



# NATIONELLA SPELFORMER 5 MOT 5 8-9 ÅR

## Målsättning med spelformen 5 mot 5

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



*Spelregler, tävlings- och representationsbestämmelser för barn och ungdomsfotboll i Hälsingland 2021*

## Förutsättningar



**Storlek planyta**  
30 x 15-20 m.



**Storlek mål**  
3 x 1,5-2 m.



**Storlek boll**  
3.



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



**Antal spelare**  
4 utespelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



**Byten**  
Fria byten.



**Utrustning spelare**  
Tröja, byxor, strumpor,  
skor och benskydd.

## Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät.

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.  
Sammandrag (2-4 matcher).

4 avbytare per lag.

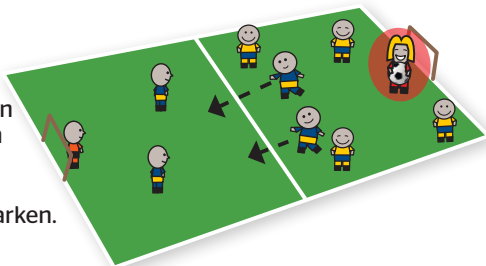
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

## Retreatlinje

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



## Regler



### Fasta situationer

(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):

Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken.

Avståndet är minst 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.

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.

# Spelarutbildningsplan

**3 mot 3**  
**6-7 år**

Individuellt spel.

**5 mot 5**  
**8-9 år**

Spel med närmaste spelare.

**7 mot 7**  
**10-12 år**

Kollektivt spel med få spelare.

**9 mot 9**  
**13-14 år**

Kollektivt spel med flera spelare.

**11 mot 11**  
**15-år**

Kollektivt spel med hela laget.



## Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

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

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

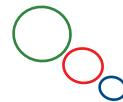
- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- 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.

- 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.

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



# 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/>



**Fotbollens spela, lek och lär**  
Beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



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

## Nationella spelformer



Berör respektive spelform och är anpassat för alla inom fotbollen.

<https://fogis.se/barn-ungdom/>

## Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar



### Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.  
*Obligatorisk för alla som startar inom SvFF:s utbildningsprogram.*



### Tränarutbildning B ungdom

Vad bör du tänka på när du planerar ett träningspass för ungdomar?  
Hur skapar du en positiv och utvecklande lärandemiljö?



### Tränarutbildning A ungdom

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och tränarens coachning.



### Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett material som riktar sig till målvakts- och lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

## Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play

## 5 mot 5

**Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.**

### Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt. Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.

### Träning

**I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.**

**Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.**

### Planering

**God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen.**

Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

### Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.

### Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning C och Utbildningen 5 mot 5. Föräldrarna bör utbildas i FSLL vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Rekommendationer	8-9 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-2
Träningens längd	60-75 min
Matcher	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när-området
Ledarutbildning	TUC SFU 5 mot 5 <b>(not 2)</b>
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, lek och lära

Not 2:

TUC = Tränarutbildning C

SFU = Spelformsutbildning.

## Match

**Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.**

### Tips till matchen!

- Lika speltid för alla.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.
- Byten sker företrädesvis vid spelavbrott.

### Förberedelser

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket.

Matchgenomgången i spelformen 5 mot 5 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll om det är möjligt. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

### Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

## Matchvärd

Alla barn och ungdomsmatcher i Hälsingland ska ha matchvärd. Syftet med matchvärdar är att skapa:

- en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll.
- en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Matchvärdens roll är att vara en vuxen förebild och ett vuxenstöd. Uppdraget är att verka för en trygg och positiv matchmiljö.

Bra egenskaper för en matchvärd kan vara; social, positiv, ett visst mått av civilkurage.

Matchvärden ska ha en matchvärdsväst för att man enkelt ska kunna identifiera vem det är.

### Matchvärdens uppgifter:

#### Innan matchen:

- Hälsa domare och lag välkomna, se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Samla ledare och domare för att kort gå igenom **Så spelar vi** och tillsammans se till att alla delar i dokumentet efterföljs.

Eftersom det ofta är unga domare som används i barn- och ungdomsfotbollen tycker vi att domare och ledare gemensamt skall ta ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt. Prata med ledare och domare om detta innan matchen.

- Gå även igenom dessa punkter ur vår **Nolltolerans:**

**”Vid besök på Hälsinglands barn o ungdomsmatcher anser vi att följande uppträdande är olämpligt:**

- Att försöka påverka eller att ge negativa kommentarer om domsluten
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.”

