



# Så spelar vi 7-mannafotboll 2013



# **Bättre förutsättningar ...**

## **Jämnare matcher...**

### **Roligare och bättre spel...**

#### **Alla skall få vara med...**

Säsongen 2011 infördes speltiden 3\*15 min i 7-mannafotbollen på prov och som rekommendation. Fr.o.m. säsongen 2012 gäller den nya speltiden i all 7-mannafotboll. Tanken bakom detta är att ge ledaren ett stöd så att alla spelare får lika mycket speltid. Max antal spelare/match sätts till 10 st (3 st avbytare). Då får alla spela minst 2 perioder (byte i pauserna).

Fr.o.m. säsongen 2012 spelas all 7-manna fotboll i Göteborgsdistriktet endast av 10- och 11-åringar och på en mindre och för barnens anpassad planstorlek (50 \* 30 m). Detta innebär att det nu får plats 4 st 7-manna planer på en fullstor 11-manna plan.

## Regler

Som tidigare så gäller Svenska Fotbollförbundets Spelregler för 7-mannafotboll med de vanliga undantagen (från 11-mannafotboll):

- ✘ Offside gäller ej.
- ✘ Felaktigt inkast görs om.
- ✘ 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- ✘ Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- ✘ Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7m.
- ✘ Flygande byten gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott. (Notera att upplägget med 10 spelare och 3 perioder innebär att vi strävar efter att byta i periodpauserna.)
- ✘ Överårig spelare: Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två stycken överåriga spelare, varav dock endast en får vara på planen samtidigt. Man är då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match.

### Speciella regler för Göteborgsfotbollen

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet skall det anfallande laget få chans till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. Vi vet att för

spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Detta medför att följande tillägg tillämpas:

- ✓ Då bollen "gått död" över kortlinjen startar målvakten alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen. Inspark och utspark är alltså inte tillåtet i detta fall.
- ✓ Då bollen "gått död" över kortlinjen backar försvarande lag så målvakten kan starta spelet genom att rulla eller kasta bollen till närmaste back. Det försvarande laget skall backa så långt som det behövs för den anfallande backen, att i lugn och ro, kunna passa bollen vidare till någon av sina lagkompisar. Ett riktmärke kan vara mitt emellan straffområdeslinjen och mittlinjen. Det är ledarna och domarens gemensamma ansvar att se till så att detta fungerar på ett bra sätt. Om ni tycker att det underlättar kan man ställa ut fyra koner för att markera denna linje (s.k. retreat line).
- ✓ Målvakten får endast använda fötterna (ej händerna) om bollen blivit avsiktligt sparkad till honom av en egen spelare. Samma sak gäller vid inkast. Påföljden är indirekt frispark från den plats där målvakten tog med händerna. Om förseelsen inträffar i målområdet så flyttas frisparken ut till målområdeslinjen (ca 4m).

Det är en **mycket stark rekommendation** att målvakten inte skjuter ut bollen även då bollen inte "varit död" och att försvarande lag backar hem även vid denna situation.

En snabb igångsättning till fristående spelare innan motståndarna är organiserade är dock ofta bästa sättet för målvakten att starta spelet och då behöver man inte bry sig så mycket om hur långt försvarande lag backar.

Ansvar för hur ovanstående rekommendation efterlevs ligger helt och hållet på ledarna och dess instruktioner till spelarna.

Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubriken **Spelsystem**.

Dessutom gäller:

- ✓ Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna som möjligt.

Ovanstående tillämpningar avseende igångsättande av spel samt antal spelare är lokala och gäller endast Göteborgsfotbollen. Detta är viktigt att veta om och när Göteborgslag gästar lag från andra orter som strikt tillämpar svenska förbundets 7-manna regler.

## **Fasta speldagar**

För att underlätta för spelarnas och ledarnas planering strävar vi efter fasta speldagar. Meningen är att speldagarna, i den mån det är möjligt, är samma som i 5-manna spelet.

