

# 5-mannafotboll

## Ett studiematerial om regler för 5-mannafotboll för 8-9 åringar i Värmland.

5-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träning och matcher. För våra unga, nybörjar domare är detta en helt ny värld. Det är därför viktigt att de vuxna i omgivningen försöker hjälpa även dem.

5-manna skall genomföras enkelt och positivt och på **barnens villkor**.

Planer, mål och linjer som används vid träning kan vara **enkla lösningar** (hemmasnickrade mål, enkla konmål, linjer utstakade av koner, plastband, linor eller liknande). Vid matcher ska dock alltid godkända planer användas. Som arrangör av poolspel ska man kontrollera vilka krav VFF satt upp för dessa matcher.

Inga matchrapporter/laguppställningar behövs.

Efter poolspelets genomförande ska matchresultat meddelas Värmlands Fotbollförbund, Box 10, 651 02 Karlstad, fax 054-13 28 49, eller via e-post [vff.kansli@varmland.rf.se](mailto:vff.kansli@varmland.rf.se) så får vi möjlighet att lägga ut resultatet på vår hemsida: [www.svenskfotboll.se/varmland](http://www.svenskfotboll.se/varmland)

## **Att vara domare är en form av ledarskap – du fungerar som en matchledare.**

Det är därför viktigt att domaren kan samarbeta och skapa goda relationer med lagen och lagledarna. Detta en förutsättning för att matchen över huvud taget kan spelas. Att vara den som leder matchen är förstås den som tar besluten under matchen, inte ledarna. Detta häfte ska också ses som ett komplement till regelboken, **inte** att använda sig av istället för regelboken. Tävlingsbestämmelser bör man också ha kännedom av som domare.

### ***Fundera och diskutera!***

- ✘ Vilka är det som ställer krav på domaren?**
- ✘ Tänk på domare du själv haft när du spelat. Vissa har enligt din uppfattning varit bra, andra har varit mindre bra. Vad kännetecknar en bra domare?**



## **Regel 1 Spelplanen**

Planen skall vara rektangulär 40x20 meter.  
Hörnflagga eller annan markering skall finnas.

Som domare bör du kontrollera att planen är i ordning innan matchstarten och samtidigt vara övertygad att det går att genomföra matchen.

Några kontrollpunkter beträffande spelplanen:

- vatten – studsa en boll, studsar bollen går det att spela.
- Mål, sid- och straffområdesmarkeringar är viktiga att de syns. Du behöver dem som stöd under matchen.

Det är lämpligt att du kontrollerar spelplanen i samband med att du värmer upp.

**✘ Prova att rita en 5-mannaplan!**

## **Regel 2 Bollen**

Den förening som arrangerar matchen ska lämna minst två bollar till domaren för godkännande före matchen. Bollen får inte bytas ut under matchen utan att domaren godkänner det.

Rekommenderad storlek på bollen är storlek 3.

- Tryck på bollen för att försäkra dig om att den innehåller tillräckligt med luft.
- Kommer en "ny" boll in på planen så glöm inte att godkänna den.

Vad händer om bollen går sönder under match? Är spelet igång ska spelets stoppas, byte av boll och sedan återuppta spelet genom nedsläpp på den plats där bollen gick sönder.

**✘ Får spelarna själva avgöra om bollen ska bytas ut? Om inte, vem gör det?**

## **Regel 3 Antal spelare**

I 5-manna behövs ingen laguppställning.

Byte av spelare görs "rullande" under spelets gång. Det är endast då lag byter målvakt som spelet måste vara avblåst.

Alla i det egna laget kan byta med målvakten, om domaren är informerad och om det sker under ett avbrott i spelet.

I 5-manna får man använda sig av obegränsat antal avbytare.

Antal spelare på plan är 4 utespelare + målvakt.



## **Regel 4 Spelarnas utrustning**

När du kontrollerar spelarnas utrustning före matchen ska du kontrollera att lagens dräkter klart skiljer sig från varandra. Om de är lika får bortalaget byta eller använda västar i avvikande färg. Det viktigaste är att tröjfärgerna skiljer lagen åt.

Spelarens utrustning består av strumpor, byxor, tröja, benskydd och skor. Man får INTE bära något som kan vara farligt för spelare. Benskydd är obligatoriskt och strumporna ska täcka benskydden. Tröjan skall stoppas ner i byxorna och lagkaptenen skall bära en bindel på vänster arm. Målvaktens dräkt skall skiljas i färg från övriga spelares dräkter och domarens dräkt.

**OBS!** Att spela med smycken är inte tillåtet.

**✘ Får man spela utan benskydd?**

## **Regel 5 Domaren**

Domaren ska vara i god tid på idrottsplatsen. Kommer man sent möts man av oroliga ledare och man blir stressad i sina förberedelser.

Att vara på plats i tid är också ett måste om man ska hinna kontrollera spelplanen, bollen, lagens utrustning och att hinna värma upp.

