



# Så spelar vi 7 mot 7 2017



Uppdaterad: 170127

# Bra förutsättningar ...

## Jämna matcher...

## Roligt och bra spel...

## Många fotbollsaktioner...

## Alla får vara med...

7 mot 7-fotboll spelas i ådern 10-12 år. 10- och 11-åringar spelar **liten 7 mot 7** på en mindre och för barnen anpassad planstorlek (50 \* 30 m). Det innebär att det får plats 4 st. 7 mot 7-planer på en fullstor 11 mot 11 plan.

12-åringar spelar **stor 7 mot 7** på en lite större plan (55 \* 35 m) och med offside. Det ger en naturlig progression under 7 mot 7 spelet. I de inledande åren med offside tillämpas en 3 zoners offside, där spelaren endast kan vara offside på planens sista del.

Jämfört med 5 mot 5 så övergår spelarna i 7 mot 7 till att börja samarbeta mer och spela med de närmsta medspelarna. Fokus ligger på grundförutsättningar i anfall och 2 mot 1 situationer. Det är då en fördel att vara 3 lagdelar för att kunna uppfylla exempelvis spelbredd och speldjup.

## Det här dokumentet

I det här dokumentet så beskrivs spelformen 7 mot 7. Det omfattar bl.a. regler, planens beskaffenhet, beskrivning av spelet och deltagarnas och omgivningens uppförande.

Utöver detta dokument behöver varje distrikt beskriva tävlingsformen och hur man praktiskt hanterar arrangemang och utrustning.

## Nyheter 2017

- Nya nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige provas under 2017.

## Regler

10-12 åringar spelar 7 mot 7 enligt Svenska Fotbollförbundets spelregler för 11 mot 11 fotboll (se spelregler för fotboll, Svenska Fotbollförbundet) med följande undantag eller tillägg:

- Spelform
  - 10-11 år: Liten 7 mot 7.
  - 12 år: Stor 7 mot 7.
- Planens beskaffenhet
- Bollstorlek: 4.
- Speltid: Speltiden är 3\*20 min, 5 min paus, bokningstid 75 min.
- Speltidsgaranti. Varje spelare skall vara garanterad minst 2 av 3 perioders speltid d.v.s. 40 min.
- Målvaktens igångsättning.
- Retreat line.
- Offside: I liten 7 mot 7 tillämpas ej offside. I stor 7 mot 7 tillämpas 3 zoners offside.
- Extra spelare vid ojämn match.

- Felaktigt inkast görs om.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7m.
- Flygande byten gäller.
- Fair Play gäller!

## Ytterligare förklaringar av regeltillägg i 7 mot 7 för barn-och ungdom

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet skall det anfallande laget få chans till en vettig speluppbyggnad. Försvarende lag backar då hem så långt att målvakten kan rulla ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Detta medför att följande regeltillägg tillämpas:

### ✓ **Målvaktens igångsättning:**

Då bollen "gått död" över kortlinjen startar målvakten alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen. Inspark och utspark är alltså inte tillåtet i detta fall.

### ✓ **Retreat line:**

Då bollen "gått död" över kortlinjen **måste** försvarende lag backa till **retreat line** så att målvakten kan starta spelet genom att rulla eller kasta bollen till närmaste back. Det skall finnas en s.k. **retreat line**-markering (lämpligen 2 st halvhöga koner på sidlinjen kompletterade med gummiplattor mellan dessa) mitt emellan straff- och mittlinje på varje planhalva.

### ✓ **3 zoners offside** (gäller endast i stor 7 mot 7):

Spelare kan endast vara offside på planens sista 1/3-del. Planen indelas i 3 st zoner av de s.k. retreat line-markeringarna som på detta sätt blir ännu viktigare att de är tydligt utsatta.

Genom 3 zoners tillämpningen kan offside-regelns goda sidor utnyttjas utan att det blir för trångt.

Exempelvis att ge målvakten arbetsutrymme och att "hålla ihop" laget i försvarsspelet men fortfarande erbjuda spelytor i anfallsspelet som är möjliga att "spela sig ur på".