## **Två färdighetsnivåer**

Varje förening har att ta ställning till vilken nivå (lätt eller svår) man skall anmäla sina lag. Alla lag från samma förening måste alltså anmäla sina lag på samma nivå (föreningsstyrka). **Lätt** nivå väljer en förening som kanske inte tränat och spelat så länge tillsammans medans föreningar vars spelare tränat och spelat organiserat med en hög ambition under en längre tid väljer **Svår** nivå.

När en förening med flera lag möter en annan förening med flera lag så finns det möjlighet att ledarna inför varje enskild match kommer överens om att spela med ett starkare och ett mindre starkt lag. Om inget sägs så spelar man med två jämna lag (normalfallet).

Upplever man att man hamnat i fel färdighetsnivå eller att man vill anmäla ytterligare ett lag eller dra ifrån ett också för den delen, så går det bra att göra efter vårsäsongen.

## Inga fasta serier

Vilka lag ni kommer att spela mot avgörs av den färdighetsnivå ni anmäler er till, det antal lag ni har samt tillgången på 7-manna planer. Målsättningen är att föreningens lag skall spela på samma ställe antingen samtidigt eller efter varandra och möta lag i samma anmälningsgrupp, se tabellen nedan.

Nivå/antal lag	1	2	3
Svår	Svår 1	Svår 2	Svår 3
Lätt	Lätt 1	Lätt 2	Lätt 3

Om någon förening har fler än 3 lag så delas man upp på två anmälningsgrupper. För att undvika långa och onödiga resor möter man i första hand lag från samma geografiska område.

