



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.



För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

Förutsättningar

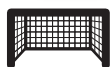


Storlek planyta

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 utespelare 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.

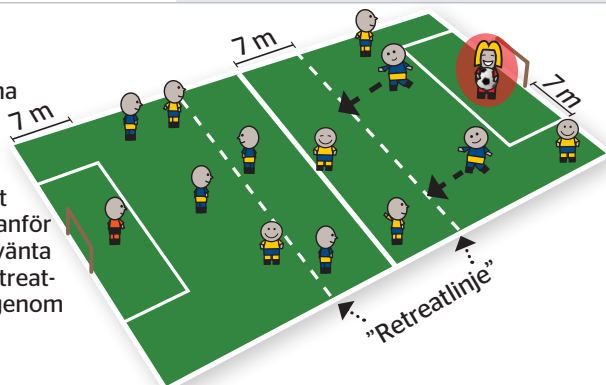
3 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

När målvakten har bollen i händerna ska motståndarlaget backa till retreatlinjen och stanna där tills målvakten startar spelet. Detta gäller oavsett om målvakten fångat bollen i spel eller om bollen gått utanför kortlinjen. Målvakten kan välja att vänta tills motståndarna har backat till retreatlinjen eller starta spelet ändå, t ex genom en snabb omställning.



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.