



# **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
Plan .....	3
Mål .....	4
Retreatlinje - retreatregeln.....	4
Antal spelare och avbytare.....	5
Matchtid.....	5
Varning och utvisning .....	5
Åldrar och Dispenser .....	6
Spelarförteckning/laguppställning .....	6
Resultatrapportering.....	6
Domare.....	6
Domarvärd .....	6
Kallelse .....	7
Boll.....	8
Benskydd .....	8
Smycken m.m.....	8
Omklädningsrum .....	8
Tröjfärg.....	8
Kontaktuppgifter .....	8
Checklista för hemmalag.....	8
Fair Play .....	9

## Allmänt

Detta dokument är en samfattning över de mest övergripande reglerna. Vill ni läsa mer detaljerat så hittar ni regelboken för barn- och ungdomsfotboll via följande länk:

<https://www.svenskfotboll.se/svff/nya-nationella-spelformer/spelregler/>

## 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 står i SvFFs "spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2020". Nedan följer några förtydliganden:

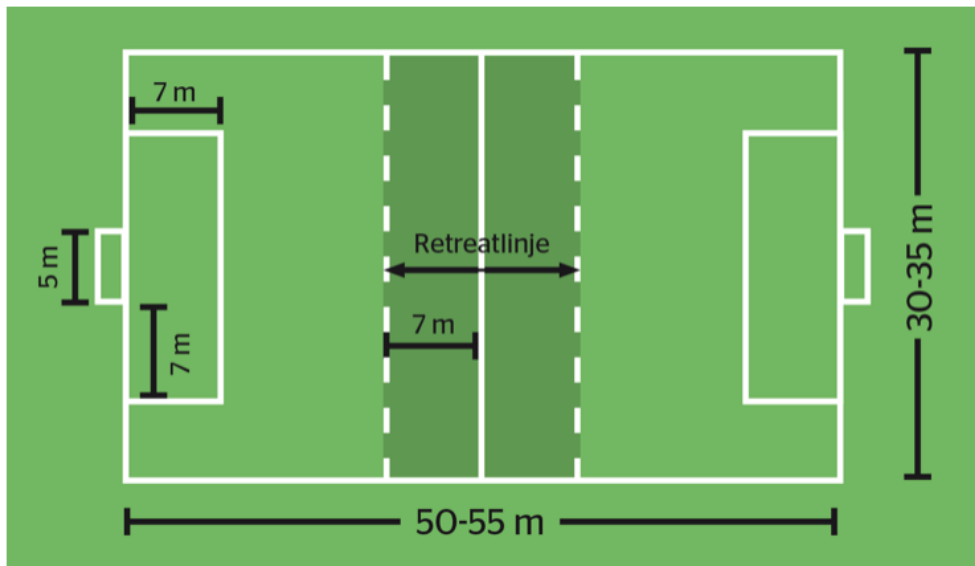
- Offside gäller ej.
- Felaktigt inkast görs om av spelaren.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7m.
- Vid tillbakaspel till målvakt, får målvakten inte ta upp bollen med händerna. Uppmuntra ändå utespelarna att använda målvakten i anfallsspelet.

## Plan

Planen 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.

Straffpunkt markeras på straffområdeslinjen 7 meter från mållinjen och mitt mellan målstolparna.

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



### Mål

7 mot 7-mål (5x2m)

### Retreatlinje - retreatregeln

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

När målvakten har bollen ska motståndarna återgå bakom den 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.

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.

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.

### **Antal spelare och avbytare**

7 spelare på planen och rekommendation max 4 avbytare.  
Rekommendation, lika speltid för alla.

Samtliga byten utförs i närheten av mittlinjen. Utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av spelare får ske under spelets gång, så kallade "flygande byten" men försök göra byten i pauserna.

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

### **Matchtid**

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.

### **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.

## Åldrar och Dispenser

- **Pojkar/Flickor 10:** 10 år, födda 2010
- **Pojkar/Flickor 11:** 11 år, födda 2009
- **Pojkar/Flickor 12:** 12 år, födda 2008

Dispens kan beviljas om särskilda skäl föreligger. Ansökan skrivs på särskild blankett och skickas till JHFFs TU som tar beslut. Dispensansökan skickas in vid anmälan/ sista anmälningsdatum till JHFF. Ansökan inskickad efter sista anmälningsdatum = 500 kr administrationsavgift.

## Spelarförteckning/laguppställning

### Från 1 juli 2020 gäller följande:

I P/F 12-serierna ska spelarförteckning (laguppställning) göras i Fogis. Det innebär att alla spelare som deltar i matcherna först måste registreras i Fogis som "fotboll ungdom". Spelarförteckningen lämnas till motståndarlagets ledare i god tid före match.

I P/F 10-11 år kan ni ladda ner laguppställning via dokumentbank på [jhff.se](http://jhff.se). Det går även att lägga in laguppställningen via Fogis (behövs konto för inlogg) om ni vill göra det. Lagen väljer själva om de vill spara spelarförteckningen efter match. Spelarförteckningen lämnas till motståndarlagets ledare i god tid före match. Födelsenummer (6 siffror) anges på spelarförteckningen. Alla spelare som fyller 12 år under kalenderåret ska vara registrerade i Fogis oavsett vilken serie de spelar i.

## Resultatrapportering

Matchen är ett inläringstillfälle för spelare och ledare. I denna spelformen upp t.o.m. 12 år redovisas inga matchresultat eller tabeller.

## 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](http://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**

Bollstorlek 4 ska användas i 7 mot 7.

Det ska finnas 3 matchbollar till varje match. Hemmalaget ska se till att gästande lag får minst 5 fullgoda bollar till uppvärmningen.

## **Benskydd**

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

## **Smycken m.m.**

Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, läderband m.m.) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

## **Omklädningsrum**

Gästande lag skall ha tillgång till möjlighet att byta om inomhus!

Gästande lag 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 det är upplåst till omklädningsrum och toalett
- Matchbollar och uppvärmningsbollar ska vara pumpade
- Ta in domarkvitto för betalning åt domaren.

## **Fair Play**

I 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)!