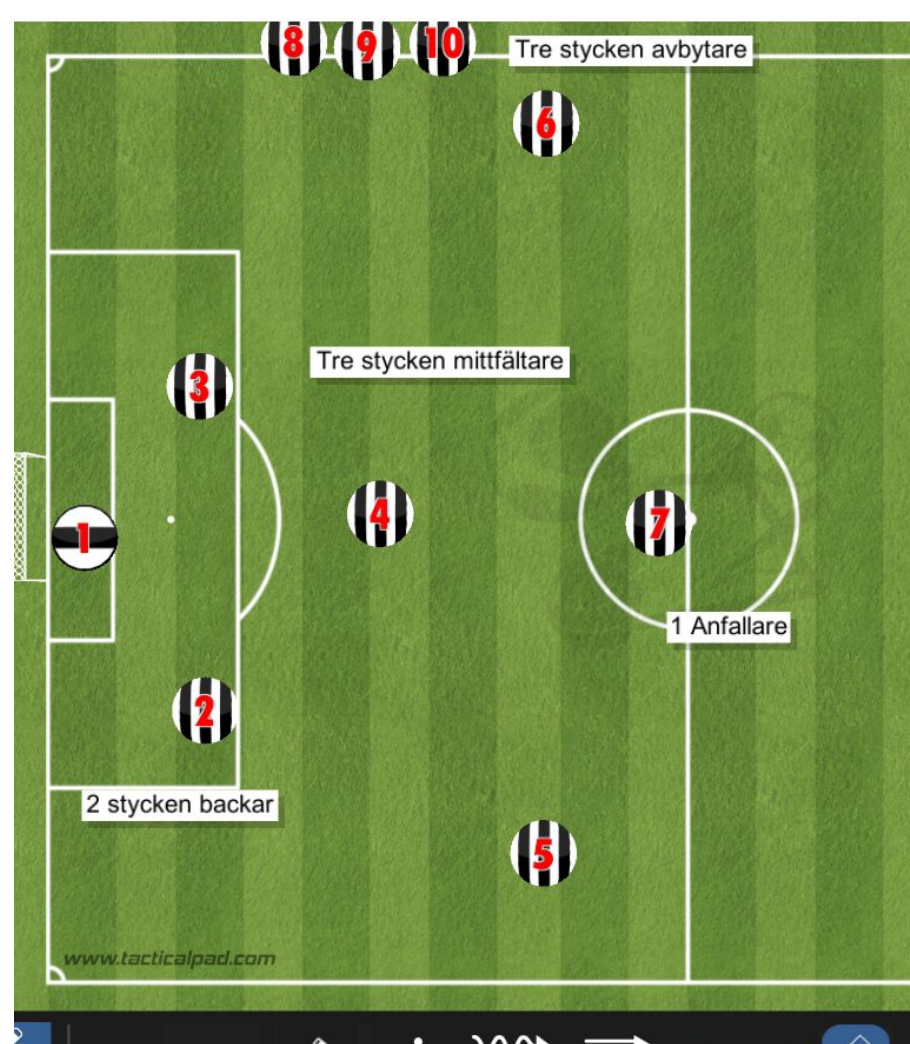


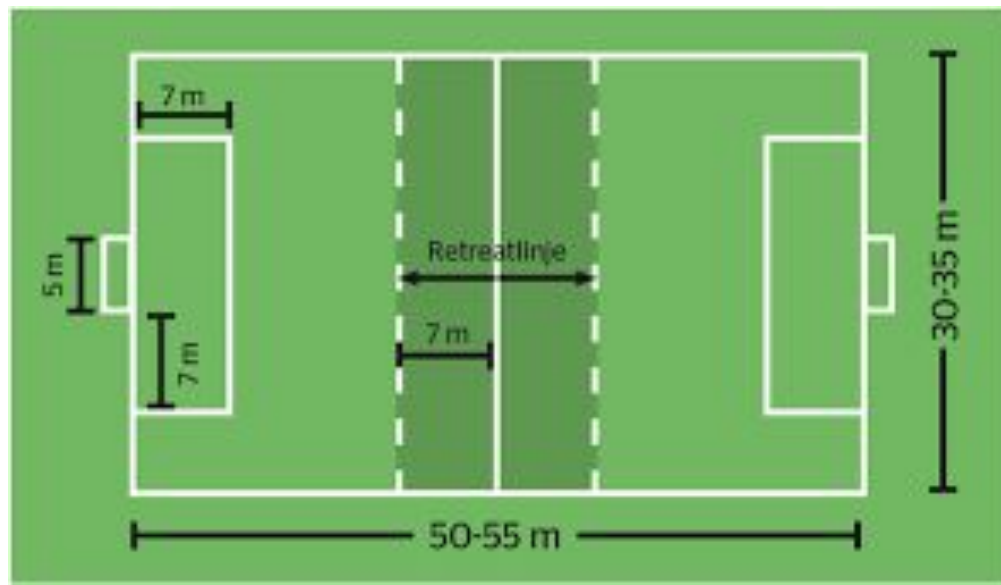


7 mot 7
Vad kommer att vara nytt?



