



Upplands Fotbollförbund

Barnfotbollskommittén (BK)

Uppsala 181226

Hej!

Här kommer viktig information från Barnfotbollskommittén angående anmälan till serie- och poolspel för 10–12 åringar.

Till säsongen 2019 kommer som ett led i anpassningen till Svenska Fotbollförbundets nya spelformer och regelförändringar att göras i seriespelet för 10–12 åringar.

Från 2019 kommer ni att kunna anmäla er till följande kategorier:

Nya kategorier från 2019 som ni kan anmäla er till, Röd och Gul.

Utdrag från "Tävlingsföreskrifter för 10 12 år, 7 mot 7 samt poolspel i Uppland 2019"

4. Seriesammansättning

I varje åldersgrupp delas lagen in geografiskt.

I alla åldersgrupper kan man anmäla till Röd och Gul serie.

10 årslag erbjuds även möjlighet att anmäla till poolspel i 5 mot 5 och 7 mot 7.

I övriga seriespelet är det tillåtet att slå ihop matcher och göra egna poolspel.

Gruppernas storlek kan variera beroende på antal anmälda lag. Vid lottning av grupper är målsättningen att alla lag vid seriespel skall erbjudas cirka minst 14 matcher.

Notering:

Röd serie

Här är det tänkt att merparten av alla lag kommer att spela med balanserade lag i årskullen. Balanserade lag är vad Svenska Fotbollförbundet förespråkar.

Definition:

Att spela med balanserade lag innebär att man har en gruppammansättning där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

Alla föreningar ska anmäla om lag kommer att behöva använda den generella dispensen för överåriga spelare. Om behovet uppstår under säsongen anmäler man in det då.

Gul serie

Här öppnar vi upp för föreningar med lag som är nystartade, har många nya spelare utan fotbollserfarenhet eller lag som behöver fylla upp med många yngre spelare (laget får ej ha majoritet av yngre spelare) att anmäla sig. Observera att det vid få anmälda lag kanske inte blir möjligt att arrangera Gul serie för alla åldersgrupper.

I dessa serier påverkas användandet av underåriga i form av ålderstopp mellan ALLA åldrar och även överåriga i form av nya regler kring den generella dispensen spelare.

Se utdragnedan från "Tävlingsföreskrifter för 10 12 år, 7 mot 7 samt poolspel i Uppland 2019"

14.4 Ålderstopp

I seriespel för Barn 10–12 år gäller att majoriteten av matchtruppen **inte ska** vara yngre än den ålder serien gäller för.

Besöksadress
Björkgatan 59
UPPSALA

Postadress
Upplands FF
Box 863
751 08 UPPSALA

Telefon
018-430 60 70

E-post
chasmine@upplandsff.se



Upplands Fotbollförbund

Barnfotbollskommittén (BK)

14.5 Överåriga

Beträffande nedanstående regler gällande generell dispens ska en av följande kriterier vara uppfyllt för att den ska få utnyttjas:

1. Föreningen får inte ihop ett lag till en ren årskull och kan ej fylla upp laget med underåriga spelare.
2. Föreningen kan inte ha lag i rätt årskull.

Antalet överåriga spelare i matchtruppen får inte vara i majoritet. D.v.s. får inte överstiga hälften av antalet spelare i matchtruppen.

Avsikten med den generella dispensen:

Att möjliggöra seriespel för föreningar med spelarbrist.

Om antalet spelare i seriens rekommenderade ålder inte räcker till för att fylla ett lag **skall** man i första hand fylla på med yngre spelare. Om man tvingas använda överåriga spelare enligt gällande regelverk skall ledaren informera motståndarlaget om detta inför aktuell match.

Pojkar: Generell dispens för 1 år äldre än rekommenderad ålder.

Flickor: Generell dispens för 2 år äldre än rekommenderad ålder.

Dispens kan sökas för äldre:

Ansökningarna bör prövas utifrån att så många som möjligt ska beredas plats att spela fotboll.

Bakgrund och historik till dessa beslut:

Barnfotbollskommittén (BK) påbörjade 2017 arbetet med att se över seriespelet angående Avancerad och Grund samt användandet av överåriga spelare.

En arbetsgrupp gick igenom alla utvärderingarna för 2016 och kom med olika synpunkter och förslag utifrån dem.