✓ **Tillbakaspel till målvakten:**

Målvakten får endast använda fötterna (ej händerna) om bollen blivit avsiktligt sparkad till sig av en egen spelare. Samma sak gäller vid inkast. Påföljden är indirekt frispark från den plats där målvakten tog bollen med händerna.

✓ **Ojämn match:**

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.

Dessutom väljer det lag som har extra spelare vilken sida man vill ha inför 3:e perioden. Vid jämn match så singlar man slant.

Det är även en **mycket stark rekommendation** att målvakten inte skjuter ut bollen även då bollen inte "varit död" och att försvarande lag backar hem även vid denna situation. En snabb igångsättning till fristående spelare innan motståndarna är organiserade är dock ofta bästa sättet för målvakten att starta spelet och då behöver man inte bry sig så mycket om hur långt försvarande lag backar.

## **Rekommendationer**

För övrigt gäller följande rekommendationer i 7 mot 7-fotbollen:

- Lämpligt antal spelare/match: 10 st (7 + 3 avbytare). Rekommenderas att låta 3 spelare rulla på 2 positioner och byta i pauserna.
- Spelarna får spela lika mycket och får turas om att starta matcherna.
- Spelarna får pröva att spela på olika positioner i laget.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på andra.
- Lagen hälsar på varandra och domaren innan match och tackar varandra efteråt.
- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.
- Medtag minst 3 stycken bollar till match. En bra förutsättning för en "meningsfull" uppvärmning samt korta speluppehåll under matchen.

## **Regler och rekommendationers efterlevnad**

Det formella ansvaret att reglerna efterlevs ligger hos domaren. Rekommendationernas efterlevnad ansvarar ledarna för.

Eftersom det är Föreningsdomare (ofta unga) som används i 7 mot 7-fotbollen tycker vi att domaren och ledarna skall ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt.

Prata gärna med motståndarnas ledare och domaren om detta innan matchen!

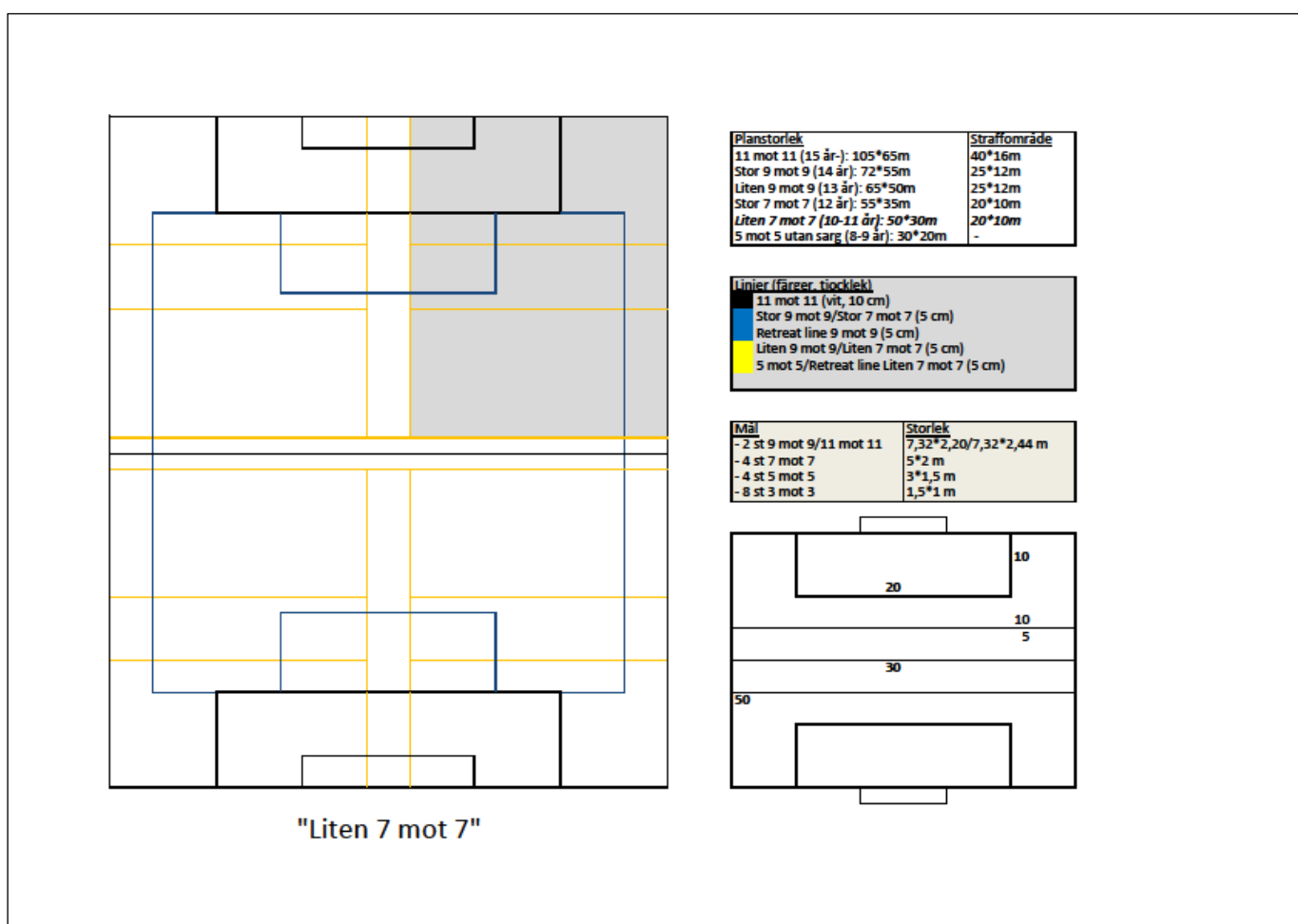
Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubriken **Beskrivning av spelet**.

