

SMAKIS CUP 2019(F/P12)

Regler 3-manna

3-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med hög aktivitet och mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher. Nedanstående anger ramarna för 3-manna inom Göteborgsfotbollen i korta drag: }

Matcher spelas i 3-manna lag. Ingen målvakt. Alla är utespelare. }

Barnen skall leka fotboll. Inga serietabeller får förekomma. }

Vi rekommenderar max 3 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till. Varje spelare skall garanteras minst halva speltiden. }

Flygande byten gäller. Det är dock ofta bäst att byta i samband med t.ex. mål. }

Alla spelare måste använda benskydd. }

Bollstorlek 2-3. Inomhus används dämpad boll. }

Målstorlek ca. 1,0 x 1,5 m. Inomhus kan med fördel innebandymål användas. }

Planstorlek ca 15 m x 10 m. }

Helst spelas 3-manna med en lägre sarg (ca 40-50 cm) som omger planen, om möjligt med rundade eller 4 vinklade hörn så att bollen inte fastnar. Detta innebär att bollen nästan alltid är i spel och spelarna får många bollkontakter. Inomhus kan med fördel en innebandysarg användas. Finns inte tillgång till sarg kan linjer eller koner användas istället, gärna förstärkta med föräldrar som hindrar bollen att försvinna iväg. }

Alla insparkar och frisparkar är indirekta. }

Avspark måste spelas bakåt och får inte skjutas direkt på mål. }

Avstånd mellan boll och motståndare vid inspark, avspark, frispark och nedsläpp är 3 m. }

Straffområde används inte. Straffspark kan inte utdömas utan endast frispark. }

Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. }

Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig. }

Resultat noteras inte. Serietabeller skall ej förekomma. }

Matcherna spelas i s.k. sammandrag där två eller flera föreningar träffas och spelar ett antal matcher (3-5) mot varandra. }

Speltiden är 1x10 minuter. Spela gärna korta och många matcher. Det håller aktiviteten och koncentrationen uppe. }

Deltagandet i cupturneringar skall vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Cupturneringen genomförs som ett sammandrag över en dag med 3-5 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

Situationer som kan uppstå vid spel med sarg }

Om bollen skulle hamna ur spel startas spelet med en inspark där bollen lämnade planen. Går bollen ut över kortsidan tillämpas dock hörna eller inspark. Om sarg används skall bollen läggas en bit ut från denna så att det är möjligt att få till ett riktigt tillslag. }

Spelarna får inte hålla sig i sargen. Påföljden är frispark. }

Om bollen under en längre tid låses fast, mot sargen eller motståndare, döms nedsläpp. Tänk på att bollen vid nedsläpp skall vidröra marken innan någon spelare får röra den. Nedsläpp sker på mitten av planen.

Spelsystem

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

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

Spelarlyftet har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För **3-manna är vår enkla rekommendation att inte använda något spelsystem alls. Låt helt enkelt barnen spela själva.** Den enda målsättningen är många bollkontakter och hög aktivitet och delaktighet och det behövs inget spelsystem för att uppnå det!