BK kom fram till att ett större underlag behövs och beslutade att utreda frågan vidare.

Den 10/2–18 hade BK en tävlingskonferens där frågan diskuterades och den var starten på årets fortsatta arbete.

Under 2018 har uppgifter och synpunkter att samlas in från alla 10–12 årsserier.

Under 2018 skickade BK ut en stark rekommendation till samtliga föreningar med flera lag i samma kategori/nivå (Avancerad/Grund) att sträva efter att spela med så kallade "balanserade" lag. Vilket de flesta i årets utvärderingar har svarat att de följt.



Upplands Fotbollförbund

Barnfotbollskommittén (BK)

Syftet med dessa förändringar:

- Att anpassa så att vår verksamhet stämmer överens med SvFFs regler i de nya spelformerna och rekommendationer i Fotbollens spela lek och lär, spelar- och tränarutbildningen.
- Att anpassa serier så att det blir bra och utvecklande matcher för så många lag som möjligt.
- Att hjälpa föreningar att ta emot nya spelare och starta nya lag genom att erbjuda spel för dessa lag.
- Att bli tydligare i vår kommunikation både vad det gäller riktlinjer och hur man ska tänka när man anmäler lag.

Nedanstående gäller vid användandet av den generella dispensen för överåriga:

- Föreningar med lag som redan från början av säsongen behöver använda sig av den generella dispensen ska i förväg anmäla det till spelgruppen och Upplands Fotbollförbund via e-post!
- Kom ihåg att se vilka kriterier föreningen måste uppfylla för att få utnyttja den se Upplands Fotbollförbunds kompletterande tävlingsföreskrifter gällande serier för Barn 10 till 12 år.
- Om man till enskild match eller under pågående säsong behöver använda dispensen ska även detta snarast anmälas till spelgruppen och ansvarig på Upplands Fotbollförbund via e-post!
- Uppfyller man inte kriterierna kan man söka dispens hos Upplands Fotbollförbunds dispensgrupp via e-post till Dick Olsson dick@upplandsff.se

Med vänliga hälsningar
Upplands Fotbollförbund

Chasmine Wahlberg

Chasmine Wahlberg e.u.
Barnfotbollskommittén

Besöksadress
Björkgatan 59
UPPSALA

Postadress
Upplands FF
Box 863
751 08 UPPSALA

Telefon
018-430 60 70

E-post
chasmine@upplandsff.se

Manual Barnfotboll 10 - 12 år

Upplands Fotbollförbund vill här informera om hanteringen och rutiner för de föreningar som anmäler lag till seriespel eller poolspel i åldersgruppen 10 till 12 år. Gällande Tävlingsbestämmelser och representationsbestämmelser är övergripande denna information. Se även ”Upplands Fotbollförbunds kompletterande tävlingsföreskrifter för Barn 10 till 12 år”. Nedanstående information presenteras på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

1. Anmälan av lag görs till den 1 februari.

Lagen anmäls av föreningen i Fogis.

Anmälan gäller för Seriespel 7 mot 7, 10–12 år Röd/Gul.

Anmälan gäller för Poolspel 7 mot 7, 10 år och poolspel 5 mot 5 10 år.

Föreningen anmäler även kontaktperson till laget samt färg på matchställ.

2. Lista på anmälda lag presenteras av Upplands Fotbollförbund.

Här finns det möjligheter för föreningen att korrigera felanmälda lag samt att eventuellt efteranmäla lag.

[Listan uppdateras inte.](#)

Eventuella efteranmälningar och justeringar visas i serieförslaget (punkt 3).

3. Serieförslag presenteras av Upplands Fotbollförbund.

Om någon förening vill byta serie ska föreningen kontakta förening i den serie man vill byta med. Båda föreningarna ska därefter skriftligen meddela till Upplands Fotbollförbunds om bytet som därefter eventuellt kan godkänna bytet.

Serieförslaget presenteras på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Gällande poolspel, se under punkt 6. Övrigt.

4. Lottat spelprogram för seriespel presenteras av Upplands Fotbollförbund.

Spelprogrammet presenteras på Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Spelordning fastställs av UFF:s TK och BK.

Det är hemmalagets skyldighet att kontakta motståndarlaget och komma överens om spelplats och matchtid och därefter registreras den överenskomna matchtiden i Fogis.

