



# NATIONELLA SPELFORMER

## 5 MOT 5 8-9 ÅR

### Målsättning med spelformen 5 mot 5

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov.

Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att dribbla och skjuta.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.



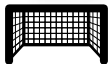
För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

## Förutsättningar



### Storlek planyta

30 x 15 m med sarg/nät.  
30 x 20 m utan sarg/nät.



### Storlek mål

Max 3 x 2 m.



### Storlek boll

3.



### Utrustning spelare

Tröja, byxor och strumpor  
Skor och benskydd.



### Antal spelare

4 utespelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



### Byten

Fria byten.



### Speltid

3 x 10 minuter, sammandrag.  
3 x 15 minuter, enskild match.

## Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet pumpad med  
lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

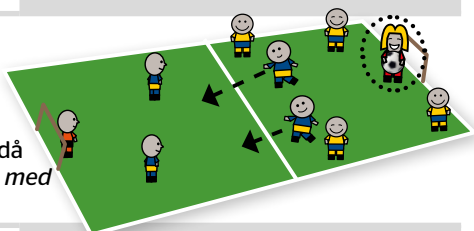
Max 2 avbytare per lag.

Byten i paus.

Lika speltid för alla (speltidsgaranti)  
Spela i sammandrag (2-4 matcher).

## Retreat line

Vid inspark/målvaktsutkast sätts spelet igång genom att målvakten rullar ut bollen. När målvakten har bollen under kontroll i sina händer backar motståndarna till sin egen planhalva. Mittlinjen fungerar då som en s k "retreat line". *Målvakten får även ta bollen med händerna när bollen passas från en medspelare.*



## Regler



Gula och röda kort tillämpas ej.  
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Straff eller straffområde tillämpas ej. Vid frispark startas spelet genom att passa bollen efter marken.  
Frispark får ej skjutas direkt i mål.

Inkast tillämpas ej. Spelet startas där bollen passerade sidlinjen på samma sätt som vid frispark.

Hörna startas från hörnet där lång- och kortlinje möts genom att passa bollen efter marken.  
Mål får ej göras direkt från hörnspark.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

## Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.

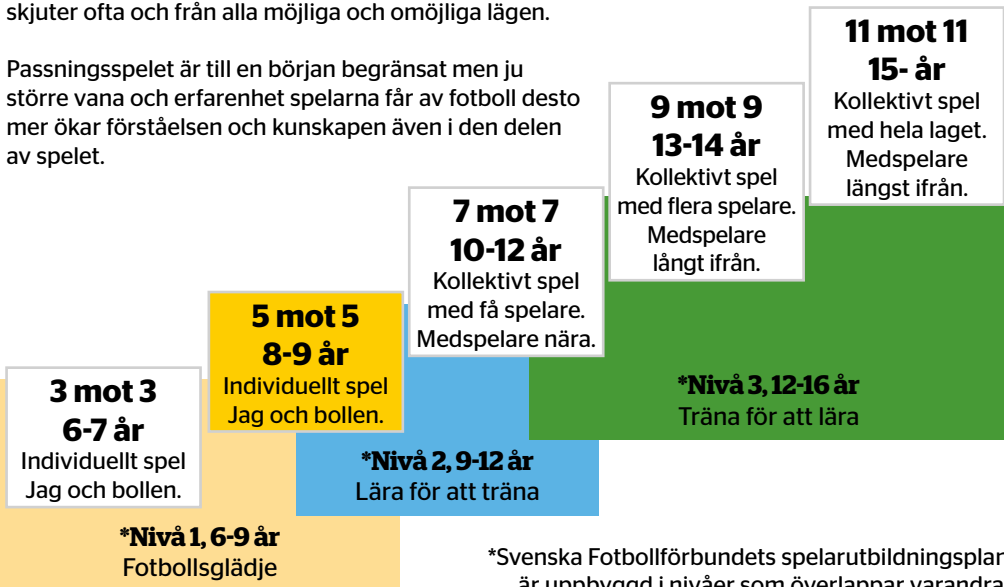
# Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen.

Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar.

När bollen närmar sig motståndarnas mål är viljan att skjuta stor. Barnen skjuter ofta och från alla möjliga och omöjliga lägen.

Passningsspelet är till en början begränsat men ju större vana och erfarenhet spelarna får av fotboll desto mer ökar förståelsen och kunskapen även i den delen av spelet.



## Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg och skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.





## Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

## Nationella spelformer



### Fotbollens spela, lek och lär

(F5LL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.

Materialet berör respektive spelform och är anpassat för alla som medverkar i fotbollen.



### SvFF:s Spelarutbildningsplan

Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.



### Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år. Den är också en obligatorisk inestegsutbildning för att gå vidare inom SvFF:s utbildningsprogram.



### Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett utbildningsmaterial för målvakts- och lagtränare för barn upp till 14 år.



### Tränarutbildning B ungdom

Materialet vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år och är även en fortsättning på Tränarutbildning C.

## Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play