

Norrby SK P0708 – Inför seriespel 7-manna 2016

Utrustning

-Skor (ingen skruvdoxb) och **benskydd**. En spelare får inte använda utrustning eller bära någonting som är farligt för spelaren eller någon annan spelare (**inga smycken!**).

Fair Play

Vid allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik och vid **svordomar** riktade mot sig själv på grund av misslyckade passningar eller målskott byts spelaren ut och ombeds lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

Hur vi betar oss:

- **Vi hälsar på varandra före matchen.**
- **Vi följer fotbollens regler.**
- **Vi uppmuntrar till juste spel.**
- **Vi respekterar domarens beslut.**
- **Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.**
- **Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.**
- **Vi har god stil på och utanför planen.**

Till föräldrar:

VFFs 10 föräldrabud

1. Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Skapa god stämning vid träning och match.
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen och var lugn. Låt barnen spela.
4. Uppmuntra alla spelarna i laget, inte bara ditt eget barn, i både med- och motgång.
5. Respektera ledarnas matchning och beslut. Sätt dig in i föreningens policy.
6. Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare under utbildning.
7. Uppmuntra ditt barn att delta - pressa inte.
8. Fråga barnen om matchen var rolig, spännande, juste eller om spelet var bra - fokusera inte på resultatet.
9. Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
10. Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

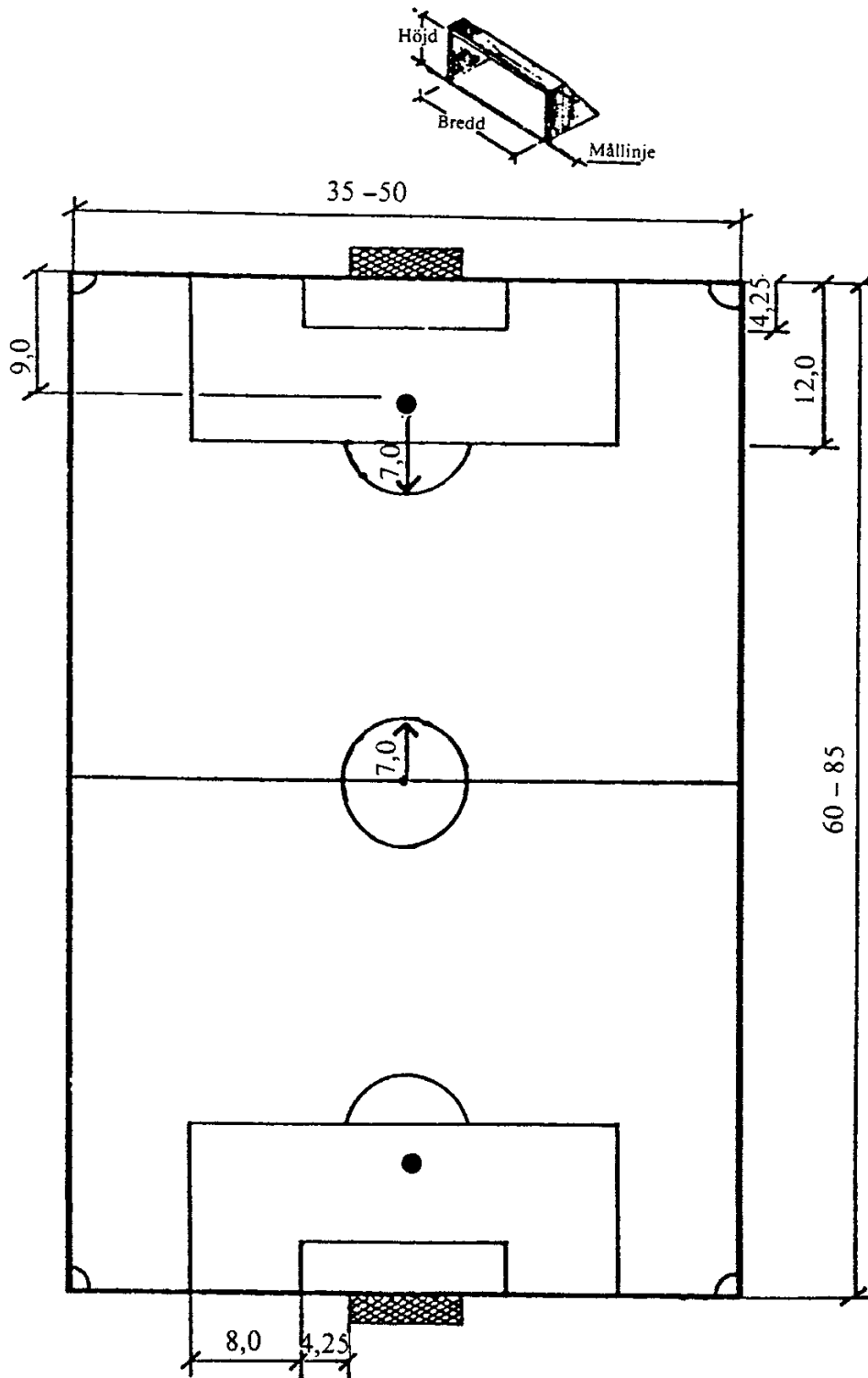
Spelregler för 7-mannafotboll

Spelplan: max 65 x 45 m.

Målstorlek: 5 x 2 m.

Bollstorlek: 4.

Speltid: 2 x 25 min.