Registreringen av tiderna ska vara klart senast den 31 mars.

Hemmalaget väljer lördag eller söndag. Matcher som ligger på helger får flyttas till vardagar om båda lagen är överens.

Se TB 2 kapitel 19 § Spelordning.

5. Spelarförteckning

Ska alltid lämnas i dessa serier/poolspel!

I dessa serier kan elektronisk spelarförteckning som hämtas i Fogis användas, alternativt användes spelarförteckning som finns att ladda ner från Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Ifyllt och underskriven spelarförteckning med samtliga spelares namn och födelsedatum ska lämnas till motståndarlagets ledare innan matchstart.

Hemmalagets ansvarar för att bägge lagens spelarförteckningar sparas fram till 31 oktober samma år.

Vid poolspel upprättas en spelarförteckning per lag som ska lämnas till arrangerande förening innan första matchstart.

Arrangerande förening ansvarar för att samtliga lagens spelarförteckningar sparas fram till 31 oktober samma år.

Om spelare läggs till för hand efter det att spelarförteckningen upprättats och skrivits ut från FOGIS så måste man även skriva dit spelarens personnummer.

Om spelaren ej har erhållit fullständigt personnummer så räcker det med födelsedatum.

6. Övrigt.

Information angående anmälan till poolspel för flickor 10 år och pojkar 10 år!

- Poolspel för 10 åringar (med 5 eller 7 spelare) har samma regler som seriespelet. Men med anpassade planmått och avstånd mer info se separata spelregler för poolspel 10 åringar.
- Man spelar 2–3 st. matcher vid samma tillfälle och man har lite kortare matcher än i seriespelet.

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.

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.

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.

3 § Speltid och spelytor¹

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

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

Spelform	Planyta	Speltid
3 mot 3 (6-7 år)	15x10-12 m	4x3 min (sammandrag)
5 mot 5 (8-9 år)	30x15-20 m	3x15 min (enskild match) 3x10 min (sammandrag)
7 mot 7 (10-12 år)	50-55x30-35 m	3x20 min (enskild match) 3x15 min (sammandrag)
9 mot 9 (13-14 år)	65-72x50-55 m	3x25 min
11 mot 11 (15 år)	105x65 m	2x40 min
11 mot 11 (16-19 år)	105x65 m	2x45 min

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

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

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

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 målchansutvisning 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.

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.

Spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2019

Spelregler för nationella spelformer

Under arbetet med SvFF:s spelarutbildningsplan framkom det att valet av spelform i förhållande till planens yta och form är en avgörande faktor när det gäller lärande. Likaså finns det all anledning att se matchen i barn- och ungdomsfotboll som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov.

Om barnen får möjlighet att ofta ha bollkontakt och ta många beslut har det en positiv påverkan på utvecklingen av deras färdigheter och spelförståelse. Den kombinationen skapar bästa möjliga förutsättningar för passion för fotboll och ett livslångt intresse.

Spelreglerna för barn- och ungdomsfotboll är utformade utifrån ett barnrättsperspektiv och för de nationella spelformerna.

Barnfotboll sker till och med att spelarna är 12 år. Ungdomsfotboll spelas när spelarna är 13–19 år.

De fem spelformerna 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)
- 11 mot 11 (15–19 år).

Denna regelbok för barn- och ungdomsfotboll är uppbyggd spelform för spelform och utgår från de regler som definieras i Laws of the Game och Spelregler för fotboll. Regelboken innehåller en inledande del som definierar spelreglerna för barn när de spelar 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7. Därefter följer en del med spelregler för ungdomar när de spelar 9 mot 9. Spelregler för barn och ungdomsfotboll 2019

Regler för fotboll i spelformen 7 mot 7

Regel 1: Spelplanen

Se bild på spelplan 7–7 sist i dokumentet.

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 fyra 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.

(OBS! I Uppland ska Matchvärdar i enlighet med Nolltolerans användas se Upplands Tävlingsföreskrifter)

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 bestämmer vilket mål laget ska spela mot i första perioden. Det andra laget gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som vinner slantsinglingen gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden 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 på den plats där den var när spelet stoppades. Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen på straffområdeslinjen.

Bollen är i spel när den vidrör marken. Hur många spelare som helst får försöka vinna bollen vid nedsläpp (även målvakterna).

