



# **Så spelar vi Fotboll 7 mot 7**

**Konstruktivt och bra spel...**

**Ge alla möjlighet till utveckling...**

**Så många, så länge i så bra miljö som möjligt...**

Inom JHFF spelas det 7 mot 7 när man är 10-12 år. Syftet är att skapa goda förutsättningar för spelarna att spela fotboll på ett utvecklande sätt efter spelarnas fysiska och kognitiva förutsättningar.

## Innehåll

Allmänt .....	3
Spelares behörighet .....	3
Representationsrätt - Registrering av spelare .....	3
Regler .....	3
Retreatregeln .....	3
Planen .....	4
Målstorlek .....	4
Antal spelare och avbytare .....	4
Matchtid .....	4
Utvisning och varning .....	4
Åldrar och Dispenser .....	5
Spelarförteckning/laguppställning .....	5
Resultatrapportering .....	5
Domare .....	5
Domarvärd .....	6
Kallelse .....	6
Bollstorlek .....	6
Benskydd .....	6
Smycken m.m. ....	6
TÄNK TILL! .....	6
Omklädningsrum .....	6
Tröjfärg .....	6
Kontaktuppgifter .....	7
Checklista för hemmalag .....	7
Fair Play .....	7

## **Allmänt**

Ansvariga för tävlingen är JHFF:s Tävlingsutskott (TU).

## **Spelares behörighet**

Endast spelare som är behörig får i match representera förening. I match får förenings lag endast bestå av spelare som är medlemmar i föreningen.

Flickspelare får delta i pojklag om spelarna i övrigt är behöriga att delta i spel. Pojkspelare får inte delta i flicklag.

## **Representationsrätt - Registrering av spelare**

Spelterminerna gäller upp t.o.m 14 år. En spelare kan bara representera en förening per speltermin. Dispens för att byta klubb inom en speltermin kan medges och godkännas av JHFF. Spelterminerna för fotboll är 1 mars - 30 juni, 1 juli - 31 oktober samt 1 november - 28 februari.

## **Regler**

Tävlingen följer de bestämmelser som SvFF har beslutat ska gälla för ungdomar. Svenska Fotbollförbundets spelregler och JHFF:s tävlingsbestämmelser för fotboll gäller med följande kompletteringar eller förtydliganden:

- Offside gäller ej.
- Felaktigt inkast görs om.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7m.
- Flygande byten gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott.
- Tillbakaspel till målvakt är tillåtet och målvakten får ta upp bollen med händerna. Uppmuntra målvakten att använda fötterna.

## **Retreatregeln**

Syftet med retreatregeln är att lagen i lugn och ro ska kunna bygga upp ett anfallsspel genom passningar.

Inspark/ utspark ersätts med att målvakt rullar bollen med händer eller fötterna till egen spelare utanför straffområdet på egen planhalva. Om bollen är i spel får målvakten kasta bollen till motståndarnas planhalva. (OBS: Målvakt får inte skjuta ut bollen med en utspark).

När målvakten har bollen **ska motståndarna återgå bakom en s.k. retreat-linje** och får börja attackera bollen när målvakten rullat igång spelet. Retreat-linjen kan markeras med koner vid sidan av planen eller ännu hellre markeras på planen med streckad linje.

Om målvakt sparkar ut bollen eller att motståndaren går över retreat-linjen innan målvakt rullat ut bollen skall målvakt göra om utrullningen. Målvakten får avvakta så att motståndarna hinner inta rätt placering. Om målvakten väljer att sätta bollen i spel innan motståndarna hunnit återgå till Retreat-linjen ska spelet fortsätta.

### **Plan**

Rekommenderad planstorlek för 7 mot 7 är max 55 x 35 m med ett straffområde om 20 x 10 m.

Retreatlinjen ska finnas mitt på respektive planhalva.

### **Mål**

7 mot 7-mål (5x2m), avstånd till straffpunkten ska vara 7,5 meter.

### **Antal spelare och avbytare**

7 spelare på planen och rekommendation max 2 avbytare.

Rekommendation, lika speltid för alla.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

Samtliga byten skall utföras vid mittlinjen. Utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av spelare får ske under spelets gång, så kallade "flygande byten".

### **Matchtid**

3 x 20 minuter

### **Utvisning och varning**

Varning (gult kort) innebär en tidsbegränsad personlig utvisning om 10 minuter – laget får ha fullt antal spelare.