## Planens beskaffenhet

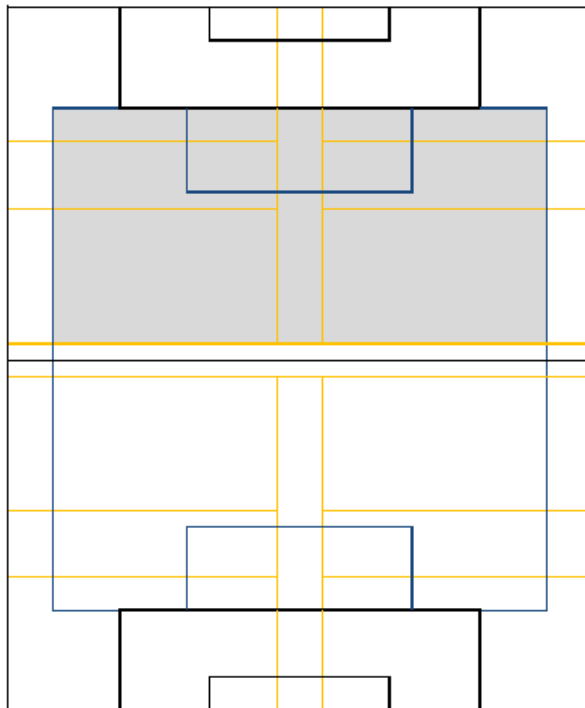
Planstorleken för en liten 7 mot 7 plan är 50 \* 30 m och för stor 7 mot 7 plan 55-60 \* 35-40 m. Båda spelformerna har ett straffområde om 20\*10 m (Straffpunkt: 9m). Som mål används 7 mot 7 mål (5 \* 2 m).

7 mot 7 kan spelas antingen på en separat 7 mot 7-plan (60 \* 40 m) eller som en del av en fullstor plan (55 \* 35 m).