Fler spelare istället för fem spelare kommer vi nu vara 7 spelare på planen.

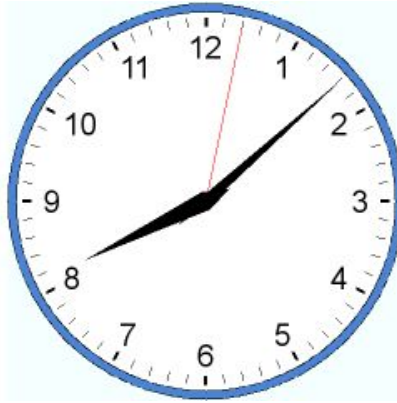
Vid byte måste spelaren som går av va ute vid sidlinjen innan ni springer in!



Större plan - 20 meter längre och 10 meter bredare.
När målvakt har bollen behöver man ej backa till halvplan utan till retreatlinjen (streckad på bilden).



Större boll - Vi slutar använda storlek 3 och börjar använda storlek 4.



Längre halvlekar - 3 x 20 minuter



Ny position - mittfältare



För målvakterna

- Större mål
- Ej tillåtet att ta bollen med händerna vid tillbakaspel från egen spelare.



Inkast - Vi slutar spela/driva in bollen från sidlinjen.

- Bollen ska bakom huvudet vid kast
- Båda fötterna ska vara i marken när bollen släpps

Direkt frispark och indirekt frispark

Direkt frispark = får skjutas direkt i mål.

- Om man fäller eller försöker fälla motståndare.
- Knuffar motståndare eller uppträder på olämpligt sätt mot motståndare.
- Hands

Den som slår frisparken får ej röra bollen igen före någon annan spelare rört bollen.
Bollen ska ligga still när frisparken slås.

Indirekt frispark = får ej skjutas direkt i mål.

- Döms när målvakten tar bollen med händerna om egen lagkamrat passat bollen.
- Döms om byten ej sker korrekt. Avbytare får ej gå in på plan före spelaren man byter med har kommit av.
- Olämpliga gester och ord mot domaren.
 - Felaktiga utfört inkast



Straff

- Mål får göras direkt på straffspark
- Bollen måste ligga still på straffpunkten, och det ska tydligt framgå vem som ska lägga straffsparken.
- Målvakten ska ha minst en fot på mållinjen mellan målstolparna och vara vänd mot straffsparksläggaren till dess bollen har sparkats.

Övriga spelare ska vara

- bakom straffpunkten
- på spelplanen
- utanför straffområdet
- minst sju meter från bollen.