Domaren har en oerhört viktig roll i matchen och ska fungera som en **matchledare**. Domaren kan vara en förälder, ledare eller ungdomsspelare. Notera att domaren **ska** ha genomgått en grundkurs eller fortbildning (ska genomföras varje år!) för att vara godkänd. Gör spelarna fel är det viktigt att visa och förklara tydligt hur man ska göra.

Vid t ex felaktigt inkast får spelaren göra om inkastet och då är det viktigt att du som domare visar ordentligt hur man ska genomföra detta.

För att hjälpa domaren att bedöma om bollen passerar utanför sidlinjerna, ska 2st linjemän utses innan match. Dessa visar enbart om boll är ute, inte riktning, det sköter domaren.

Domarens utrustning i 5-manna skall vara detsamma som i vilken match som helst.

**✘ Hur lång tid bör du vara på idrottsplatsen vid en 5-mannamatch?**

**✘ Vad består domarens utrustning av?**



## **Regel 7 Speltiden**

Matchen pågår i två lika halvlek. I halvtid byter lagen sida. Speltiden varierar beroende på ålder på spelarna. Kontrollera detta med ledare innan match. Det är viktigt att du som domare tar reda på speltiden före matchen. Halvtidsvilan bör vara ca 5 minuter.

Om mål görs och sedan tar speltiden slut skall avspark göras. Detta för att visa att målet är godkänt. Blir det straff när endast sekunder återstår ska straffen slås (inga returer). Om straffen går i mål skall avspark göras.

Som domare bör du använda en digital klocka. Det är då lätt att stoppa den exempelvis vid skada.

## **Regel 8 Spelets start- och återupptagande**

När du lagt bollen på mittpunkten blåser du till spel. De båda lagkaptenerna och domaren hälsar på varandra och genomför en slantsingling för att bestämma vem som ska börja med bollen. Laget som vinner väljer sida och det andra börjar med bollen. I andra halvlek börjar det andra laget med bollen.

Vid avspark skall alla spelare vara på sin egen planhalva. Den spelare som slår avsparken får inte röra bollen en andra gång innan en annan spelare rört den.

Efter mål sätts spelet igång med avspark.

Mål kan göras direkt på avspark.

Nedsläpp är ett sätt att återuppta spelet. Skulle en spelare bli skadad under pågående spel, blåser du alltid av vid 5-manna. När spelaren lämnat planen sätter du igång spelet med ett nedsläpp där bollen befann sig när du blåstes av. Vid ett nedsläpp ska domaren släppa (inte kasta) bollen i marken från höfthöjd. Bollen är i spel när den har vidrört marken. Mål får göras direkt på nedsläpp (efter att bollen rört marken).

**✘ Vad gäller för det lag som vinner slantsinglingen?**

**✘ Vad tror du händer om samma spelare rör bollen två gånger efter varandra vid avspark?**

**✘ Vid nedsläpp i straffområdet står två spelare beredda, en från varje lag. Domaren släpper bollen och anfallande lag slår på en snygg volleyträff bollen direkt i mål. Vad blir det för domslut?**



## **Regel 9 Boll i spel och boll ur spel**

Bollen är ur spel:

- När den helt passerat mål- eller sidlinjen oavsett om den gjort det på marken eller i luften.
- Om domaren blåst av spelet.

Bollen i spel:

- Om den studsar tillbaka in på planen från målställning eller från hörnflagga.
- Om den vidrör domaren.
- Om domaren inte stoppat spelet.

**✘ Kan du som domare blåsa för mål om du misstänker att bollen varit över mållinjen?**

## **Regel 10 Hur mål görs**

Mål är gjort när hela bollen har passerat hela mållinjen, mellan stolparna och under ribban, om inget regelbrott har begåtts tidigare av det lag som gjort mål.

Bollen får inte bli kastad, buren eller avsiktligen slagen med handen eller armen från det anfallande lagets spelare.

Målvakten i anfallande lag kan göra mål med en utspark från sitt eget straffområde.

## **Regel 12 Otillåtet spel och olämpligt uppträdande**

Regel 12 är den mest omfattande och tar upp bland annat:

Direkta och indirekta frisparkar. Se även "Regel 13" angående utförande av frisparkar. När varningar och utvisningar (gula och röda kort) ska utdelas.

Korttids utvisning vid varning gäller även i 5-manna. (Detta är ingen regel utan en tävlingsbestämmelse men bestraffningen utförs avseende denna regel)

För att förenkla detta dokument hänvisar vi till regelboken för fördjupningar.

### **Direkt frispark:**

Döms till motståndarlaget om en spelare begår någon av följande 10 förseelser mot en motståndare (sker någon av dessa förseelser inom eget straffområde blir det straffspark):

- Sparkar eller försöker sparka en motståndare
- Fäller
- Hoppas mot
- Angriper



- Slår eller försöker slå
- Knuffar
- Tacklar på ett otillåtet sätt
- Spottar
- Håller fast
- Avsiktligt berör bollen med hand eller arm

### **Indirekt frispark:**

Döms till motståndarlaget om en spelare, enligt domarens uppfattning begår någon av följande 3 förseelser:

- Spelar på ett farligt sätt (utan att träffa motståndaren), t.ex. hög spark.
- Hindrar en motståndares förflyttning ("stängning").
- Förhindrar målvakten att spela ut bollen då denna ska sätta igång spelet.