#### Innan avspark:

- Se till att samtliga spelare och ledare gör Line Up på planen och genomför Fair Play-hälsning.



### **Under matchen:**

- Stötta domaren under matchens gång, t.ex. vid tuffa beslut som avisning av ledare eller förälder.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

### **Efter matchen:**

- Se till att alla spelare, ledare och domare tackar.
- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälp till att få en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till Hälsinglands Fotbollförbund om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.

### **Kom ihåg:**

Det formella ansvaret att reglerna följs ligger hos domaren.

Att rekommendationerna efterföljs ansvarar ledarna för.

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler.

Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

# Regler för fotboll i spelformen 5 mot 5

## Förklaring till spelreglerna

I spelformen 5 mot 5 tillämpas inte

- Regel 6: Övriga matchfunktionärer.
- Regel 11: Offside.
- Regel 14: Straffspark.

Eftersom "Regel 14: Straffspark" inte tillämpas finns det inte heller något straffområde.

I 5 mot 5 får målvakten ta bollen med händerna i närheten av eget mål.

I 5 mot 5 får sarg eller nät användas runt planen. Sargen eller nätet måste vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.

## Regel 1 Spelplanen

Planytan ska vara 30 x 15–20 meter.

Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner om sarg eller nät inte används.

En mittlinje markeras med linje eller koner. Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

## Målet

Målet ska vara maximalt 3 x 1,5-2 meter. Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska, och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

## Straffområde

Straffområde markeras inte på planen.

Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och ca fem meter ut i planen. Tar målvakten bollen med händerna långt från sitt eget mål stoppar domaren spelet, visar målvakten var denna får ta med händerna och låter målvakten göra om.

## Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) får anpassas proportionerligt utifrån planen – se planskiss. Angivna maximala mått bör följas.

## Regel 2: Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

### Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

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

#### Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

#### Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är fyra avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten.

Om något blir fel vid byte blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med nedsläpp på mittlinjen.

### Regel 4 Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farligt eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

### Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

## Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

## Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 10 minuter vid sammandrag (flera matcher under samma dag) och 3 x 15 minuter vid enskild match. Pauserna är maximalt fem minuter mellan perioderna.

Lagen behöver inte byta sida.

## Regel 8: Spelets start och återupptagande

### Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra och fjärde perioden
- Inför andra, tredje och fjärde perioderna kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt på avspark.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 5 meter från bollen tills bollen är i spel.

### Nedsläpp

Domaren släpper bollen på mittlinjen till en spelare i det lag som senast rörde bollen, oavsett var spelet stoppades. Bollen är i spel när den vidrör marken.

Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 5 m från bollen till dess den är i spel.

Om något blir fel tas nedsläppet om.

### Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen eller med en frispark där förseelsen begicks.

## Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

### Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller från sarg eller nät.

Om bollen är fastlåst länge mot sargen/nätet ska domaren blåsa av spelet och sedan sätta igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

### Regel 10: Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.

När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.

Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.

Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.

Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med nedsläpp.

### Regel 11: Offside

Tillämpas inte.

## Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget. Att göra något oaktsamt är att

- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare
- fälla eller försöka fälla en spelare
- tackla med foten
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
- hålla fast en spelare
- spela på ett farligt sätt
- hindra en motspelares förflyttning
- hålla sig fast i sargen eller nätet.

Varningar eller utvisningar tillämpas inte. En spelare som inte följer reglerna ska bytas ut av ledaren.

## Regel 13: Frispark

Domaren dömer frispark för det ena laget när en spelare i det andra laget bryter mot en regel.

Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.

Mål kan inte göras direkt från frispark.

En frispark ska slås om ifall en spelare slår frisparken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om frisparken görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Frisparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller i eget mål.

Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter frisparken gå om.

## Regel 14: Straffspark

Tillämpas inte.

## Regel 15: Sidlinjespark

Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från den plats där bollen hamnade ur spel.

Mål kan inte göras direkt från sidlinjespark.

En sidlinjespark ska slås om ifall en spelare slår sidlinjesparken direkt i mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om sidlinjesparken görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och

skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Sidlinjesparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter sidlinjesparken gå om.

### Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken.

Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.

Målvakten får ta upp bollen med händerna när en medspelare passar bollen. Det gäller vid sidlinjespark och i spelet.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

#### Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

### Regel 17: Hörnsark

Domaren dömer hörnsark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Mål kan inte göras direkt från hörnsark.