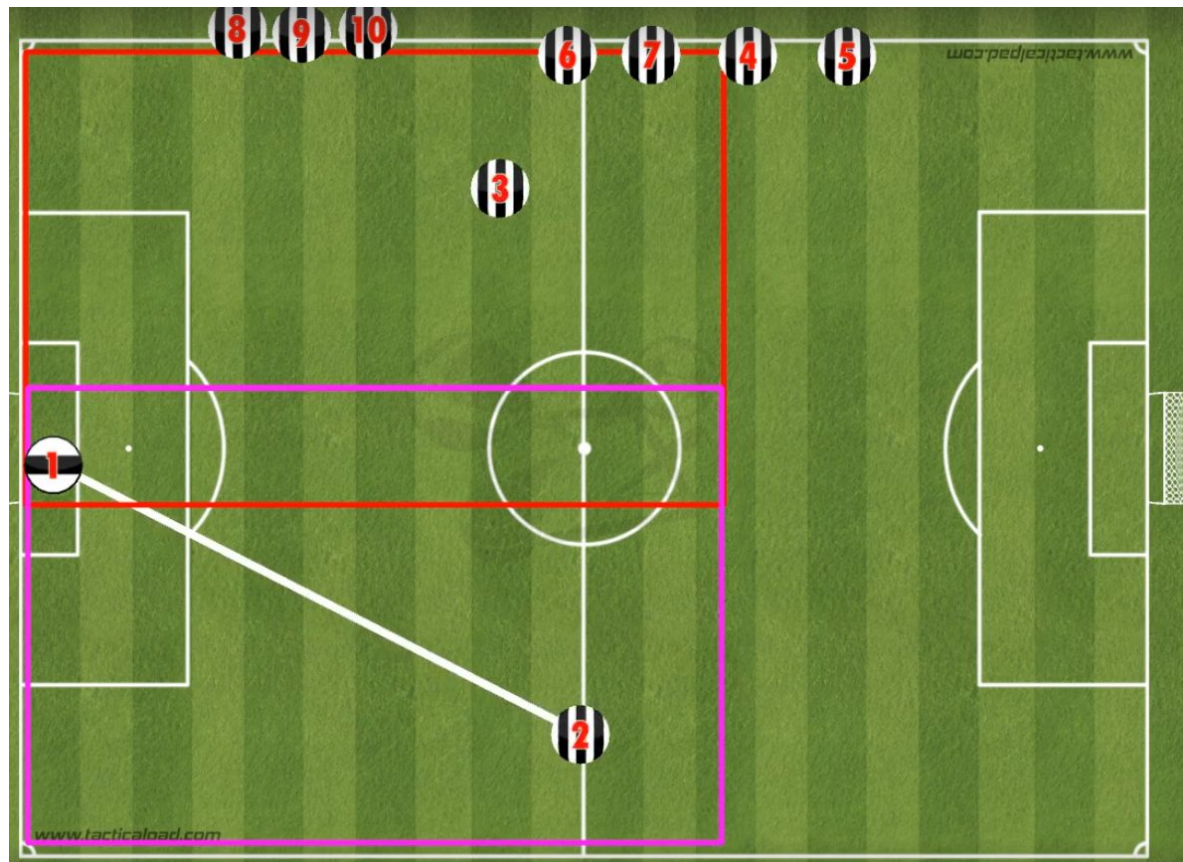
Vilken del av planen ska man vara på beroende på position?

Det kommer att vara viktigt att vi börjar lära oss mer kring positioner på plan. I 5 mot 5 är spelplanen ganska liten och man har kommit undan ganska ofta när man lämnar sin tilldelade position.

I 7 mot 7 kommer det bli viktigare att förstå vikten av hålla sin tilldelade position. Det kommer ta ett tag innan man lär sig/förstår vikten av att spela på rätt position och vi är här för att träna och lära oss!

På kommande bilder har vi ritat ut de ungefärliga ytorna som respektive position oftast rör sig på. Det innebär inte att man aldrig lämnar den utmålade ytan men ger en fingervisning kring ungefärlig yta man spelar på i respektive position.

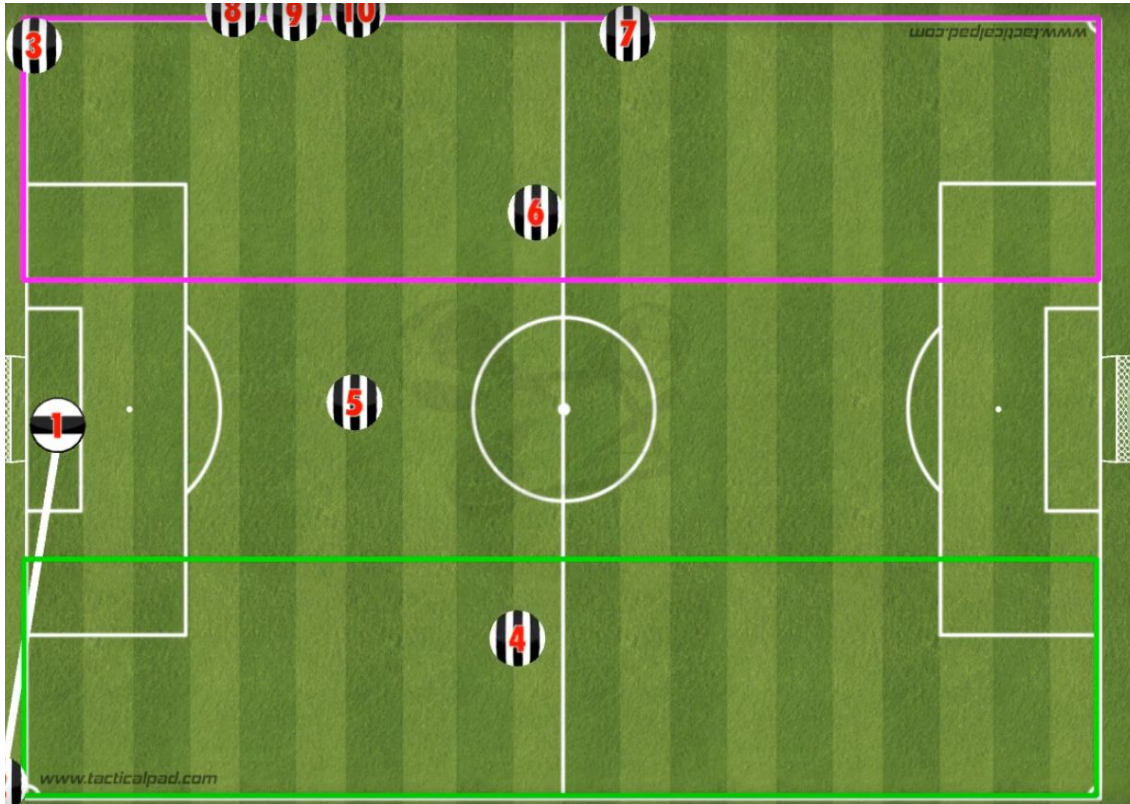
Försvar /Backar (2 spelare)



