

Kvartersligan



Svenska fotbollsförbundets riktlinjer

Riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll:

- 1 Fotboll för alla
- 2 Barns och ungdomars villkor
- 3 Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- 4 Hållbart idrottande
- 5 Fair Play



Barnens utveckling...

Spelformer

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

De nationellt gällande spelformerna handlar övergripande om att skapa förutsättningar för ett långsiktigt idrottande. De är framtagna genom forskning och av experter för att främja barn och ungdomars lärande, sett ur deras egna perspektiv och på deras villkor - för barnens bästa helt enkelt.



Regler Kvartersligan

- **Inkast**
Om en spelare utför ett inkast på tekniskt felaktigt sätt ska samma spelare få möjlighet att göra om inkastet, efter att domaren gett en kort instruktion om hur kastet skall utföras.
- **Inspark**
Insparken får göras från valfri plats inom straffområdet, från liggande boll eller från målvaktens händer (utspark).
- **6-sekundersregeln**
Målvaktens 6-sekundersregel gäller inte. Andemeningen är att ge målvakten möjlighet att sätta bollen i spel.
- **Reträttlinje**
Vid avspark eller utspark, backar motståndarlaget hem så att laget som innehar bollen får sätta igång spelet.
- **Spel till egen målvakt**
Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och han tar upp bollen med händerna så skall detta tillåtas.
- **Frilägesutvisning**
Regeln om frilägesutvisning gäller ej.
- **Straffområde**
Det är inte alls nödvändigt att krita upp ett straffområde på den plan ni skall spela på. Det går lika bra att sätta ut koner vid sidlinjen så att målvakten vet ungefär hur långt ut han/hon får gå. När det gäller "straff" är det en del av spelet och definitivt en regel som i stort sett alla barn känner till och därför bör den finnas med även här.
- **4-målsunderläge**
Då ett lag ligger under med 4 mål eller mer får laget använda sig av en extra spelare. Anledningen är helt enkelt att kunna få jämnare matcher. Detta trots att målen INTE räknas.
- **Domare**
Ledaren ansvarar för att domare finns vid lagets hemmamatcher. Ledaren kan även själv vara domare.
- **Benskydd**
För att minska skaderisken är det obligatoriskt att använda benskydd.
- **Speltid**
2x20 min. Ca 1 match/vecka, vardagskvällar.



Att tänka på som ledare & förälder

- Skapa spelglädje och uppmuntra. Beröm ger barn och ungdomar självförtroende.
- Stöd både era och andras barn och ungdomar i med och motgång genom kramar och ramar.
- Tala aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.
- Välkomna föräldrar och släkt både på träningar och på matcher.
- Ha leken och barnets eget välbefinnande som ett mål för denna verksamhet.
- Se varje barn som en unik individ.
- Hjälpas åt så att alla använder ett vårdat språk



10 budorden....

- 1. Kom till träning och match**
ditt barn vill det
- 2. Uppmuntra alla spelare i laget under matchen**
inte bara din dotter eller son
- 3. Uppmuntra både i med och motgång**
ge inte onödig kritik utan var positiv och vägledande
- 4. Respektera hur ledaren disponerar spelarna**
försök inte påverka henne/honom under matchen.
- 5. Se domaren som en vägledare**
kritisera aldrig hennes/hans bedömning
- 6. Uppmuntra ditt barn att delta**
pressa inte

- 7. Fråga om matchen var rolig, spännande och schysst**
inte vad resultatet blev då det inte är någon tävling
- 8. Se till att ditt barn har förnuftig utrustning**
överdriv inte
- 9. Respektera föreningens ungdomsarbete och policy**
du behöver inte andra förutsättningar för att delta i föreningens arbete än lust och engagemang.
- 10. Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll**
det är inte Du själv.



Kvarterstligans Kompispris



I år introducerar vi Kvarterstligans kompispris i samarbete med Länsförsäkringar Gotland

Syftet är:

Öka medvetenheten kring vikten av att vara en god lagkompis så att alla deltagare känner sig trygga. Kvarterstligan är ett arrangemang där **GLÄDJE**, **GEMENSKAP** och **RÖRELSE** är i fokus.



Ni ledare bedömer motståndarlaget efter följande kriterier

- ♥ Motståndarlaget lyssnar på domaren och följer regler
- ♥ Motståndarlaget visar respekt för lagkompisar, motståndare, domare
- ♥ Motståndarlaget visar upp en positiv attityd, och är ”peppande”
- ♥ Motståndarlaget hjälper spelare som gjort sig illa oavsett om det är en lagkompis eller motståndare

Vi rekommenderar att domaren frågar om barnen haft roligt när man tackar för matchen...



Tack till våra sponsorer som gör detta
evenemang möjligt....

