

FEMMERFOTBALL



Tettere, kjappere, morsommere!

opplev NORSK FOTBALL





Mer ballkontakt, mer moro, mer læring!



Femmerfotball er det ypperste og mest læringsfremmende av smålagsspillene. Det inneholder alt som de større spillene har, samtidig som alt foregår så mye mer intenst og fortettet enn i «11 mot 11»-spillet:

- **Alle spillerne er involvert hele tiden**
- **Det må hele tiden foretas handlingsvalg**
- **Hver spiller får langt flere ballberøringer enn i elleverfotball – noe som raskt utvikler spesifikk og hensiktsmessig teknikk**
- **Det blir hyppigere avslutninger mot mål**
- **Større krav til forsvarsspill for den enkelte**
- **Spillerne får hele tiden oppleve overganger fra forsvar til angrep, og omvendt**
- **Det er spillere nok til å skape både dybde og bredde, og følgelig rikelig med kombinasjoner i spillet**
- **Spillerne kan utfordres på, og utnytte, et vidt spekter av delferdigheter**
- **På grunn av høy intensitet er spillet også fysisk utviklende**
- **Alle synes denne spillformen er engasjerende og morsom**
- **Flere av spillerne får delta og føler seg mer involvert**
- **Spillet tar mindre plass, og kan gjennomføres fleksibelt – på flere typer anlegg**

Dette er «fotball i fortettet form», med mange involveringer, ballberøringer og små, kjappe bevegelser. Og kanskje viktigst av alt – det er kort vei til mål! Femmerfotball er et glimrende spill med tanke på å lære seg både å score og å hindre mål – alene og i samspill med lagkameratene.

Femmerfotball i betydningen *4 mot 4 pluss målvakter* kan vi derfor betrakte som «fotballens grunnspill». Grunnspillet er viktig med tanke på ferdighetsutvikling, samtidig som det gir en positiv «her-og-nå-opplevelse» for dem som deltar bare fordi fotball er gøy.

Femmerfotball i både organisert og uorganisert form gjør det lettere for så vel liten som stor å spille fotball. Femmerfotball kan spilles både inne – i håndballhaller, i små og store fotballhaller – og på alle tilgjengelige fotballbaner, løkker, ballbinger og sletter utendørs. Den organiserte delen av femmerfotballen er et differensiert tilbud. Alle skal få muligheten til å spille fotball så ofte som de selv vil, og på et nivå som passer for hver enkelt.

NFF tror bestemt at femmerfotballen kommer til å øke både kvaliteten og gleden i norsk fotball. Med denne spillformen kan vi forlenge fotballsesongen i begge ender. Dette vil bedre våre forutsetninger for å kunne konkurrere med land der det spilles fotball året rundt.

Kort oppsummert: Femmerfotball er tettere, kjappere og morsommere!
I denne brosjyren får du vite mer om spillet og spillereglene. Og du vil finne ut hvor og hvordan alle, uansett alder og nivå, kan begynne med dette spennende spillet!

Lykke til – og god fornøyelse!



Spilleregler



Reglene i femmerfotball bygger på de ordinære fotballreglene, og spesielt på reglene tilpasset sjuerfotballen. Her følger noen sentrale regler for «fotballens grunnspill»:

1. **Spillebanen:**

Størrelse:	Minimum	33 m x 18 m
	Maksimum	45 m x 25 m
	Anbefalt	40 m x 20 m (håndballbane)

Straffesparkfelt: 6 meter ut fra mållinjen,
6-meterfeltet på håndballbaner

Mål: Minimumål (5 x 2 m) eller håndballmål (3 x 2 m)
2. **Antall spillere:** Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to til fire innbyttere som kan byttes inn når som helst.
3. **Spilleets varighet:** Her er *fleksibilitet* hovedregelen. Type kamp, nivå og antall innbyttere på de to lagene bør påvirke den enkelte kamps lengde.
Vi anbefaler på generelt grunnlag 2 x 30 min. fra gutt/jente og oppover, og 2 x 20 min. fra smågutt/småjente og nedover.
4. **Spilleets begynnelse:** Motspillere må være minst fem meter unna.
5. **Frispark:** Motspillere må være minst fem meter unna.
6. **Straffespark:** Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.
7. **Innkast/Innspark:** Hva som benyttes, må vurderes ut fra nivå og hensikt. Det kan ikke scores direkte fra innkast/innspark.
8. **Offside:** Praktiseres ikke.
9. **Målkast:** Målkast fra innenfor straffesparkfeltet erstatter målspark.
10. **Utvisning:** Spillere fra 13 år og oppover kan utvises fra kampen. Laget må da spille med én spiller mindre i tre minutter før en annen spiller kan komme inn.



Fire spill på en elleverbane!





Slik blir du med!