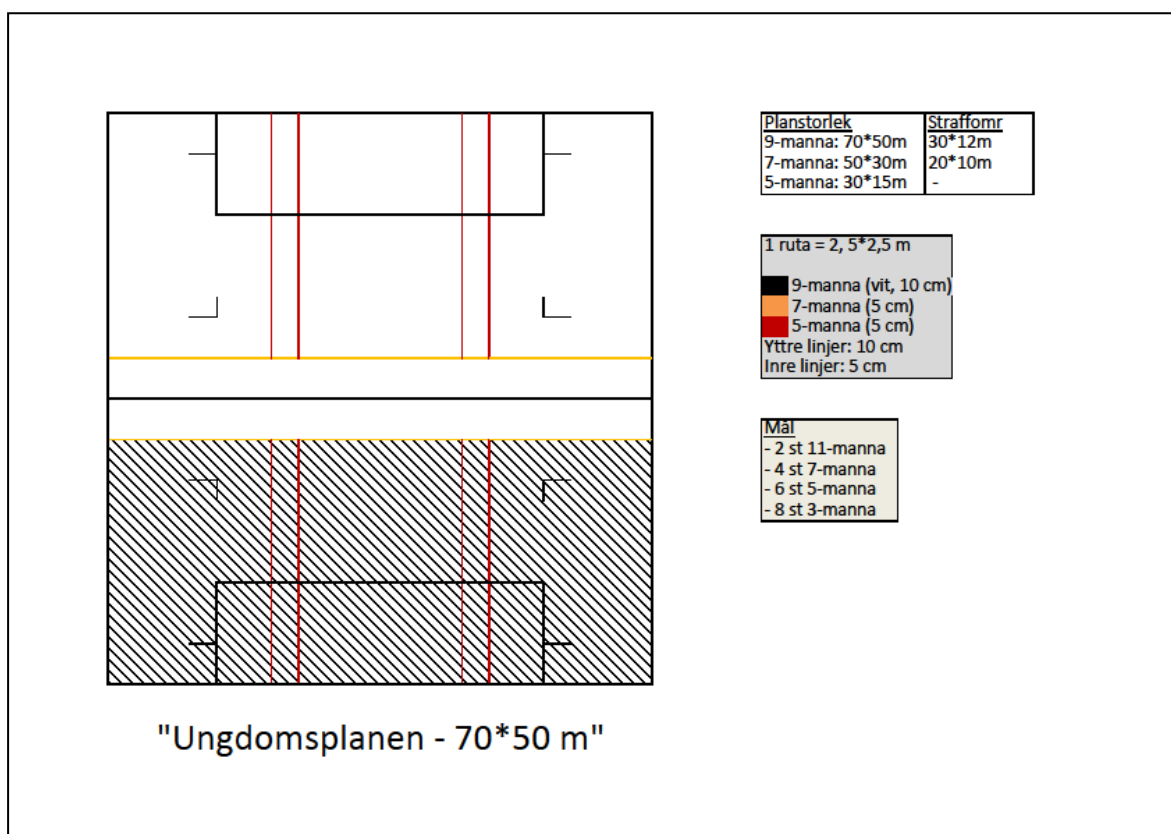
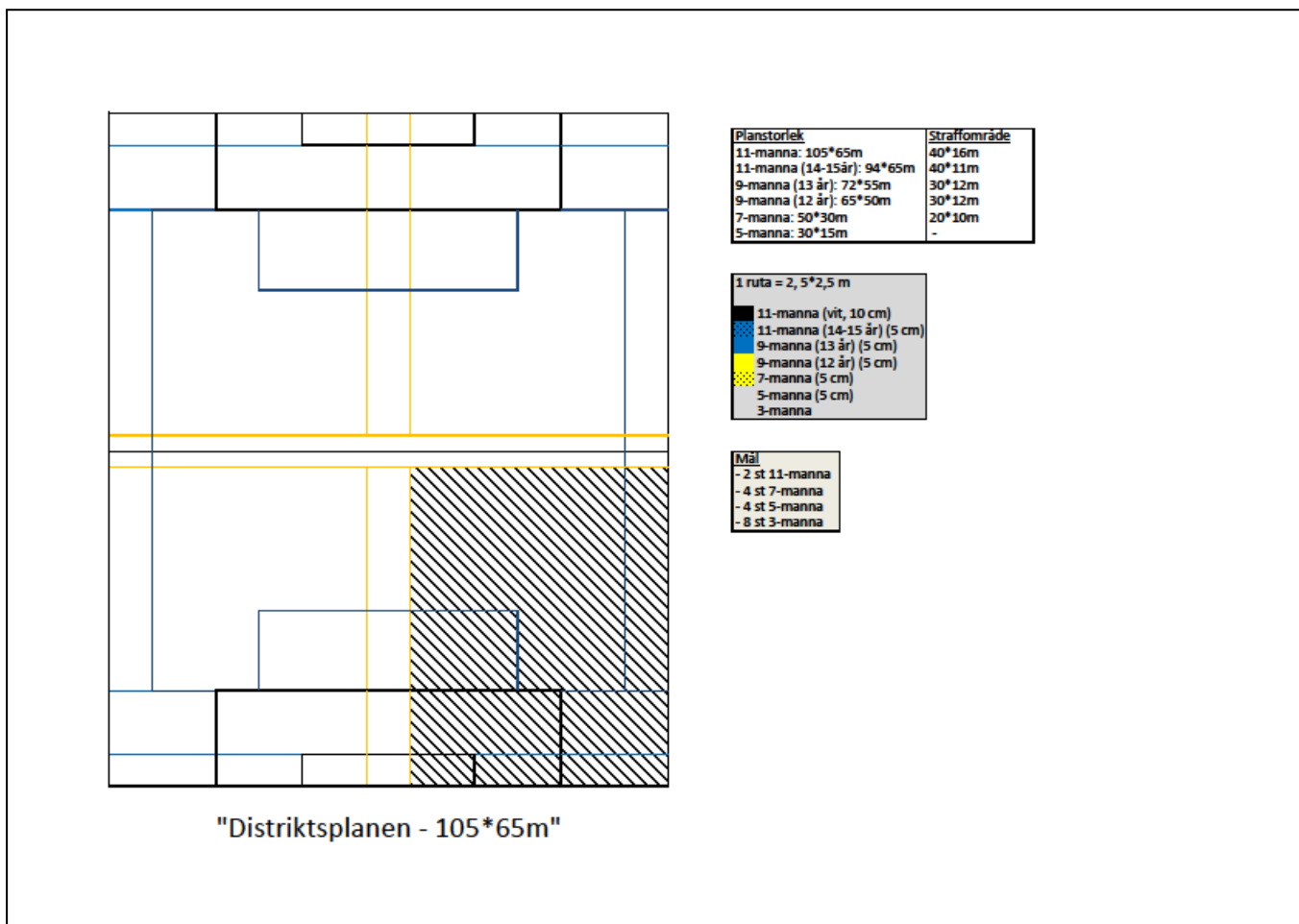
Ovanstående resonemang och prioriteringar leder till att man inte spelar i rena serier utan snarare möter ett antal lag/föreningar i enskilda matcher helt utan tabeller och resultatuppföljning.