Utvisning (rött kort), personlig utvisning resten av matchen – utvisad spelare får ersättas av annan spelare – laget får ha fullt antal spelare.

## Åldrar och Dispenser

- Ålder för spel i **division 5 är 12 år** (födda 2006). Dock får två spelare födda 2005 finnas med på spelarförteckningen utan särskild dispens.
- Ålder för spel i **division 6 är 11 år** (födda 2007). Dock får två spelare födda 2006 finnas med på spelarförteckningen utan särskild dispens.
- Ålder för spel i **division 7 är 10 år** (födda 2008). Dock får två spelare födda 2007 finnas med på spelarförteckningen utan särskild dispens.
- Dispens kan beviljas om särskilda skäl föreligger. Ansökan skrivs på särskild blankett och skickas till JHFFs TU som tar beslut. **Beslutet skall medtagas till match för att gälla.** Dispensansökan skickas in vid anmälan/sista anmälningsdatum till JHFF. Ansökan inskickad efter sista anmälningsdatum = 500 kr administrationsavgift

## Spelarförteckning/laguppställning

För serierna i 7 mot 7 ska spelarförteckningen lämnas till motståndarlagets ledare i god tid före match. Födelsenummer (6 siffror) anges på spelarförteckningen. Det går även att lägga in laguppställningen via Fogis om ni vill göra det. Lagen väljer själva om de vill spara spelarförteckningen efter match.

## Resultatrapportering

Ingen resultatrapportering

## Domare

Domararvode: 250 kr / match. Ev. reseersättning utbetalas efter överenskommelse mellan domaren och arrangerande förening. Hemmalaget tillsätter domare och betalar domarkostnaderna i dessa serier.

Alla domare som används **skall ha genomgått denna årliga utbildning** för att vara kvalificerade. På [www.jhff.se](http://www.jhff.se) finns en förteckning över dessa. Ta i god tid kontakt med domarna och boka in Era hemmamatcher. Försök gärna sprida uppdragen på fler domare.

## **Domarvärd**

Som ska stötta och ge domarna en trygg arbetsmiljö ska utses av hemmalaget. Arbetsbeskrivning finns på JHFF.se

## **Kallelse**

Senast 4 dagar innan match ska hemmalaget kontakta domare och motståndarlag och bjuda in dem till match så att det inte blir några missförstånd. Om ni som bortalag inte har fått denna kallelse 4 dagar innan match är det er skyldighet att kontakta hemmalaget = gemensamt ansvar.

## **Boll**

4:ans boll skall användas i 7 mot 7. Det ska finnas 3 matchbollar till varje match. Hemmalaget ska se till att gästlag får minst 5 fullgoda bollar till uppvärmningen.

## **Benskydd**

Benskydd är obligatoriskt för samtliga spelare för att få delta i spelet.

## **Smycken m.m.**

Spelare får inte bära föremål som kan vara farligt för spelaren själv eller andra spelare. Smycken, halsband, örhängen m.m. skall tas av före match. Det är ledarens ansvar att se till att detta blir gjort.

## **TÄNK TILL!**

Se till att genomföra denna utbildning (Tänk Till!) med era spelare, ledare och föräldrar. Kontakta Peter Andersson på SISU Idrottsutbildarna för att få material.

## **Omklädningsrum**

Gästlag skall ha tillgång till möjlighet att byta om inomhus!

Gästlag SKA ha möjlighet att duscha efter match!

Det SKA finnas tillgång till en toalett i närheten av planen!

## **Tröjfärg**

Kolla upp tröjfärger på motståndarna när ni är bortalag. (alt. ta med västar)

## **Kontaktuppgifter**

Se till att ni i lagen har uppdaterat era egna kontaktuppgifter i Fogis, så att motståndare och JHFF enkelt kan få tag i er.

## **Checklista för hemmalag**

- Kalla domare
- Utse domarvärd
- Kalla motståndare
- Kolla så att planen är kritad och målen på plats
- Kolla så att det är upplåst till omklädningsrum och toalett
- Matchbollar och uppvärmningsbollar ska vara pumpade och klara
- Se till att ni har kontanter till/kan swischa domaren

## **Fair Play**

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- Vi följer fotbollens regler!
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi stöttar spelare, ledare och domare.
- Vi välkomnar motståndarna och domare före match
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!