### Liten 7 mot 7:



# Stor 7 mot 7:

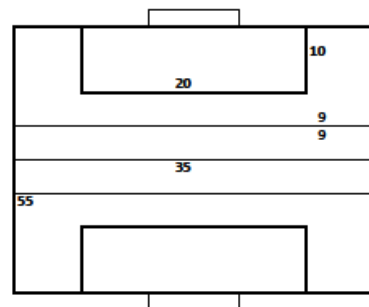


"Stor 7 mot 7"

Planstorlek	Straffområde
11 mot 11 (15 år): 105*65m	40*16m
Stor 9 mot 9 (14 år): 72*55m	25*12m
Liten 9 mot 9 (13 år): 65*50m	25*12m
Stor 7 mot 7 (12 år): 55*35m	20*10m
Liten 7 mot 7 (10-11 år): 50*30m	20*10m
5 mot 5 utan sarg (8-9 år): 30*20m	-

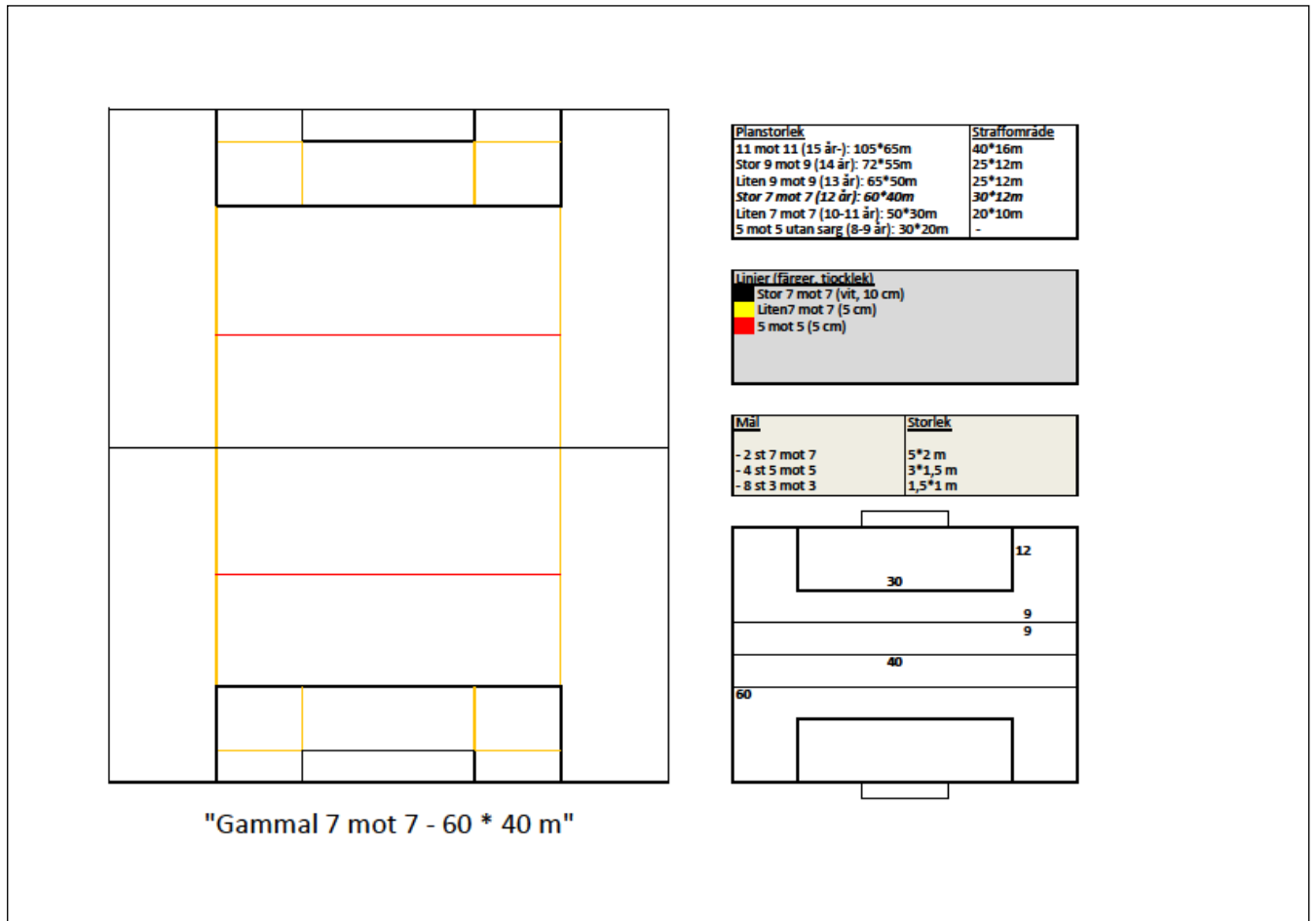
Linier (färrer, ticklek)
11 mot 11 (vit, 10 cm)
Stor 9 mot 9/Stor 7 mot 7 (5 cm)
Retreat line 9 mot 9 (5 cm)
Liten 9 mot 9/Liten 7 mot 7 (5 cm)
5 mot 5/Retreat line Liten 7 mot 7 (5 cm)