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 så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba eller hörnflagga.

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 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 spelats 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 glömmet 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 hörnskick 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. Detta gäller inte vid frispark i eget straffområde då är bollen i spel när en spelare sparkar den direkt ut ur straffområdet.

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.

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 stå 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 inspark/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.

Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

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.

Tävlingsföreskrifter för 10–12 år, 7 mot 7 samt poolspel i Uppland 2019

1. Tävlingsstyrelse och Beslutsorgan

Upplands Fotbollförbund administrerar tävlingen.
Upplands Fotbollförbunds Barnfotbollskommittén (BK) är tävlingsstyrelse.
Upplands Fotbollförbunds Disciplinutskott (DpU) beslutar i ärenden om tävlingsbestraffningar enligt gällande tävlingsregler samt i bestraffningsärenden enligt 14 kapitlet RF:s stadgar gällande matcher i Barn 10 till 12 år.

2. Allmänna bestämmelser

I frågor som inte regleras i dessa föreskrifter gäller SvFF/UFF:s Tävlings- och Representationsbestämmelser i tillämpliga delar.

Det är föreningens, ledarens och funktionärens skyldighet att förevisa sig om innehållet i SvFF/UFF:s vid varje tid gällande tävlingsbestämmelser och övriga tävlingsregler.
BK äger rätt att besluta i frågor som inte förutsetts i dessa tävlingsföreskrifter.
BK äger rätt att vid särskilda skäl medge undantag från dessa tävlingsföreskrifter förutsatt att berörda lag samtycker därtill.

3. Anmälan

Anmälan görs i Fogis.
Tävlingen gäller för pojkar och flickor i åldersgrupperna 10 till 12 år.
Kombinationslag får delta i seriespelet.

4. Seriesammansättning

I varje åldersgrupp delas lagen in geografiskt.
I alla åldersgrupper kan man anmäla till Röd och Gul serie.
10 årslag erbjuds även möjlighet att anmäla till poolspel i 5 mot 5 och 7 mot 7.
I övriga seriespelet är det tillåtet att slå ihop matcher och göra egna poolspel.
Gruppernas storlek kan variera beroende på antal anmälda lag. Vid lottning av grupper är målsättningen att alla lag vid seriespel skall erbjudas cirka minst 14 matcher.

Notering:

Röd serie

Här är det tänkt att merparten av alla lag kommer att spela med balanserade lag i årskullen.
Balanserade lag är vad Svenska Fotbollförbundet förespråkar.

Definition:

Att spela med balanserade lag innebär att man har en gruppammansättning där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

Alla föreningar ska anmäla om lag kommer att behöva använda den generella dispensen för överåriga spelare. Om behovet uppstår under säsongen anmäler man in det då.

Gul serie

Här öppnar vi upp för föreningar med lag som är nystartade, har många nya spelare utan fotbollserfarenhet eller lag som behöver fylla upp med många yngre spelare (laget får ej ha majoritet av yngre spelare) att anmäla sig. Observera att det vid få anmälda lag kanske inte blir möjligt att arrangera Gul serie för alla åldersgrupper.

5. **Utbildningskrav på ledare**

Krav på godkänd Tränarutbildning C eller Bas 1 för minst en ledare i ledarstaben.
I åldersklassen för F 10 och P 10 beviljas dispens 1 år om utbildningsplan finns.

6. **Speldagar och arrangemang**

Upplands Fotbollförbund genomför lottning och fastställer speldag för varje omgång vid seriespel.

Det är hemmalaget som ordnar spelplan.
Hemmalaget är primärt ansvarigt för att matchen kan genomföras.

Förening kan inte vägra att spela i elljus, på godkänt konstgräs eller på grus.

Det är hemmalagets skyldighet att kontakta motståndarlaget och komma överens om spelplats och matchtid och registrera den överenskomna matchtiden i Fogis.

Utsatta datum gäller som speldagar.
Föreningarna kan komma överens om ändrad speldag.
Speldagarna ska förläggas i ”anslutning till” spelomgången, d.v.s. antingen ett par dagar före eller ett par dagar efter den dag som angivits i respektive omgång i förslaget.

Vårens matcher skall vara spelade innan första omgången på hösten.

Poolspelens datum planeras gemensamt av spelgruppen.