Rött område = yta för
vänsterback

Lila område = yta för
högerback

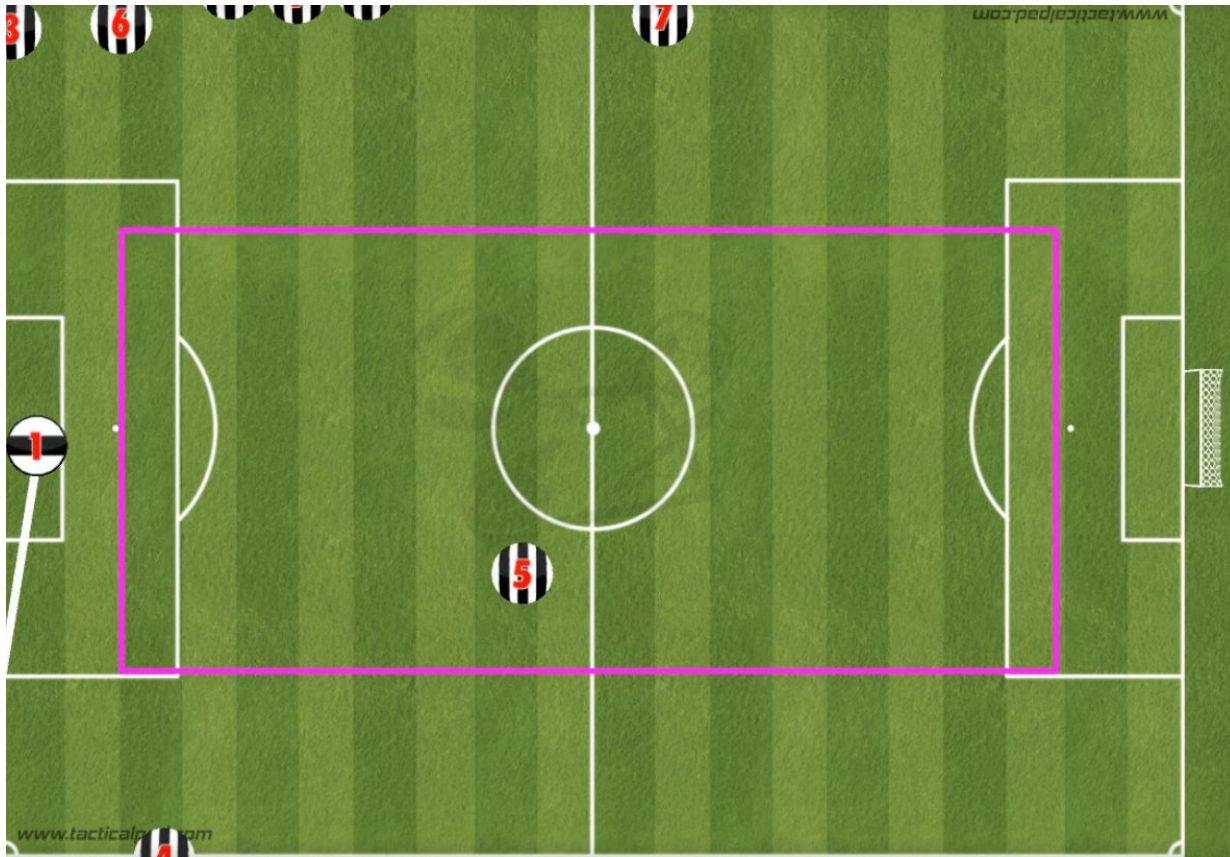
Yttermittfältare (2 spelare)



