



# 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.



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

## 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.



**Urustning 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.

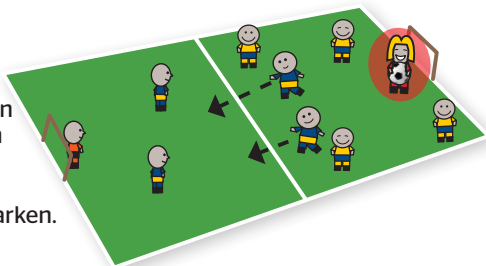
Byten företrädesvis i paus.

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.

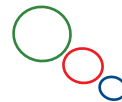
- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- 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