Mål	Storlek
- 2 st 9 mot 9/11 mot 11	7,32*2,20/7,32*2,44 m
- 4 st 7 mot 7	5*2 m
- 4 st 5 mot 5	3*1,5 m
- 8 st 3 mot 3	1,5*1 m





**Gammal 7 mot 7:** Den gamla separata 7 mot 7-planen, som vanligtvis mäter 60 \* 40 m, lämpar sig bäst för stor 7 mot 7 (planens orginallinjer) men går även att använda för liten 7 mot 7 (skuggad yta).



## Beskrivning av spelet

Jämfört med 5 mot 5 så övergår spelarna i 7 mot 7 till att börja samarbeta mer och spela med de närmsta medspelarna. Fokus ligger på att spela en offensiv och anfallsinriktad fotboll där grundförutsättningar i anfallsspelet (speciellt *Spelbarhet* och *Spelavstånd* i det inledande 7 mot 7 spelet samt *Spelbredd* och *Speldjup* i det senare), *2 mot 1 situationer* och ett bra *passningsspel med många trianglar* är de viktigaste ingredienserna. Det är då en fördel att ha 3 lagdelar för att kunna uppfylla exempelvis spelbredd och speldjup.

I försvarsspelet ligger fokus på att komma på *försvarsida* och *ta tillbaka bollen* (pressa).

Glöm inte att matchen är ett lärotillfälle!

## **Svensk barn- och ungdomsfotboll**

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är 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.

### **Spelarutbildningsplan (SUP)**

SvFF har utvecklat en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i matchen. Matchen är ju "det bästa träningstillfället".

### **Fotbollsportalen**

Mer information om spelformer hittar du på Fotbollsportalen - [svenskfotboll.se/utbildning](http://svenskfotboll.se/utbildning). På Fotbollsportalen har SvFF samlat all spelar- och tränarutbildning.

# Spelformer

För 2017 gäller följande nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige.

Ålder	Spelarutbildningsplan	Tränarutbildning	Spelform
	<b>Nivå 1: Fotbollsglädje 6 - 9 år "Spelets utveckling"</b>	<b>Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"</b>	
6 - 7 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, lekfullt	3 v 3
8 - 9 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, individuella färdigheter	5 v 5
	<b>Nivå 2: Lära för att träna 9 - 12 år "Spelets utveckling"</b>	<b>Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"</b>	
10-12 år	Medspelare nära Kollektivt spel med få spelare	Grundförutsättningar och färdigheter i spelet	7 v 7 (2 olika planstorlekar)
	<b>Nivå 3: Träna för att lära 13-16 år "Spelets utveckling"</b>	<b>Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"</b>	
13-14 år	Medspelare långt ifrån, Kollektivt spel med flera Spelare	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	9 v 9 (2 olika planstorlekar)
15 -	Medspelare långt ifrån Kollektivt spel med flera	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	11 v 11
	<b>Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år "Spelets utveckling"</b>	<b>Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"</b>	
	Medspelare längst ifrån Kollektivt spel med hela laget	Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt	11 v 11