En hörnsark ska slås om ifall en spelare slår hörnsarken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om hörnsarken görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Hörnsarken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från hörnet där kortsidan möter långsidan. Hörnsarken slås från det hörn som är närmast den punkt där bollen passerade mållinjen.

Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare än 5 meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörnsarken gå om.

## Tävlingsbestämmelser för barn- och ungdomsfotboll

Nedanstående tävlingsbestämmelser, fastställda av SvFF:s Representantskap, har beslutats den 20 november 2018 och träder i kraft den 1 januari 2019 – utom såvitt avser föreningsarrangerade tävlingar och matcher, för vilka tävlingsbestämmelserna träder i kraft den 1 januari 2020.

Dessa tävlingsbestämmelser gäller för tävlingar anordnade inom Hälsinglands Fotbollförbunds distrikt.

*De för ungdomsfotbollen i Hälsingland särskilda bestämmelser och föreskrifter finns inskrivna efter varje tillämplig paragraf i grönt och med kursiv stil. Barnfotboll upp t.o.m. 12 år, ungdomsfotboll 13-19 år.*

### 1 § Allmänt

Barn- och ungdomsfotboll fr.o.m. 6 år t.o.m. 19 år ska genomföras enligt fastställda spelformer i SvFF:s spelregler och med de förutsättningar som följer av förevarande tävlingsbestämmelser.

De fem spelformerna för barn- och ungdomsfotboll är 3 mot 3 (6–7 år), 5 mot 5 (8–9 år), 7 mot 7 (10–12 år), 9 mot 9 (13–14 år) samt 11 mot 11 (15–19 år).

Samtliga barn- och ungdomsspelare som är samlade till match i respektive åldersklass har rätt att delta i spelet. Deltagande i spelet bör ske enligt vad som framgår i SvFF:s rekommendationer för barn- och ungdomsfotboll.

*Spelare 12 år och äldre skall registreras i Fogis*



## 2 § SDF:s rätt till undantag m.m.

SDF beslutar vilket match- eller tävlingsformat, såsom serier, sammandragningar eller motsvarande format, som tillämpas i det egna distriktets barn- och ungdomsfotboll.

SDF som tillämpar divisionsspel, beslutar vilken spelform som ska tillämpas för respektive division, med vägledning av rekommenderad ålder för divisionen.

Match som, exempelvis till följd av för få antal deltagande spelare, inte kan genomföras enligt föreskriven spelform, ska fullföljas på sätt som föreskrivs av berört SDF.

SDF får, om det föreligger särskilda skäl, besluta om undantag från spel i den spelform som gäller för den aktuella åldersklassen.

### ***Ungdomstävlingar i Hälsingland***

#### ***Regler***

*SvFF:s spelregler och tävlingsbestämmelser för fotboll gäller.*

*(med undantag för HFF:s egna beslutade regler)*

*Se Nationella spelformer.*

## 3 § Speltid och spelytor<sup>1</sup>

Följande speltid och spelytor gäller för barn- och ungdomsfotboll fr.o.m. 6 t.o.m. 19 år:

#### ***Speltider***

*Ordinarie speltid regleras i Nationella spelformer.*

---

<sup>1</sup> Se även SvFF:s rekommendationer gällande spelytans storlek inom barn- och ungdomsfotbollen.

Ovan begränsar inte SDF:s rätt att enligt 4 kap. 24 § TB fastställa krav vad avser spelplanens storlek i spelformen 11 mot 11.

*Inom HFF gäller*

*Detta regleras i Nationella spelformer för aktuell spelform.*

Om en spelyta utgör del av en större fotbollsplan, får respektive spelyta anpassas i proportion till storleken på den större fotbollsplanen.

*HFF: Ansöks hos HFF TK.*

SDF har rätt att besluta om undantag från speltiderna om särskilda skäl föreligger.

*HFF: Ansöks hos HFF TK.*

## **4 § Bestraffningar**

Bestraffning i samband med matchens genomförande sker enligt spelreglerna. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 tillämpas inte varningar eller utvisningar. Därutöver tillämpas inte målchansutvisning i spelformen 7 mot 7.

SDF har rätt att, vad avser spelformerna 7 mot 7, 9 mot 9 samt 11 mot 11, föreskriva om avstängning i nästkommande match till följd av ackumulering av varningar eller utvisning. SDF har även rätt att, vad avser spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9, besluta om tillämpning av korttidsutvisningar.