7. **Avgifter**

7.1 **Anmälningsavgift** 950 kr/lag.

7.2 **Lag som utgår**

Se spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2019 som ligger med i detta dokument.

8. **WO**

I distriktets serier för barn får w.o. lämnas två gånger per spelår. Ingen avgift tas ut.

9. **Antal spelare**

Se spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2019 som ligger med i detta dokument.

10. **Resultatrapportering och serietabeller**

Eftersom ingen resultatrapportering görs i åldersgruppen 10–12 år tillämpas inga serietabeller.
Enskild förening får heller inte publicera resultat eller serietabeller via hemsida eller på annat sätt.

11. Domare

Hemmalaget tillsätter domare.

12. Matchdräkt

Bortalagen ska förvissa sig om motståndarnas dräktfärger och vid behov medföra reservställ eller västar i avvikande färg.

13. Spelarförteckning

Ska alltid lämnas i dessa serier/poolspe!

I dessa serier kan elektronisk spelarförteckning som hämtas i Fogis användas, alternativt användes spelarförteckning som finns att ladda ner från Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Ifylld och underskriven spelarförteckning med samtliga spelares namn och födelsedatum ska lämnas till motståndarlagets ledare innan matchstart.

Hemmalagets ansvarar för att bägge lagens spelarförteckningar sparas fram till 31 oktober samma år.

Vid poolspelel upprättas en spelarförteckning per lag som ska lämnas till arrangerande förening innan första matchstart. Arrangerande förening ansvarar för att samtliga lagens spelarförteckningar sparas fram till 31 oktober samma år.

Om spelare läggs till för hand efter det att spelarförteckningen upprättats och skrivits ut från FOGIS så måste man även skriva dit spelarens personnummer.

Om spelaren ej har erhållit fullständigt personnummer så räcker det med födelsedatum.

14. Övrigt

14.1 Matchvärdar

Matchvärdar ska i enlighet med Nolltolerans användas.

14.2 Omlädningsrum och tvagningsmöjligheter.

Bortalaget skall ha tillgång till omlädningsrum och tvagningsmöjligheter.

Hemmalaget är skyldigt att se till att detta erbjuds!

I matcher där omlädningsrum ej kan ske i direkt anslutning till spelplanen måste hemmalaget, i god tid, meddela motståndarna om detta.

14.3 Bollar

Hemmalaget är skyldigt att tillhandahålla minst tre träningsbollar till motståndarlaget före match. Hemmalaget skall också tillhandahålla minst tre fullgoda matchbollar.

14.4 Åldersstopp

I seriespelel för Barn 10–12 år gäller att majoriteten av matchtruppen **inte ska** vara yngre än den ålder serien gäller för.

14.5 Överåriga

Beträffande nedanstående regler gällande generell dispens ska en av följande kriterier vara uppfyllt för att den ska få utnyttjas:

1. Föreningen får inte ihop ett lag till en ren årskull och kan ej fylla upp laget med underåriga spelare.
2. Föreningen kan inte ha lag i rätt årskull.

Antalet överåriga spelare i matchtruppen får inte vara i majoritet. D.v.s. får inte överstiga hälften av antalet spelare i matchtruppen.

Avsikten med den generella dispensen:

Att möjliggöra seriespel för föreningar med spelarbrist.

Om antalet spelare i seriens rekommenderade ålder inte räcker till för att fylla ett lag **skall** man i första hand fylla på med yngre spelare. Om man tvingas använda överåriga spelare enligt gällande regelverk skall ledaren informera motståndarlaget om detta inför aktuell match.

Pojkar: Generell dispens för 1 år äldre än rekommenderad ålder.

Flickor: Generell dispens för 2 år äldre än rekommenderad ålder.

Dispens kan sökas för äldre:

Ansökningarna bör prövas utifrån att så många som möjligt ska beredas plats att spela fotboll.

14.6 Poolspel

Mer information gällande 5 mot 5 och 7 mot 7 poolspel för 10 åringar se separata dokument som finns i foldern ”Så här spelar vi 7 mot 7 fotboll i Uppland 10–12 år”.

Föreskrifterna fastställda av Upplands Fotbollförbunds Styrelse den 17 december 2018. Notera att Tävlingsföreskrifterna, vad avser kalenderåret 2019, kan komma att justeras beroende på ändrade förutsättningar.