



NATIONELLA SPELFORMER 7 MOT 7 10-12 ÅR

Målsättning med spelformen 7 mot 7

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.



*Spelregler, tävlings- och representationsbestämmelser för
barn och ungdomsfotboll i Hälsingland 2021*

Förutsättningar

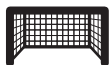


Storlek planyta

50–55 meter x 30–35 m.

Straffområde: 19 x 7 m.

Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.



Storlek mål

Max 5 x 2 m.



Storlek boll

4.



Speltid

3 x 20 min vid enskild match

3 x 15 min vid sammandrag

(2-3 matcher)



Antal spelare

6 utspelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten

Fria byten.



Utrustning spelare

Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

10-11 år

50 x 30 m.

12 år

55 x 35 m.

5 x 2 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

3 avbytare per lag.

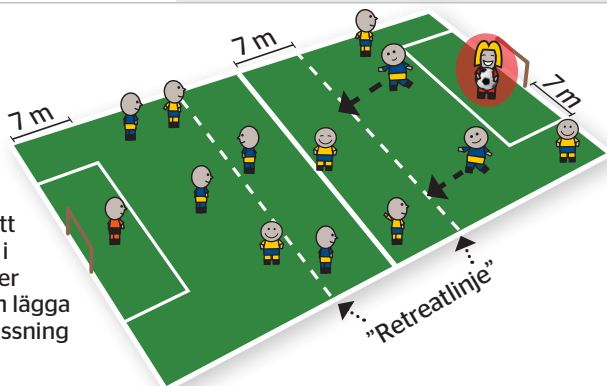
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

Regler



En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.

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

Rekommendationer

Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.

Spela med 8 spelare.

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.



Hur spelar 10-12 åringar fotboll?

I åldern 10-12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.

I anfallsspelet syns detta främst genom att passnings-spelet och spelbarheten förbättras.

I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>



Fotbollens spela, lek och lär
Beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.

Nationella spelformer



Berör respektive spelform och är anpassat för alla inom fotbollen.

<https://fogis.se/barn-ungdom/>

Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar



Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.
Obligatorisk för alla som startar inom SvFF:s utbildningsprogram.



Tränarutbildning B ungdom

Vad bör du tänka på när du planerar ett träningspass för ungdomar?
Hur skapar du en positiv och utvecklande lärandemiljö?



Tränarutbildning A ungdom

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och tränarens coachning.



Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett material som riktar sig till målvakts- och lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play

7 mot 7

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

Lagets spelsystem

SvFF rekommenderar att alla spelets skeden introduceras i spelformen 7 mot 7. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formation, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

Arbetssätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt om passningen framåt är svår att slå.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut. Arbetssättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 7 mot 7" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Uppgifter och prioriteringar

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet.

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. I spelformen 7 mot 7 finns förslag på en prioritering per skede av spelet som underlättar för att genomföra uppgiften.

Se [Möjligheter i spelet](#).

Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Fokusera extra på en enkel del per skede. Det kan även vara bra att fokusera extra på några skeden åt gången. Eftersom spelformen 7 mot 7 sträcker sig över tre år finns det gott om tid.

Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga och ställa frågor till dem. Till exempel kan hen fråga backarna om hur de uppfattar sin roll i speluppbyggnaden och vilka utmaningar de vill träna extra på. Tränaren kan också fråga övriga spelare vad de ska tänka på för att hjälpa backarna.

Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning C och Fortbildningen 7 mot 7. Det är även bra om minst en ledare har gått Tränarutbildning B

ungdom och Målvaktstränarutbildning C. Föräldrarna bör utbildas i FSSL vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Rekommendationer	10-12 åringar
<i>Antal träningar i veckan för en spelare</i>	1-3
<i>Träningens längd</i>	60-90 min
<i>Matcher</i>	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
<i>Ledarutbildning</i>	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 (not 2)
<i>Föräldrautbildning</i>	Fotbollens Spela, lek och lär

Not 1:

Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

Not 2:

TUC = Tränarutbildning C

TUBU = Tränarutbildning B Ungdom

SFU = Spelformsutbildning.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet.