## **Regel 13 Frispark**

Det finns direkta och indirekta frisparkar. Vid både direkt- och indirekt frispark ska **bollen ligga still** när frisparken läggs och den som lägger frisparken får inte röra bollen en andra gång innan den rör en annan spelare.

Vid direkta frisparkar kan mål göras direkt (utan att bollen tar på någon annan spelare).

Vid indirekta frisparkar måste bollen röra vid en annan spelare, antingen en medspelare eller motståndare innan bollen får gå i mål. Om en spelare vid indirekt frispark slår bollen direkt i motståndarens mål skall inspark dömas.

Avstånd i 5-manna är 5 meter. Det du som domare som tar initiativ till att mäta ut avstånd. Du kan fråga spelarna om de vill ha avstånd men var inte för snabb. Ibland kan spelarna slå en snabb frispark och då ska inte domaren hindra detta.

Spel till egen målvakt är tillåtet (målvakten får ta upp bollen med händerna).

Om en spelare vid frispark, direkt eller indirekt, inom eget straffområde spelar bollen direkt i eget mål, utan att bollen har varit i spel utanför straffområdet, skall frisparken göras om. Då har bollen aldrig varit i spel.

**✘ Det försvarande laget har just brutit ett anfall. Bollen är på mittfältet då en försvarare knuffar omkull en anfallande spelare i straffområdet. Domaren ser detta. Domslut?**

**✘ Domaren har dömt indirekt frispark till anfallande lag, strax utanför försvarande lags straffområde. Spelarna ställer upp och frisparksläggaren slår bollen direkt i mål, utan att den vidrör någon. Domslut?**



## **Regel 14 Straffspark**

Avstånd vid straffspark skall vara minst 6 meter. Om målen är av en något större modell ska straffen läggas från längre avstånd.

Straffspark döms om någon av de förseelser som ger upphov till direkt frispark inträffar inom det felande lagets straffområde.

Bollen läggs på straffpunkten och bollen måste spelas framåt. Straffsparksläggaren får inte röra bollen en andra gång om bollen studsar från ribba eller stolpe innan den rört en annan spelare. Studsar bollen från målvakten och ut på plan får däremot vem som helst ta bollen, inklusive straffsparksskytten.

Alla spelare utom straffläggaren skall stå utanför straffområdet när straffen slås. Målvakten får röra sig i sidled på mållinjen innan straffen.

**✘ *Straffskytten slår straffen i ribban. Returen tar straffskytten själv och skjuter i mål. Domslut?***

**✘ *Straffskytten slår bollen mot mål, målvakten räddar men returen går till straffskytten som skjuter bollen i mål. Domslut?***

## **Regel 15 Inkast**

När bollen passerat sidlinjen skall inkast göras för att sätta igång spelet.

- Kastaren skall vara vänd mot spelplanen.
- Ha båda fötterna på sidlinjen eller på marken strax utanför sidlinjen.
- Använda båda händerna.
- Föra bollen bakom huvudet innan den kastas iväg.

Mål kan inte göras på inkast.

Var noga med att inkastet utförs på rätt sätt. Om inte, visa och tala om hur det ska göras.

Innan matchen skall domaren utse två linjemän, vars uppgift ENDAST är att markera när bollen är ur spel. Det är du som domare som sedan avgör riktning.

**✘ *Bollen kastas i motståndarlagets mål, utan att den rör vid någon annan spelare. Domslut?***



## **Regel 16 Inspark**

Har anfallande lag spelat ut bollen över det försvarande lagets mållinje (kortlinje) sätts spelet igång med inspark. Insparken får utföras på samma sätt som i 7-manna, dvs. att målvakten från straffområdet får sparka eller kasta ut bollen. Bollen är i spel först den lämnat straffområdet.

Om någon spelare tar bollen, innan den passerat straffområdet, går insparken om. Det är då viktigt att du som domare berättar för målvakten alternativt utspelarna vad det är som är fel.

## **Regel 17 Hörnsparck**

När försvarande lag spelar bollen över egen mållinje (kortlinje) utanför målet, i luften eller på marken sätts spelet igång med en hörnsparck av det anfallande laget.

Mål får göras direkt på hörnsparck.

Bollen skall vara placerad bredvid hörnmarkeringen (inom kvartcirkeln om detta finns).

## **Tekniskt område/ledares uppträdande**

Även om inte ett tekniskt område finns markerat ska ledare hålla sig inom det tänkta området. Gå igenom detta innan match så slipper man det under pågående spel.

Ingen ledare bör uppehålla sig bakom det egna målet men om någon ändå önskar det så måste ledaren/föräldern tänka på sitt uppträdande. Om detta förtroende missbrukas är det domarens skyldighet att avlägsna honom/henne från planen.