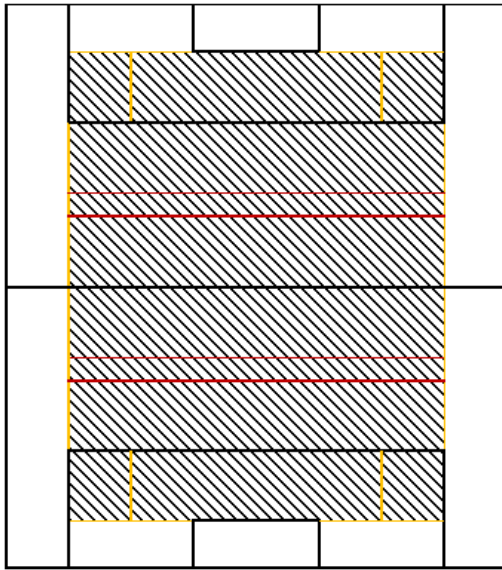
## Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 7-mannaplan är 50 \* 30 m med ett straffområde om 20\*10 m. Som mål används 7-manna mål (5 \* 2 m). 7-manna kan spelas antingen på en separat 7-manna plan eller som en del av en Ungdoms- eller Distriktsplan.

Är 7-mannalinjerna ytterlinjer så skall de ha vit färg med tjockleken 10 cm annars skall linjerna vara gula och med tjockleken 5 cm (streckade resp. hela). Om straffområden saknas kan dessa med fördel konas upp med s.k. gummiplattor.

Se rekommenderad linjering i figurerna nedan:





Planstorlek	Straffomr
Gammal 7-manna: 60*40m	30*12m
7-manna: 50*30m	20*8m
5-manna: 30*15m	-

1 ruta = 2, 5*2,5 m
■ Gammal 7-manna (vit, 10 cm)
■ 7-manna (5 cm)
■ 5-manna (5 cm)
Yttre linjer: 10 cm
Inre linjer: 5 cm

Mål
- 4 st 7-manna
- 6 st 5-manna
- 8 st 3-manna

"Gammal 7-manna - 60\*40 m"



## Övrigt

För övrigt gäller följande inom 7-mannafotbollen:

- Domare: Föreningsdomare (som har genomgått Göteborgs Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning) iförd domartröja och i övrigt idrottsklädd (ej jeans och lågskor!).
- Bollstorlek: 4.
- Speltid: Speltiden är 3\*15 min, 5 min paus.
- Ålder: 10-11 år.
- Rekommenderat antal spelare/match: 10 st (7 + 3 avbytare). Lämpligt att låta 3 spelare rulla på 2 positioner och byta i pauserna.
- Spelarna får pröva att spela på olika positioner i laget.
- Spelarna får spela lika mycket och får turas om att starta matcherna.
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på andra.
- Ledarna är föreningsklädda. Spelarna enhetligt klädda med även strumpor och shorts i föreningens färger.
- Rent spel och Fair Play gäller (se nedan).

## Spela, lek och lär

Spela, lek och lär (SLL) är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 7-manna fotbollen är inte det viktigaste att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att "träning är viktigare än match" och att "matchen är det bästa träningstillfället".

## Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelar typer och balans

Spelarlyftet har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 7-manna rekommenderas att man spelar 2-3-1. Det bakomliggande syftet med detta spelsystem är att man vill spela en offensiv och anfallsinriktad fotboll där grundförutsättningar i anfallsspelet (speciellt Spelbar och Spelavstånd) och ett bra passningsspel är de viktigaste ingredienserna. I försvarsspelet ligger fokus på att komma på försvarssida. 2-3-1 bygger på trianglar och ger en naturlig övergång till 4-1-3 i 9-manna. Glöm inte att match är träning!

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du på <http://www.spelarlyftet.se/> eller i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden!).

# Spelarutbildningsplan

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har även tagit fram en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i spelsystemet.

Åldersgrupp / Ålder	Teoretisk	Spelförståelse		Spelstyrelsen / Kvalifikations
		Årftalspel	Färdarspel	
6-7 år		Kunskaps		1. Inledning 2. Inledning 1.1 3. Inledning 1.2
8 år	Teori			4. Inledning 1.3 5. Inledning 1.4
9 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar	6. Inledning 1.5		6. Inledning 1.5 7. Inledning 1.6
10 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar	8. Inledning 1.7		8. Inledning 1.7 9. Inledning 1.8
11 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	10. Inledning 1.9	Förståelse	10. Inledning 1.9 11. Inledning 1.10
12 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	12. Inledning 1.11	Individer, lag, lagarbete	12. Inledning 1.11 13. Inledning 1.12
13 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	14. Inledning 1.13	Individer, lag, lagarbete, lagarbete	14. Inledning 1.13 15. Inledning 1.14
14 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	16. Inledning 1.15	Individer, lag, lagarbete, lagarbete	16. Inledning 1.15 17. Inledning 1.16
15 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	18. Inledning 1.17	Individer, lag, lagarbete, lagarbete	18. Inledning 1.17 19. Inledning 1.18
16-17 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	20. Inledning 1.19	Individer, lag, lagarbete, lagarbete	20. Inledning 1.19 21. Inledning 1.20
18-19 år	Teori, praktiska övningar, tekniska övningar, löpövningar, fotbollsspel	22. Inledning 1.21	Individer, lag, lagarbete, lagarbete	22. Inledning 1.21 23. Inledning 1.22

Åldersgrupp / Ålder	Träningsplan	Målsätt	Ledarutbildning	Innehåll
8 år	10. Inledning 1.9 11. Inledning 1.10	12. Inledning 1.11 13. Inledning 1.12	14. Inledning 1.13 15. Inledning 1.14	16. Inledning 1.15 17. Inledning 1.16
9 år	18. Inledning 1.17 19. Inledning 1.18	20. Inledning 1.19 21. Inledning 1.20	22. Inledning 1.21 23. Inledning 1.22	24. Inledning 1.23 25. Inledning 1.24
10 år	26. Inledning 1.25 27. Inledning 1.26	28. Inledning 1.27 29. Inledning 1.28	30. Inledning 1.29 31. Inledning 1.30	32. Inledning 1.31 33. Inledning 1.32
11 år	34. Inledning 1.33 35. Inledning 1.34	36. Inledning 1.35 37. Inledning 1.36	38. Inledning 1.37 39. Inledning 1.38	40. Inledning 1.39 41. Inledning 1.40
12 år	42. Inledning 1.41 43. Inledning 1.42	44. Inledning 1.43 45. Inledning 1.44	46. Inledning 1.45 47. Inledning 1.46	48. Inledning 1.47 49. Inledning 1.48
13 år	50. Inledning 1.49 51. Inledning 1.50	52. Inledning 1.51 53. Inledning 1.52	54. Inledning 1.53 55. Inledning 1.54	56. Inledning 1.55 57. Inledning 1.56
14 år	58. Inledning 1.57 59. Inledning 1.58	60. Inledning 1.59 61. Inledning 1.60	62. Inledning 1.61 63. Inledning 1.62	64. Inledning 1.63 65. Inledning 1.64
15 år	66. Inledning 1.65 67. Inledning 1.66	68. Inledning 1.67 69. Inledning 1.68	70. Inledning 1.69 71. Inledning 1.70	72. Inledning 1.71 73. Inledning 1.72
16-17 år	74. Inledning 1.73 75. Inledning 1.74	76. Inledning 1.75 77. Inledning 1.76	78. Inledning 1.77 79. Inledning 1.78	80. Inledning 1.79 81. Inledning 1.80
18-19 år	82. Inledning 1.81 83. Inledning 1.82	84. Inledning 1.83 85. Inledning 1.84	86. Inledning 1.85 87. Inledning 1.86	88. Inledning 1.87 89. Inledning 1.88

## Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



## Nya spelformer

Fr.o.m. 2012 gäller nedanstående spelformer i Göteborgsfotbollen:

# TÄVLINGSMATRIS 2013



Ålder	Spelsätt	Boll	Målstorlek	Planstorlek	Straffområde	Speltid (min)	Rek Ant Spelare	Notera	Anmälan/ Serieform/ Övrigt
6-7 år	3-manna	3	1,5 x 1 m	15 x 10m	-	2*6	6	•Sarg •Ingen mv	Sammandrag i allianserna; 1 nivå
8-9 år	5-manna	3	3 x 1,5 m	30 x 15m	-	2*20	9		Seriespel i allianserna; 1 nivå
10-11 år	7-manna	4	5 x 2 m	50 x 30m	20*10m	3*15	10		Välj föreningsstyrka: 2 nivåer
12 år	9-manna	4	5 x 2 m	65 x 50m	30*12m	2*25	12	På tvären (långlinje-långlinje)	Välj lagstyrka: 4 nivåer Laguppställn fr 12 år
13 år	9-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	72 x 55m	30*12m	2*30	12*	På längden (mellan straffomr)	Välj lagstyrka: 3/4 nivåer Tabeller från 13 år
14-15 år	11-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	94 x 65m	40*11m	14:2*35 15:2*40	14*	Målområde-målområde	• 14: Välj lagstyrka • F15: Välj lagstyrka • P15: Kval (kl 2)
16-19 år	11-manna	5	7,32 x 2,44	105x65m	40*16m	16:2*40 17:-2*45	14*		• Divisionsspel (ej P16) • P16: Kval (kl 1) • F: Välj Lagstyrka

\*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

Detta innebär bl.a.

- 3- och 9-manna som ordinarie spelformer
- 2 år i varje spelform
- Minskad planyta i alla spelformer
- Mindre antal spelare ger fler bollkontakter och högre aktivitet
- Utveckla linjeringen av dagens konstgräsplaner för att stödja alla spelformer (jfr inomhushall)

## Rent spel

I svensk 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 hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- ✘ Vi hälsar på varandra före matchen!
- ✘ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen!
- ✘ Nolltolerans gäller!

### **Tipsruta!**

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar i berörd målgrupp för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 7-mannafotbollens betydelse och andemening.



# Nolltolerans – Allmänt



## Nolltolerans i Göteborgsfotbollen

### Attityder och samspel

Sedan ett antal år driver Göteborgs Fotbollförbund ett arbete som vi kallar nolltolerans och som syftar till att skapa en bättre stämning på och vid sidan av fotbollsplanen och där vi internt i fotbollen visar respekt och aktning för varandra vare sig vi är supportere, spelare, ledare, domare eller föräldrar. Utöver de åtgärder i nolltoleransen som presenteras här så innehåller nolltoleransen även ett dolt budskap som omfattar vanligt vänligt bemötande och medmänsklighet.

### Så här uppträder vi vid match

#### Före match

- Det är hemmalaget som ansvarar för att domaren känner sig välkommen till matchen. Domaren ska vara på plats i god tid innan match.
- I all distriktsfotboll ska lagen och ledarna hälsa på varandra och på domaren innan match.
- Vid match ska lagens ledare och avbytare befinna sig på ena långsidan och publiken på motsatt sida. Ni som ledare ansvarar för att er publik befinner sig på rätt sida.