Matcher spelas i tre perioder för att ge ledaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

Tips till matchen!

- Alla spelar lika mycket.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- Spelarna turas om att starta matcher.

Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta varje match på grund av andra aktiviteter eller sjukdom. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som de själva tog upp på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Matchvärd

Alla barn och ungdomsmatcher i Hälsingland ska ha matchvärd. Syftet med matchvärdar är att skapa:

- en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll.
- en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Matchvärdens roll är att vara en vuxen förebild och ett vuxenstöd. Uppdraget är att verka för en trygg och positiv matchmiljö.

Bra egenskaper för en matchvärd kan vara; social, positiv, ett visst mått av civilkurage.

Matchvärden ska ha en matchvärdsväst för att man enkelt ska kunna identifiera vem det är.

Matchvärdens uppgifter:

Innan matchen:

- Hälsa domare och lag välkomna, se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Samla ledare och domare för att kort gå igenom **Så spelar vi** och tillsammans se till att alla delar i dokumentet efterföljs.

Eftersom det ofta är unga domare som används i barn- och ungdomsfotbollen tycker vi att domare och ledare gemensamt skall ta ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt. Prata med ledare och domare om detta innan matchen.

- Gå även igenom dessa punkter ur vår **Nolltolerans**:

”Vid besök på Hälsinglands barn o ungdomsmatcher anser vi att följande uppträdande är olämpligt:

- Att försöka påverka eller att ge negativa kommentarer om domsluten
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.”

Innan avspark:

- Se till att samtliga spelare och ledare gör Line Up på planen och genomför Fair Play-hälsning.

Under matchen:

- Stötta domaren under matchens gång, t.ex. vid tuffa beslut som avisning av ledare eller förälder.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

Efter matchen:

- Se till att alla spelare, ledare och domare tackar.
- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälp till att få en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till Hälsinglands Fotbollförbund om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.

Kom ihåg:

Det formella ansvaret att reglerna följs ligger hos domaren.

Att rekommendationerna efterföljs ansvarar ledarna för.

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Regler för fotboll i spelformen 7 mot 7

Förklaring till spelreglerna

I spelformen 7 mot 7 tillämpas inte

- Regel 6: Övriga matchfunktionärer.
- Regel 11: Offside.

Regel 1: Spelplanen

Spelplanen

Planytan ska vara maximalt 50–55 meter x 30–35 meter. Straffområdet ska vara sju meter längs mållinjen från vardera målstolpen och sju meter framåt i planen. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner.

De mindre måtten rekommenderas för de yngre spelarna (10–11 år), och de större måtten rekommenderas för de äldre spelarna (12 år).

Målet

Målet ska vara 5 x 2 meter.

Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområdet

Straffområdet ska markeras med två linjer i rät vinkel mot mållinjen. Området sträcker sig in på spelplanen enligt måtten ovan. Linjerna binds samman med en linje som är parallell med mållinjen. I varje straffområde kan en straffpunkt markeras på straffområdeslinjen sju meter från mållinjen och mitt emellan målstolparna.

Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) kan spelytan anpassas proportionerligt utifrån planskissen. Angivna maximala mått bör följas.

Retreatlinje

På varje planhalva ska det finnas en markering för retreatlinje sju meter från mittlinjen. Markeringen kan vara en markerad linje, platta koner på spelplanen eller högre koner vid sidlinjen.

Regel 2: Bollen

Bollstorlek 4 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Sex utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fem spelare.

Vid underläge med fyra mål eller fler får laget som ligger under spela med sju utespelare tills ställningen är lika.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är tre avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Om något blir fel när ett lag byter blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med en indirekt frispark för det andra laget. Frisparken slås där bollen var när spelet blåstes av. Gör båda lagen felaktiga byten samtidigt startar spelet med nedsläpp där bollen var.

Regel 4: Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 20 minuter. Pauserna är maximalt sju minuter mellan perioderna.