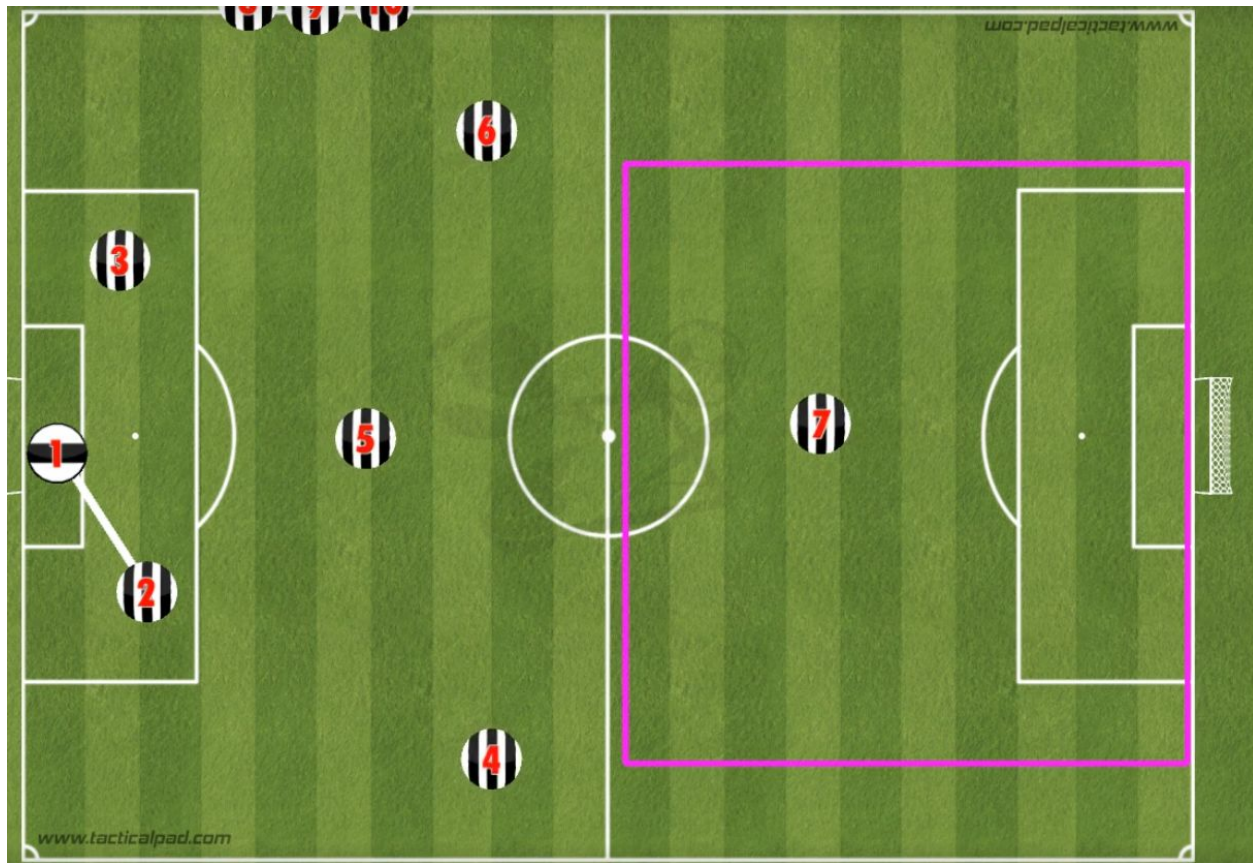
Lila område = yta för
vänster yttermittfältare

Grönt område = yta för
höger yttermittfältare

Central mittfältare (1 spelare)



Anfallare (1 spelare)



Regler i laget som vi följer på träning och match

Vi hälsar alltid på lagkompisar och ledare

Vi pratar på ett trevligt sätt med varandra

Vi säger snälla saker till och om varandra

Vi använder inte svärord - använder man fula ord mot lagkamrater
och motståndare kommer man inte få vara på planen

Vi kommer i tid till träningar och matcher.

Vi hjälps åt att samla in bollar, koner och västar efter träningen.

Viktiga regler på match

- Domaren bestämmer på planen och vi är alltid trevliga mot domaren oavsett hur den dömer. Det innebär att vi tjafsar inte emot domaren eller klagar på om en domare missar att se något.
- Vi uppträder respektfullt mot våra lagkamrater, motståndare, ledare och publik.