Antal spelare

Varje lag får bestå av fritt antal spelare, varav **en målvakt och 6 utspelare samtidigt** får delta i spelet. Flygande byten tillämpas.

Domare

Varje match leds av en domare. **Domaren bestämmer!** Det ska också finnas **två linjemän**, som är underställda domaren vilka ska **hjälpa domaren att avgöra när bollen passerat planens sid- eller mållinjer**.

Avspark

Avspark är ett sätt att **starta** eller **återuppta** spelet:

- **vid matchens början**
- **efter att mål gjorts**
- **vid den andra halvlekens början**

Hur gör man?

- **alla spelare ska vara på sin egen planhalva**
- **motspelarna till det lag som lägger avsparken ska vara utanför mittcirkeln tills bollen är i spel**
- **bollen ska ligga stilla på mittpunkten**
- **domaren ska ge signal**
- **bollen är i spel när den blivit sparkad och rör sig framåt**
- **den som sparkat bollen får inte vidröra bollen en andra gång, förrän den vidrört en annan spelare**

När ett lag gjort mål ska det andra laget lägga avsparken.

Inkast

Ett inkast är ett sätt att **återuppta** spelet. Inkast tilldöms motspelarna till den spelare som sist vidrörde bollen när hela bollen passerar över sidlinjen på marken eller i luften. Mål kan inte göras direkt från inkast.

Hur gör man?

I det ögonblick bollen kastas ska kastaren:

- **vara vänd mot planen**
- **ha en del av båda fötterna på sidlinjen eller på marken utanför sidlinjen**
- **hålla bollen med båda händerna**
- **kasta bollen bakom och över huvudet**
- **kasta bollen från den plats där bollen passerade sidlinjen**

Alla motspelare måste stå minst 2 m från inkastplatsen. Bollen är i spel när den kommer in på spelplanen. Efter att ha kastat bollen får kastaren inte vidröra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om en spelare utför ett inkast på ett tekniskt felaktigt sätt ska samma spelare få **möjlighet att göra om inkastet**, efter att domaren gett en kort instruktion om hur inkastet ska utföras.

Inspark

En inspark är ett sätt att återuppta spelet. Inspark döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts. Mål kan göras direkt från inspark, men bara på motståndarlaget.

Hur gör man?

- **Bollen sparkas från valfri plats inom målområdet av en spelare från**
- **det försvarande laget**
- **Målvakten får dessutom sätta bollen i spel genom att sparka bollen från marken eller från sina händer, eller genom att kasta den.**
- **Motspelarna måste stanna utanför straffområdet tills bollen är i spel**
- **Den som lägger insparken får inte spela bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare**
- **Bollen är i spel när den sparkats direkt ut ur straffområdet**

Hörnspark

En hörnspark är ett sätt att återuppta spelet.

Hörnspark döms när hela bollen passerar över mållinjen på marken eller i luften, efter att sist ha vidrört en spelare i det försvarande laget, och mål inte gjorts. Mål kan göras direkt från hörnspark, men bara på motståndarlaget.

Hur gör man?

- **Bollen ska placeras innanför hörncirkeln närmast den punkt där bollen passerade mållinjen**
- **Motspelarna måste uppehålla sig minst 9,15 m från hörncirkeln tills**
- **bollen är i spel**
- **Bollen ska sparkas av en spelare från det anfallande laget**
- **Bollen är i spel när den blivit sparkad och rör sig**
- **Den som lägger hörnsparken får inte spela bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare**

Otillåtet spel och olämpligt uppförande

Motståndarlaget får **frispark** om man

- **sparkar eller försöker sparka en motspelare**
- **fäller eller försöker fälla en motspelare**
- **hoppas mot en motspelare**
- **angriper en motspelare**
- **slår eller försöker slå en motspelare**
- **knuffar en motspelare**
- **tacklar en motspelare**
- **håller fast en motspelare**
- **spottar på en motspelare**
- **avsiktligt berör bollen med händerna (med undantag av målvakten innanför målvaktens eget straffområde)**

Straffspark döms om någon av de tio förseelserna ovan begås av en spelare innanför spelarens eget straffområde, oavsett bollens position, om den är i spel.

Det blir också frispark om man

- **spelar på ett farligt sätt**
- **hindrar en motspelares förflyttning**
- **förhindrar målvakten från att spela ut bollen med händerna**

Vid frispark ska motspelarna befinna sig minst 7 m från bollen om de inte står på egen mållinje mellan målstolparna.

Varning

En spelare ska varnas och visas det gula kortet om spelaren begår någon av följande sju förseelser:

- **olämpligt uppträdande**
- **avvikande mening med ord eller handling**
- **upprepade regelbrott**
- **fördröjande av spelets återupptagande**

Utvisning

En spelare eller avbytare ska utvisas om de begår någon av följande sju förseelser:

- **allvarligt otillåtet spel**
- **våldsamt eller obehärskat uppträdande**
- **spotta på en motspelare eller någon annan person**
- **använda stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester**
- **få en andra varning i samma match**

Övrigt

- Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och målvakten tar bollen med händerna ska detta tillåtas.
- Offsideregeln tillämpas ej i 7-mannafotboll

Frågor

1. Hur många är på planen samtidigt i ett lag?
2. Vem leder och bestämmer i matchen?
3. När blir det avspark? Hur gör man?
4. När blir det inkast? Hur gör man?
5. När blir det inspark? Hur gör man?
6. När blir det hörnsark? Hur gör man?
7. När blir det frispark?