Vid sammandrag (flera matcher under samma dag) är speltiden maximalt 3 x 15 minuter.

Lagen behöver inte byta sida.

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

Spelet startar igen på samma sätt om ett regelbrott sker när bollen inte är i spel.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra och fjärde perioden
- Inför andra, tredje och fjärde perioderna kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat bollen och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan göras direkt från avsparken.

Om något blir fel vid avspark tas avsparken om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska stå minst 7 meter från bollen tills bollen är i spel.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen till en spelare i det lag som senast rörde bollen på den plats där den var när spelet stoppades. Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen till målvakten på straffområdeslinjen.

Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 7 m från bollen till dess den är i spel.

Bollen är i spel när den vidrör marken

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp där bollen var när domaren blåste av eller med en frispark där förseelsen begicks.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen inkl. när den vidrör domaren och när den studsar från en målstolpe, ribba, hörnflaggstång och blir kvar på spelplanen.

Regel 10: Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.

När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.

Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.

Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.

Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med nedsläpp.

Regel 11: Offside

I spelformen 7 mot 7 tillämpas inte offside.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma direkt och indirekt frispark samt straffspark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Direkt frispark

Domaren dömer direkt frispark om en spelare bryter mot en regel och gör något mot en spelare i motståndarlaget på ett sätt som domaren anser är oaktsamt, vårdslöst eller utfört med överdriven kraft. Det kan innebära att

- angripa en spelare med överkroppen
- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare (även skallning)
- tackla med foten eller annan del av kroppen
- fälla eller försöka fälla en spelare
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen (gäller inte målvakten innanför eget straffområde)
- hålla fast en motspelare
- hindra en motspelares förflyttning
- spotta på en spelare
- angripa målvakten när målvakten har bollen under kontroll.

En målvakt har bollen under kontroll när

- bollen är mellan händerna eller mellan handen och någon annan yta, (till exempel marken eller kroppen) eller genom att vidröra den med någon del av händer eller armar
- målvakten håller bollen med utsträckt öppen hand
- målvakten studsar bollen mot marken eller kastar upp den i luften.

Oaktsamhet är när en spelare inte är uppmärksam, inte är försiktig eller inte tar hänsyn till andra när spelaren försöker erövra bollen. Vid oaktsamhet dömer domaren frispark.

Vårdslöshet är när en spelare gör något och struntar i riskerna för en motspelare. Domaren ska då varna spelaren – se nedan.

Utfört med överdriven kraft är när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare. Domaren ska då visa ut spelaren – se nedan.

Indirekt frispark

Domaren dömer indirekt frispark om

- en spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras.
- en målvakt tar upp bollen med händerna när den sparkats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast.
- ett lag gör ett felaktigt byte.
- en spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid avspark, inkast, hörna, frispark eller straffspark.

Varning och utvisning

Grundregeln är att varning och utvisning inte bör tillämpas.

Ledaren byter ut spelare som bryter mot reglerna flera gånger.

Domaren ska alltid i första hand prata med en spelare som har gjort ett regelbrott vilket kan ge en varning eller utvisning. Ledaren har ansvar att byta ut spelaren för att kunna prata med spelaren i lugn och ro. Spelaren får då möjlighet att förklara sitt beteende och en stund att hämta sig från situationen.

Om varken spelaren eller ledaren tar vara på denna möjlighet har domaren rätt att dela ut en varning eller visa ut spelaren. En utvisad spelare får ersättas med en annan spelare.

Regel 13: Frispark

Domaren dömer direkt eller indirekt frispark för det ena laget om en spelare i det andra laget bryter mot en regel när bollen är i spel.

Domaren markerar indirekt frispark genom att höja armen ovanför huvudet. En indirekt frispark ska tas om ifall domaren glömmer visa att frisparken är indirekt och bollen sparkas direkt i mål.

