgörande för hur många lag som kan kallas till ert poolspel)?
- ☉ Hur lång tid får ni boka planerna (ett stort poolspel kan ta lång tid om man inte har tillgång till många planer, se mall för poolspelsschema).
- ☉ Hur många poolspel ska ni ha på våren respektive hösten?
- ☉ Kan alla spela 3 matcher eller behöver någon spela färre matcher (få antal spelare)?
- ☉ Har något lag osäkert med antalspelare?  
Hur gör ni om ett lag inte får ihop spelare eller kan låna ihop underåriga/ överåriga från andra lag i föreningen till ett poolspel? (Om laget utgår behöver spelschemat göras om. Övriga lag kan låna ut spelare för att slippa ställa in matcher. Man kan korta ned dessa matcher och minska antal matcher för laget).  
Övrigt som spelgruppen till:
- ☉ Kan/ska alla lag möta alla på varje poolspel? (Lag ifrån samma förening ska inte möta varandra) Lag med väldigt olika förutsättningar i spelgruppen kanske inte bör möta varandra som te x lag med många underåriga och överåriga kan storleksskillnad bli ett problem.
- ☉ Föreningar som anmält 2 lag i samma spelgrupp kommer de alltid att kunna komma med 2 lag, eller anmäler de till varje poolspel antal lag?

**Om ni är en stor spelgrupp** (= när inte alla lag kan bjudas in till alla föreningars poolspel)

- ☉ Behöver ni dela på några poolspel och arrangera mindre poolspel på två/tre orter samtidigt eller olika datum. (Kan vara aktuellt om inte alla föreningar kan bjuda in alla lag i spelgruppen).
- ☉ Kan någon/några förening bjuda in alla lag till ett stort poolspel? (Kan vara en rolig uppstart och/eller avslutning på säsongen).

## **2. Praktisk planering kring arrangemang och vilka uppgifter som bör ingå i inbjudan.**

- ☉ Följande uppgifter ska alltid finnas med i inbjudan till poolspelet vägbeskrivning, parkeringsplatser, tillgång till omklädningsrum, toaletter, servering/cafeteria (godis, fikabröd, mat) samt tid för samling och genomgång av reglerna och poolspelsarrangemanget.

Övrigt som spelgruppen vill lägga in i Inbjudan:

- ☉ Inbjudan ska skickas senast 2 veckor innan poolspelshelgen och då ha alla lag 1 vecka på sig att bekräfta inbjudan.
  - Vilket ger arrangerande förening tid att göra spelschemat och planera eventuella inköp och organisera föräldrarna inför dagen.

Övrigt som spelgruppen vill:

## **3. Spelgruppens samsyn och egna tillägg/dispenser av regler**

*Utdrag ur Tävlingsföreskrifter för 5 mot 5 spel för 8 och 9 åringar i Uppland 2019:*

### **” 11.5 Överåriga**

Generell dispens på två överåriga.

För att lag ska kunna delta i ett enskilt poolspelsarrangemang och slippa ställa in matcher eller dra ur lag till pga. spelarbrist kan spelgruppen ge dispens till enskild match eller poolspelsarrangemang.

- 8 årslagen har möjlighet att på träffen göra egna tillägg angående överåriga i sin spelgrupp för de lag som vet att de behöver använda fler än två överåriga.

För att den ska gälla måste den skickas in via e-post till ansvarig tjänsteperson på Upplands Fotbollförbund.

- 9 årslagen har möjlighet att söka dispens hos Upplands Fotbollförbund.

Noteringar:

Föreningar med flera lag ska fördela överåriga spelare på lagen och med lika speltid som övriga spelare. Ansökningarna bör prövas utifrån att så många som möjligt ska beredas plats att spela fotboll. ”

### **Spelgruppens tillägg/dispens angående överåriga:**

#### **” 11.10 Om matchen blir ojämn.**

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

**Rekommendation:** Att alltid spela med extraspelaren när matchbilden är ojämn och där ena lagets spelare inte får äga bollen/vara med i matchen.

