

# **Barn- och ungdomsfotboll**

## **i Hälsingland**



**Så spelar vi**  
**9-mannafotboll**



**Lagom stor plan ...**  
**Lagom många spelare...**  
**Bättre och mer utvecklande spel...**

Spela, lek och lär, är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 9-mannafotbollen 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.

Fotboll för alla

Denna skrift är en av fyra skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Hälsingland. Mottot för dessa skrifter är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. Vi arbetar också med att hjälpa föreningar i tätorter till en bra verksamhet inte minst ur ett integrationsperspektiv. Denna skrift är ett bidrag till detta viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten.

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. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

## Syftet med 9-manna

13-åringar spelar 9-mannafotboll i Hälsinglands serier. Syftet är att skapa bättre förutsättningar för att spela fotboll på ett utvecklande sätt (i syfte att få en bättre fotbollsutbildning).

Pojkar	Rekommenderad ålder		Flickor	Rekommenderad ålder
Div. 3	13 år		Div. 3	13 år

## Detta innebär konkret:

- ✓ Mindre planstorlek med lagom stora ytor anpassade till spelarnas fysiska nivå.
- ✓ En mer teknisk och utvecklande fotboll där den "spelande" spelaren gynnas.
- ✓ Fler och bättre bollkontakter.



## Regler

Reglerna är samma som för 11-mannafotbollen med t.ex. offside. Förutom de vanliga reglerna gäller följande:

- Domare: Föreningsdomare som har genomgått Hälsinglands Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning. Domaren skall bära domartröja och i övrigt vara idrottsklädd (ej jeans och vanliga skor).
- Rekommenderad ålder 13 – 14 år där 3 överåriga får ingå i matchtruppen, max 2 överåriga ”utespelare” på planen samtidigt.
- Bollstorlek: Flickor: 4, Pojkar: 5.
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Speltiden är: 2 x 35 minuter med 5 minuters paus.
- Laguppställning: Laguppställning med person- och tröjnummer lämnas till domaren i god tid innan match. Laguppställning kan antingen skrivas ut elektroniskt via Fogis (förutsätter att föreningen har registrerat spelarna i Fogis) eller på fastställt formulär.
- Tabeller och resultat redovisas i Fogis och på hemsidan.
- Rent spel och Fair play gäller (se nedan).

### Rekommendationer för match

- Låt spelarna spela på olika positioner i laget.
- Låt spelarna få spela ungefär lika mycket och få turas om att starta matcherna.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.
- Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.

## Rekommendationer om spelet

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet vill vi att det anfallande laget får chansen till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla eller passa ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. På samma sätt är det anfallande lagets ansvar att inte konsekvent sparka långa ut- och/eller insparkar.

Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Dock finns det inget stöd för detta i reglerna. Utan det är endast en mycket stark rekommendation.

Ansvaret ligger helt och hållet på ledarna och deras instruktioner till spelarna om att inte börja pressen så högt upp på planen. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubriken **"Spelsystem"**.

## Spelplan

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
13 år	9 mot 9	Flickor 4 Pojkar 5	2 x 35 min	65-73 x 50-55 m	5 x 2 m

Den rekommenderade planstorleken för en 9-mannaplan är enligt tabellen ovan med ett straffområde om 30 x 12 m. Om det finns separata 9-mannaplaner, är detta att föredra.

Målstorlek: 5 x 2 m, s.k. 7-mannamål (avstånd till straffpunkten skall vara 9 meter).

Om inte planerna redan är linjerade med 9-mannalinjer så finns möjligheten att kona upp planen. Straffområden kan med fördel konas med s.k. gummiplattor.

## **Innan matchen**

### **Matchvärdslathund**

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

### **Detta ska en matchvärd göra**

Stötta domaren innan, under och efter matchen  
informera Hälsinglands FF om eventuella händelser som inte är förenligt med nolltoleransen.

### **Nolltolerans**

Vid besök på Hälsinglands barn o ungdomsmatcher anser vi i fotbollsfamiljen 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 matchen**

- ✓ Presentera dig för domaren. Informera om att du finns på plats under och efter matchen.
- ✓ Presentera dig själv och domaren för båda lagen innan match.
- ✓ Tillsammans med domare och lagen, gå igenom föreskrifter/rekommendationer för gällande serie.
- ✓ Informera motståndarlaget om att ni följer Hälsinglands FF:s rekommendationer gällande matchvärdar.
- ✓ Informera lagen om att genomföra handhälsning.

### **Under matchen**

- ✓ Stötta domaren under matchens gång.
- ✓ Var tillgänglig för domaren i pausen.
- ✓ Efter matchen.
- ✓ Stäm av läget med domaren.

## Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

## Spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Ni når spelarutbildningsplan från vår hemsida: <http://halsingland.svenskfotboll.se/barn-ungdom/spelarutbildningsplan/>



Utöver dessa dokument finns information i  
Tävlingsbestämmelser (TB)  
Representationsbestämmelser (RB)  
Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL)

## *Inspiration, Kunskap och Glädje*



### **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 på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen.

**Denna folder finns även att ladda ner från vår hemsida – <http://halsingland.svenskfotboll.se/> – under fliken "Barn & Ungdom"**



## **Till alla fotbollsföräldrar**

Följ med på träning och matcher.  
Ditt barn sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.  
Låt barnen spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.  
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.  
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.  
Se domaren som vägledare.

Skapa god stämning vid match och träning.

Fråga barnen om matchen var kul och spännande.  
Fråga ALDRIG efter resultatet.

Stöd föreningen i dess arbete.  
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

Kom ihåg: Det är ditt barn som  
spelar fotboll och inte du.

*Postadress: Hälsinglands Fotbollförbund*

*Box 523*

*826 27 Söderhamn*

*Telefon: 0270 – 190 96*

*Hemsida: <http://halsingland.svenskfotboll.se/>*

*E-post: [hff@hidrott.se](mailto:hff@hidrott.se)*