När bollen går i mål gäller följande:

- Domaren dömer mål om bollen vid direkt frispark slås direkt in i motståndarlagets mål.
- Domaren dömer inspark om bollen vid indirekt frispark slås direkt in i det andra lagets mål.
- Domaren dömer hörnspark om bollen vid direkt eller indirekt frispark slås direkt in i det egna lagets mål.

En frispark ska slås från den plats där regelbrottet inträffade. Undantag är

- direkt frispark i det andra lagets straffområde. Då döms straffspark.
- indirekt frispark i eget straffområde. Bollen läggs då på valfri plats i straffområdet.
- indirekt frispark i det andra lagets straffområde. Bollen läggs då på straffområdeslinjen.

Bollen

- ska ligga still. Den som slår frisparken får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om spelaren rör bollen två gånger dömer domaren indirekt frispark.
- är i spel när en spelare har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Det andra lagets spelare ska stå minst sju meter från bollen. Står en spelare närmare än sju meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.

När tre eller fler spelare i det försvarande laget bildar en "mur" måste spelare i det anfallande laget befinna sig minst 1 m från muren till dess bollen är i spel.

Regel 14: Straffspark

Domaren dömer straffspark om en spelare inom eget straffområde gör ett regelbrott som bestraffas med direkt frispark.

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.

När spelarna står på rätt ställe ger domaren signal att straffsparken får läggas.

Den spelare som lägger straffsparken måste sparka bollen framåt.

Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Spelaren får inte röra bollen igen innan den har vidrört en annan spelare.

Om spelaren rör bollen två gånger ska domaren döma indirekt frispark.

Om målvakten rör sig framåt för tidigt och räddar straffen ska straffen slås om. Går bollen i mål dömer domaren mål.

Straffsparken är klar när bollen inte längre rör sig, när den är ur spel eller när domaren stoppar spelet för något regelbrott.

Om det behövs ska domaren lägga till tid i slutet av en period eller en förlängningsperiod så att straffsparken hinner läggas.

Regel 15: Inkast

Domaren dömer inkast till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid inkast ska kastaren

- stå och vara vänd mot spelplanen
- ha båda fötterna på sidlinjen eller utanför sidlinjen
- kasta bollen med båda händerna bakom och över huvudet från den plats där bollen lämnade spelplanen.

Avståndet ska vara minst två meter.

Bollen är i spel när den kommer in på spelplanen. Om bollen rör marken innan den kommer in på spelplanen ska inkastet göras om av samma lag och från samma plats.

Om spelaren inte gör inkastet enligt reglerna ovan ska spelaren göra om det.

Kastaren får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om kastaren rör bollen två gånger dömer domaren indirekt frispark.

Mål kan inte göras direkt från inkast om bollen går direkt

- i det andra lagets mål. Då ska domaren döma målvaktsutkast.
- i eget mål. Då ska domaren döma hörnspark.

Målvakten får inte ta bollen med händerna direkt från inkast när en medspelare kastar. Då dömer domaren indirekt frispark.

Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

När målvakten har bollen i händerna ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen återigen är i spel. Bollen är i spel när den lämnar målvaktens händer. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Regel 17: Hörnspark

Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål. Hörnsparken slås från hörnet på den sida om målet som bollen gick över linjen.

Mål kan göras direkt från hörnspark.

Bollen ska ligga still, och en spelare från det anfallande laget ska sparka bollen.

Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Spelaren får inte flytta hörnmarkeringen (flagga, kon eller motsvarande).

Det andra lagets spelare ska stå minst sju meter från bollen. Står en spelare närmare än sju meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.

Om hörnsparken inte utförs korrekt ska den tas om.

Tävlingsbestämmelser för barn- och ungdomsfotboll

Nedanstående tävlingsbestämmelser, fastställda av SvFF:s Representantskap, har beslutats den 20 november 2018 och träder i kraft den 1 januari 2019 – utom såvitt avser föreningsarrangerade tävlingar och matcher, för vilka tävlingsbestämmelserna träder i kraft den 1 januari 2020.

Dessa tävlingsbestämmelser gäller för tävlingar anordnade inom Hälsinglands Fotbollförbunds distrikt.