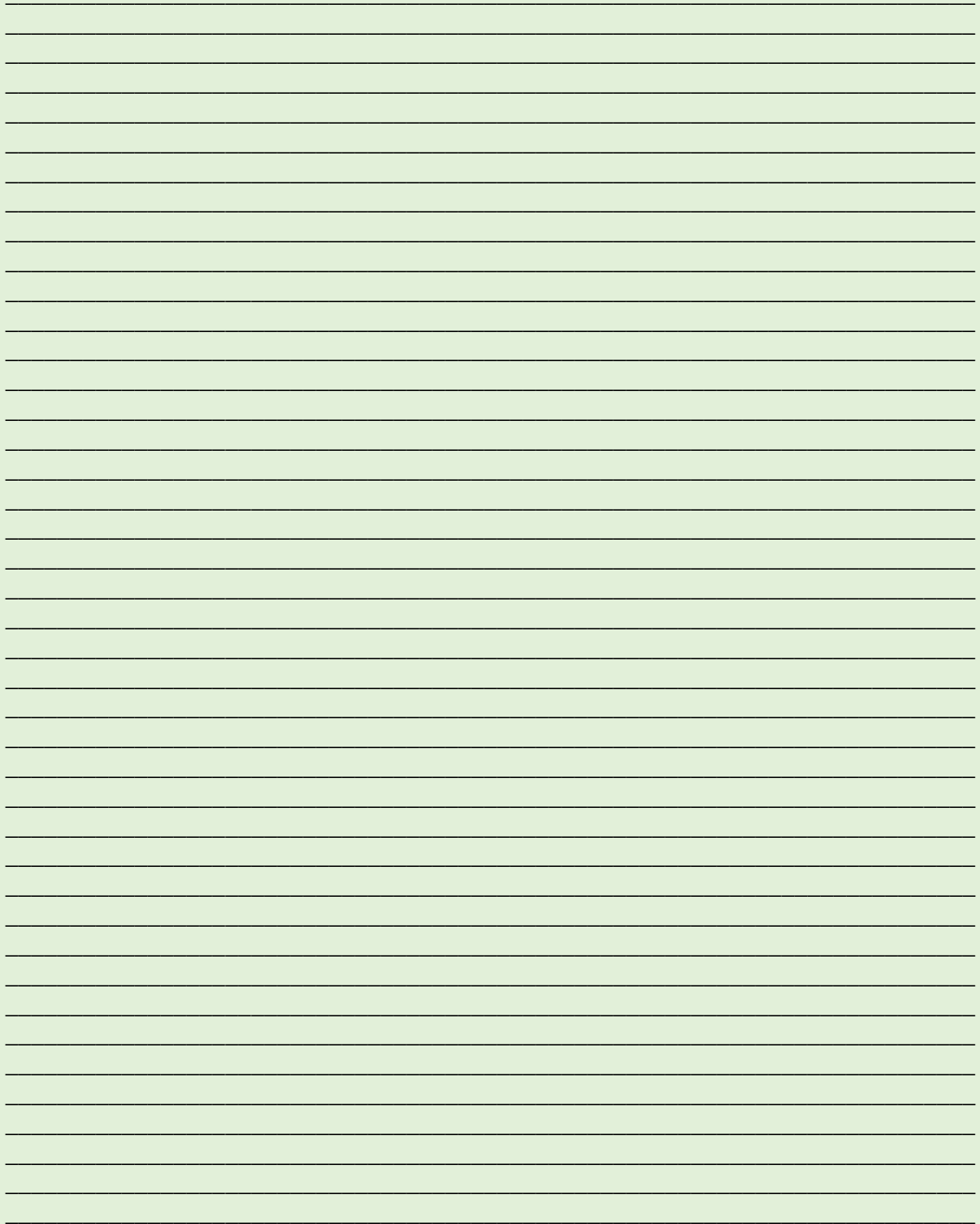
**Syftet** med denna regel är att matcherna skall bli så jämna och utvecklande som möjligt.”

### **Spelgruppen kan välja att lägga till:**

- Vid matcher som man vet kommer att bli ojämn kan ni tillåta lag att sätta in en spelare extra så snart matchen blåsts igång (spelaren utgår när/om de gör ett mål).
- För att få så roliga och utvecklande matcher där det är väldigt stor skillnad på lagen och inga insatser gör någon skillnad kan man mixa ihop lag från 2 eller flera föreningar.
- Om det trots åtgärder återkommande blir mycket ojämn matcher mellan två lag ska dessa lag inte behöva möta varandra fler gånger. Då gör man spelscheman där dessa lag inte behöver möta varandra.

### **Spelgruppens tillägg angående ojämn matcher:**

- ☉ **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.** **Allt detta är viktigt för att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.**





## 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 något av dokumenten gällande för 5 mot 5 spel. (Tävlingsföreskrifter, Spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2019, Nationella spelformer 5 mot 5 eller Regler och överenskommelser och genomförandet av poolspel/sammandrag i Knatteligan)
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 majoritetsbeslut 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 SvFFs och UFF:s regler.
  - Viktigt att ni informerar ansvarig tjänsteperson 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 tjänsteperson på UFF:s kansli för kännedom.
3. Spelgruppen meddelar ansvarig tjänsteperson 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 tjänsteperson 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 Upplands Fotbollsforbund.

**Ansvarig tjänsteperson på Upplands FF för Knatteligan:**

Chasmine Wahlberg

chasmine@upplandsff.se





## Rekommenderad tränarutbildningsplan (utbildningsstege)

Upplands Fotbollförbund har en rekommenderad utbildningsplan för tränare/ledare i föreningar i Uppland. Denna utbildningsplan följer de olika spelformerna samt dess åldrar.

<b>5 mot 5</b> 8-åringar	<b>Tränarutbildning C</b>	<b>Målvaktstränarutbildning C</b>
<b>5 mot 5</b> 9-åringar	<b>Tränarutbildning C</b>	<b>Målvaktstränarutbildning C</b>
<b>7 mot 7</b> 10-åringar	<b>Tränarutbildning C</b>	<b>Målvaktstränarutbildning C</b>
<b>7 mot 7</b> 12-åringar	<b>Tränarutbildning C</b>	<b>Målvaktstränarutbildning C</b>
<b>9 mot 9</b> 13-åringar	<b>Tränarutbildning B</b>	<b>Målvaktstränarutbildning C</b>
<b>9 mot 9</b> 14-åringar	<b>Tränarutbildning B</b>	<b>Målvaktstränarutbildning B</b>
<b>P-15/F-15</b>	<b>Tränarutbildning A</b>	<b>Målvaktstränarutbildning B</b>
<b>P/F 16–19</b>	<b>Tränarutbildning A</b>	<b>Målvaktstränarutbildning B</b>

Vid frågor kring tränarutbildningar kontakta: [fanny@upplandsff.se](mailto:fanny@upplandsff.se) / 018 430 60 73

