



Så spelar vi 5-mannafotboll 2012

Möjligheter till fler planer...

Flera får spela mer...

Roligare med mer bollkontakt...

5-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Den ska genomföras enkelt och positivt. 5-manna är fotboll på barnens villkor. Detta innebär bl.a:

- Det ska vara positiva tongångar runt en 5-mannamatch.
- Spelarna får prova att spela på olika platser i laget.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får möjlighet till mer bollkontakt.
- Med 5-mannalag finns det möjlighet att bilda fler lag.
- Mindre planstorlek gör att det kommer att finnas fler planer att utnyttja.
- Enkelheten skall genomsyra denna verksamhet.
- Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

Regler

5-manna fotboll spelas av 8-9 åringar och skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher. Vi spelar 5-manna enligt följande:

- Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma.
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Bollstorlek 3.
- Vi rekommenderar max 4 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till.
- Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
- Speltiden är 2 * 20 minuter.
- Det är viktigt att alla barn:
 - o Får spela lika mycket i matchen.
 - o Får turas om att starta matcherna.
 - o Får spela på olika platser i laget (även målvakt).
 - o Får turas om att vara lagkapten.
- Straffområde behövs ej. Vid eventuell straff, avstånd 6 meter.
- Frisparkar är direkta. Avstånd 5 meter.
- Målvakten startar alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen oavsett om han har fångat bollen i spel eller om bollen har "gått död".
- När anfallande lag har misslyckats med ett anfall och målvakten har bollen skall anfallande lag backa tillbaka till mittlinjen, för att försvarande lag skall få möjlighet att komma ut en bit från målet.
- Överårig spelare: Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två stycken överåriga spelare, varav dock endast en får vara på planen samtidigt. Man är då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match.

- Antal spelare/match: 10 st.

Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 5-manna plan är 40 * 20 m. Som mål används 5-manna (handbolls mål) eller 7-manna (3 * 2 m).

Spela, lek och lär

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 5-manna fotbollen är inte det viktigaste att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att "träning är viktigare än match" och att "matchen är det bästa träningstillfället".

Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- Vi följer fotbollens regler!
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- Vi hälsar på varandra före matchen!
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför planen!
- Nolltolerans gäller!

Nolltolerans - Barn- och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 3-, 5- och 7-manna som för äldre ungdomar med följande justeringar:

Vid allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik. Svordomar riktade mot sig själv som t.ex. inträffar på grund av misslyckade passningar eller målskott.

Spelaren visas av planen och ombeds att lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

Dessutom gäller

- att skrika ut könsord eller att använda könsord mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik
- att vid upprepat osportsligt uppträdande samt egenriktade svordomar

Spelaren visas av planen för resten av matchen. Ersättare får sättas in.

Samma regler gäller för ledare!

Observera!

Att det är du Ledare som har hela ansvaret – **INGEN ANNAN!**