#### Under match

- Du som ledare ansvarar för dina spelares uppförande på och utanför plan. Var är ditt fokus och hur påverkar det dina spelare? Koncentrera dig på ditt lag och slös inte tid på vare sig domare eller motståndare. Tänk på vilket språkbruk du använder!
- Respektive lag ansvarar för sin publik och riskerar både straffavgift och poängavdrag om publiken missköter sig.

#### Efter match

- Lagen tackar varandra och domaren efter matchen.
- Man ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.

### Domartolkning

#### Erinran:

Vid svordomar uttalade i positiv bemärkelse, ("djävla bra passning Kalle", eller "fan va snyggt skott Olle") kan det räcka med en erinran.

#### Varning:

Svordomar (ex. "fan och djävlar") i negativ bemärkelse som ropas ut högt så att många hör det. Från och med 12 år och upp till 15 år används korttidsutvisningar.

#### Grov utvisning:

Använda könsord, "hora", "böf" eller liknande under match

#### Visste Du att...

- En grov utvisning kostar Din förening 500:- i administrativa kostnader.  
Råde ledare och spelare kan få grova utvisningar i samband med match.
- En domare skall bryta en match om ledare, spelare eller publik hotar eller angriper domaren fysiskt i samband med match.
- Om en förening har problem med dåligt uppträdande kring matcher av antingen ledare, spelare eller publik, kan Tävlingskommittén besluta om 3 domarsystem och matchobservatör både på hemma och bortamatcher. Denna merkostnad debiteras föreningen.
- Föreningens ordförande och lagets ledare/spelare kan av Göteborgs Fotbollförbund bli kallade till möte gällande sitt lags dåliga uppträdande.

### Nolltoleransen innehåller också

#### Varning - känslig föräldraläsning....

Är en liten påminnelse till alla fotbollsföräldrar om hur du bör uppträda i anslutning till ditt barns fotbollsspelande. Informationen har vissa likheter med domarens gula och röda kort och är lämplig att dela ut vid föräldramöten i klubben och då i första hand till föräldrar i barn och ungdomsfotbollen. Föreningen kan hämta erforderligt antal på GFF:s kansli innan seriestarten.

#### Korttidsutvisningar Pojkar 12-16 år, Flickor 12-15 år

Används i Pojkfotbollen 12-16 år och Flickfotbollen 12-15 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fullt spel drabbar således hela laget. Ledaren vars lag fått en spelare utvisad ansvarar för att hålla koll på utvisningstiden samt att prata med sin spelare och förklara det olämpliga i hans/hennes uppförande.

#### Tänk - projektet

Tillsammans med Park- och Naturförvaltningen i Göteborg har vi startat upp ett projekt som syftar till att hålla rent och snyggt runt fotbollen. Vi har satt upp budskap kring detta på konstgräsanläggningarna i Göteborgs kommun och i anslutning till omklädningsrummen och spelarbåsen. Vi har också satt ut ett stort antal jättefina papperskorgar och har i projektet delat ut ett stort antal fotbollar till alla föreningarnas 7-mannaverksamhet.

### Göteborgs Fotbollförbunds styrelse

## Nolltolerans - Barn- och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 3-, 5- och 7-manna som för äldre ungdomar med följande justeringar:

### Vid

- Allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik.
- Svordomar riktade mot sig själv som t.ex. inträffar på grund av misslyckade passningar eller målskott.

=>

**Spelaren visas av planen och ombeds att lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.**

### Dessutom gäller

- att skrika ut könsord eller att använda könsord mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik
- att använda svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik
- att vid upprepat osportslig uppträdande samt egenriktade svordomar

=>

**Spelaren visas av planen för resten av matchen. Ersättare får sättas in.**

Samma regler gäller för ledare!

### Observera!

Att det är du Ledare som har hela ansvaret – **INGEN ANNAN!**