Når du skal begynne å spille femmerfotball, er det viktig at du finner det tilbudet som passer for deg. Dette avgjøres av følgende:

- alderen din
- nivået ditt
- hvor ofte du ønsker å spille (mengde)

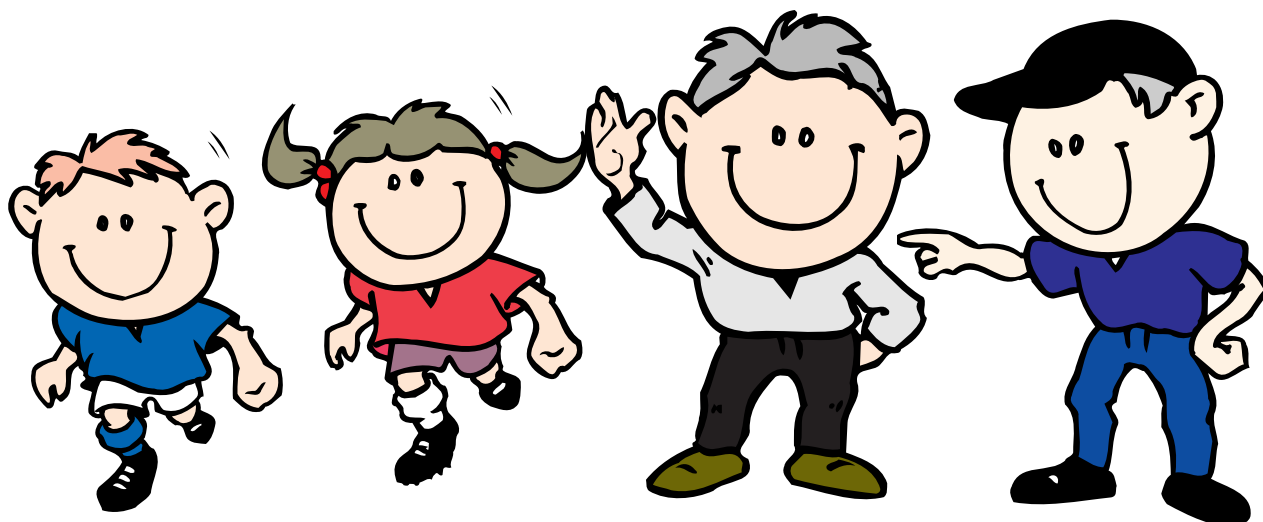
Oversikten nedenfor tar utgangspunkt i alder, deretter nivå og mengde under hver enkelt aldersklasse. Legg merke til at det siste tilbudet går på tvers av alder, nivå og mengde!

- 6–7 år («knøtt»):** Femmerfotball vil være det primære spillet for knøtteklassen. Her spiller alle sammen uavhengig av nivå, men det er selvfølgelig tillatt å trene og spille mer enn andre for dem som ønsker det.
- 8–10 år («mini»):** Femmerfotball vil være det primære spillet for miniklassen. Alle spiller sammen uavhengig av nivå, men det er selvfølgelig tillatt å trene og spille mer enn andre for dem som ønsker det.
- 11–12 år («lille»):** Sjuerfotball er det primære kamptilbudet. Femmerfotball anbefales dog sterkt som suppleringsaktivitet, ikke minst for dem som ønsker et ekstra fotballtilbud.
- 13–14 år («små»):** Ellever- og sjuerfotball er det primære kamptilbudet. Femmerfotball anbefales dog sterkt som suppleringsaktivitet, særlig for dem som ønsker et ekstra fotballtilbud. I tillegg vil det arrangeres cuper i klubb-, sone- og kretsregi for de beste lagene og spillerne.
- 15–16 & 17–19 år:** Elleverfotball er primæraktiviteten, men både sjuer- og spesielt femmerfotball anbefales som ferdighetsfremmende suppleringsaktiviteter. Her kan de som ønsker det, få et ekstra tilbud gjennom femmerfotballen. I tillegg vil det arrangeres cuper i sone-, krets- og regionsregi for de beste lagene og spillerne.





- Senior:** I divisjonssystemet er elleverfotball primæraktiviteten, men både femmer- og sjuerfotball anbefales som suppleringsaktiviteter. Begge disse spillformene er meget velegnet til bruk i trenings-sammenheng. I cuper i vinterhalvåret er femmerfotball en ypperlig aktivitetsform. I tillegg kan seniorlag også spille sjuerfotball i sommerhalvåret; sjekk med fotballkretsen! Erfaringsmessig oppleves sjuer- og femmerfotball som svært morsomt og givende for spillerne, og elleverfotball bør kun spilles hvis det er ønskelig for utøverne.
- Oldboys/oldgirls:** Det bør legges opp til valgmuligheter i forhold til å spille femmer-, sjuer- eller elleverfotball. Femmerfotball anbefales i cuper og i treningsammenheng.
- Mosjon/Bedrift:** Det bør legges opp til valgmuligheter i forhold til å spille femmer-, sjuer- eller elleverfotball. Femmerfotball anbefales i cuper og i treningsammenheng.
- Vennefotball:** NFF arrangerer regionale inneturneringer i femmerfotball. Disse er åpne for alle fra 16 år og oppover. Du behøver ikke være medlem eller løse lisens for å delta. Her kan du danne ditt eget lag sammen med kamerater. Opplegget er fleksibelt, uforpliktende, morsomt og sosialt.



Ønsker du å spille femmerfotball?

Ta kontakt med nærmeste klubb eller fotballkrets!

På www.fotball.no finner du:

- **Adresse, telefon og e-postadresse til alle fotballkretsene**
- **Adresse, telefon og e-postadresse til de fleste fotballklubbene**
- **All informasjon om spillet femmerfotball, praktisk gjennomføring, tilleggsinformasjon o.l.**