## **5 § Avbytare**

I barn- och ungdomsfotboll används avbytare. Samtliga avbytare ska, såvida inte annat framgår av SvFF:s tävlingsföreskrifter, bytas in under match och utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av avbytare sker

genom flygande byten. Antal avbytare vid matchtillfället bör motsvara vad som framgår i SvFF:s rekommendationer för barn- och ungdomsfotboll.

*Antal spelare regleras i enlighet med seriespelet och finns att läsa om i Nationella spelformer*

## **6 § Administrativa bestämmelser**

Anmälan till, och avgifter för, deltagande i SDF:s barn- och ungdomsverksamhet ska göras vid datum och på sätt samt med belopp som fastställs av berört SDF. SDF beslutar om vad som gäller beträffande spelarförteckningar och domarrapporter i SDF:s barn- och ungdomsverksamhet.

SDF har rätt att besluta om kompletterande tävlingsbestämmelser vad gäller konsekvenser av förenings agerande, såsom om förening utgår ur serie eller om förening lämnar W.O.

## **7 § Övergång till ny spelform**

Under den period som infaller efter det att av SDF arrangerade seriespelet avslutats, dock tidigast den 1 oktober, får match genomföras enligt den spelform som gäller för den aktuella åldersklassen fr.o.m. nästkommande säsong.

## **8 § Krav på godkännande av förenings eget arrangemang**

*Föreningar som skall arrangera turnering skall ALLTID ansöka om tillstånd hos HFF. För deltagande i internationell samt nationell turnering utanför distriktet skall föreningen skriftligen meddela detta till HFF.*

## 9 § Förutsättningar för godkännande av arrangemang

Match för spelare t.o.m. 9 år får arrangeras endast inom distriktet eller närområdet.

Om det finns särskilda skäl får SDF neka förening att delta i nationell tävling eller träningsmatch.

***Notera att spelare 9 år och yngre endast får delta i turneringar inom distriktet/närområdet om inte särskilda skäl föreligger.***

## 10 § Kallelse och inställelse till match

Upplysningar om match, speldag och avsparkstid publiceras i FOGIS.

*Inom HFF gäller:  
Lagen ska hälsa på varandra och domarna innan matchens start, "fair play hälsning" och tacka varandra efter match.*

## 11 § Resultatrapportering

### ***Resultatrapportering***

*Ingen resultatrapportering får ske i klasserna **YNGRE** än F/P 13.*

## 12 § Domare m.m.

*I övriga tävlingar utser föreningarna själva domare med relevant utbildning för barn- och ungdomsfotboll.*

### 13 § Lagvärdar/Matchvärdar

SDF har rätt att besluta att lagvärdar ska finnas i distriktsserierna samt utfärda bestämmelser för dessa.

#### *Matchvärdar*

*I samtliga ungdomsmatcher **SKA** hemmalaget ha en matchvärd på plats i anslutning till spelplanen.*

### 14 § Tävlingsstyrelse

#### *Inom HFF gäller:*

*I distriktstävlingarna är DTK tävlingsstyrelse.*

### 15 § Bestraffningsorgan

#### *Inom HFF gäller:*

*Besträffning enl. 14 kap RF:s stadgar handläggs av disciplinutskottet (DDU)*

### 16 § Beslutsförhet

#### *Inom HFF gäller:*

*När beslut fattas i tävlingsärenden ska minst tre ledamöter delta.*

# Representationsbestämmelser år 2020

## 1 § Registrering och övergång av barn och ungdom

*Inom HFF gäller:*

*Spelare 14 år och yngre kan medges byte av förening under pågående speltermin. Detta under förutsättning att en sådan "övergång" undertecknas av spelarens vårdnadshavare samt av båda föreningarna. Detta dokument ska handhas av den nya föreningen och kunna visas upp på anmodan av HFF. Max ett byte av förening per spelare beviljas per speltermin.*

## 2 § Åldersdispenser

SDF har rätt att besluta om dispenser för överåriga spelare i sina distriktstävlingar. Beviljad dispens överförs automatiskt till andra nationella tävlingar (dock inte SM-tävlingar) och internationella tävlingar under förutsättning att respektive arrangör tillåter dispenser för överåriga.

*Inom HFF gäller:*

*Åldersdispenser regleras inom ramen särskilda föreskrifter för ungdomstävlingarna, i ungdoms TB 2 § och särskilda föreskrifter för distriktsöverskridande tävlingar.*