De för ungdomsfotbollen i Hälsingland särskilda bestämmelser och föreskrifter finns inskrivna efter varje tillämplig paragraf i grönt och med kursiv stil. Barnfotboll upp t.o.m. 12 år, ungdomsfotboll 13-19 år.

1 § Allmänt

Barn- och ungdomsfotboll fr.o.m. 6 år t.o.m. 19 år ska genomföras enligt fastställda spelformer i SvFF:s spelregler och med de förutsättningar som följer av förevarande tävlingsbestämmelser.

De fem spelformerna för barn- och ungdomsfotboll är 3 mot 3 (6-7 år), 5 mot 5 (8-9 år), 7 mot 7 (10-12 år), 9 mot 9 (13-14 år) samt 11 mot 11 (15-19 år).

Samtliga barn- och ungdomsspelare som är samlade till match i respektive åldersklass har rätt att delta i spelet. Deltagande i spelet bör ske enligt vad som framgår i SvFF:s rekommendationer för barn- och ungdomsfotboll.

Spelare 12 år och äldre skall registreras i Fogis

2 § SDF:s rätt till undantag m.m.

SDF beslutar vilket match- eller tävlingsformat, såsom serier, sammandragningar eller motsvarande format, som tillämpas i det egna distriktets barn- och ungdomsfotboll.

SDF som tillämpar divisionsspel, beslutar vilken spelform som ska tillämpas för respektive division, med vägledning av rekommenderad ålder för divisionen.

Match som, exempelvis till följd av för få antal deltagande spelare, inte kan genomföras enligt föreskriven spelform, ska fullföljas på sätt som föreskrivs av berört SDF.

SDF får, om det föreligger särskilda skäl, besluta om undantag från spel i den spelform som gäller för den aktuella åldersklassen.

Ungdomstävlingar i Hälsingland

Regler

SvFF:s spelregler och tävlingsbestämmelser för fotboll gäller.

(med undantag för HFF:s egna beslutade regler)

Se Nationella spelformer.

3 § Speltid och spelytor¹

Följande speltid och spelytor gäller för barn- och ungdomsfotboll fr.o.m. 6 t.o.m. 19 år:

Speltider

Ordinarie speltid regleras i Nationella spelformer.

¹ Se även SvFF:s rekommendationer gällande spelytans storlek inom barn- och ungdomsfotbollen.

Ovan begränsar inte SDF:s rätt att enligt 4 kap. 24 § TB fastställa krav vad avser spelplanens storlek i spelformen 11 mot 11.

Inom HFF gäller

7 mot 7 spelas för 10-11-årigar på liten plan, d v s med måtten 50x30m och för 12-åringar på stor plan, måtten 55x35m.

Detta regleras i Nationella spelformer för aktuell spelform.

Om en spelyta utgör del av en större fotbollsplan, får respektive spelyta anpassas i proportion till storleken på den större fotbollsplanen.

HFF: Ansöks hos HFF TK.

SDF har rätt att besluta om undantag från speltiderna om särskilda skäl föreligger.

HFF: Ansöks hos HFF TK.

4 § Bestraffningar

Bestraffning i samband med matchens genomförande sker enligt spelreglerna. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 tillämpas inte varningar eller utvisningar. Därutöver tillämpas inte målbansutvisning i spelformen 7 mot 7.

SDF har rätt att, vad avser spelformerna 7 mot 7, 9 mot 9 samt 11 mot 11, föreskriva om avstängning i nästkommande match till följd av ackumulering av varningar eller utvisning. SDF har även rätt att, vad avser spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9, besluta om tillämpning av korttidsutvisningar.

5 § Avbytare

I barn- och ungdomsfotboll används avbytare. Samtliga avbytare ska, såvida inte annat framgår av SvFF:s tävlingsföreskrifter, bytas in

under match och utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av avbytare sker genom flygande byten. Antal avbytare vid matchtillfället bör motsvara vad som framgår i SvFF:s rekommendationer för barn- och ungdomsfotboll.

Antal spelare regleras i enlighet med seriespelet och finns att läsa om i Nationella spelformer

6 § Administrativa bestämmelser

Anmälan till, och avgifter för, deltagande i SDF:s barn- och ungdomsverksamhet ska göras vid datum och på sätt samt med belopp som fastställs av berört SDF.

SDF beslutar om vad som gäller beträffande spelarförteckningar och domarrapporter i SDF:s barn- och ungdomsverksamhet.

SDF har rätt att besluta om kompletterande tävlingsbestämmelser vad gäller konsekvenser av förenings agerande, såsom om förening utgår ur serie eller om förening lämnar W.O.

7 § Övergång till ny spelform

Under den period som infaller efter det att av SDF arrangerade seriespelet avslutats, dock tidigast den 1 oktober, får match genomföras enligt den spelform som gäller för den aktuella åldersklassen fr.o.m. nästkommande säsong.

8 § Krav på godkännande av förenings eget arrangemang

Föreningar som skall arrangera turnering skall ALLTID ansöka om tillstånd hos HFF. För deltagande i internationell samt nationell turnering utanför distriktet skall föreningen skriftligen meddela detta till HFF.

9 § Förutsättningar för godkännande av arrangemang

Match för spelare t.o.m. 9 år får arrangeras endast inom distriktet eller närområdet.

Om det finns särskilda skäl får SDF neka förening att delta i nationell tävling eller träningsmatch.

Notera att spelare 9 år och yngre endast får delta i turneringar inom distriktet/närområdet om inte särskilda skäl föreligger.

10 § Kallelse och inställelse till match

Upplysningar om match, speldag och avsparkstid publiceras i FOGIS.

***Inom HFF gäller:
Lagen ska hälsa på varandra och domarna innan matchens start,
"fair play hälsning" och tacka varandra efter match.***

11 § Resultatrapportering

Resultatrapportering

Ingen resultatrapportering får ske i klasserna YNGRE än F/P 13.

12 § Domare m.m.

I övriga tävlingar utser föreningarna själva domare med relevant utbildning för barn- och ungdomsfotboll.

13 § Lagvärdar/Matchvärdar

SDF har rätt att besluta att lagvärdar ska finnas i distriktsserierna samt utfärda bestämmelser för dessa.

Matchvärdar

*I samtliga ungdomsmatcher **SKA** hemmalaget ha en matchvärd på plats i anslutning till spelplanen.*

14 § Tävlingsstyrelse

Inom HFF gäller:

I distriktstävlingarna är DTK tävlingsstyrelse.

15 § Bestraffningsorgan

Inom HFF gäller:

Besträffning enl. 14 kap RF:s stadgar handläggs av disciplinutskottet (DDU)

16 § Beslutsförhet

Inom HFF gäller:

När beslut fattas i tävlingsärenden ska minst tre ledamöter delta.

Representationsbestämmelser år 2021

1 § Registrering och övergång av barn och ungdom

Inom HFF gäller:

*Spelare 14 år och yngre kan medges byte av förening under pågående speltermin. Detta under förutsättning att en sådan "övergång" undertecknas av spelarens vårdnadshavare samt av båda föreningarna. Detta dokument ska handhas av den nya föreningen och kunna visas upp på anmodan av HFF. Max ett byte av förening per spelare beviljas per speltermin
Spelare 12 år och äldre skall registreras i fogis.*

2 § Åldersdispenser

SDF har rätt att besluta om dispenser för överåriga spelare i sina distriktstävlingar. Beviljad dispens överförs automatiskt till andra nationella tävlingar (dock inte SM-tävlingar) och internationella tävlingar under förutsättning att respektive arrangör tillåter dispenser för överåriga.

Inom HFF gäller:

Åldersdispenser regleras inom ramen särskilda föreskrifter för ungdomstävlingarna, i ungdoms TB 2 § och särskilda föreskrifter för distriktsöverskridande tävlingar.