

# Kvällens upplägg:



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND



18.00 – max 21.00:

- Välkommen och presentation
- Spelformsutbildning 7 mot 7
- Bensträckare
- GFF åtgärdspaket 2022
- Seriespel



# Nationella spelformer 7 mot 7

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

# Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Nationell spelform 7 mot 7
  - Ledarskap
  - Match
  - Träning
- Sammanfattning



# SvFF:s utbildningsmaterial

## INRIKTNING

för barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens  
spela, lek och lär

5 riktlinjer



## VAD

som rekommenderas

som gäller

Spelarutbildnings-  
plan

Tips för träning och  
match i spelformerna



Spelregler

5 nationella  
spelformer



## HUR

det implementeras

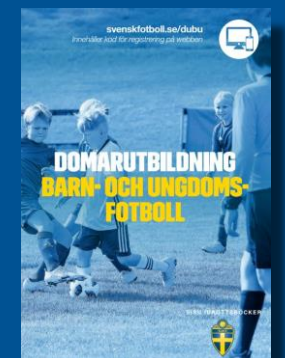
Tränarutbildning

Leda laget



Domarutbildning

Leda matchen



# Fotbollens spela, lek och lär

## I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- **Fair Play**



Fritt tillgängligt:

[svenskfotboll.se/FSLL](https://svenskfotboll.se/FSLL)



# Samtala och reflektera



Vad gör ni i ert lag för att ledare, spelare och föräldrar ska uppträda enligt Fair Play?

# Spelarutbildningsplanen Nationella spelformer

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Vad spelarutbildningen bör innehålla i varje spelform

- Samma regler i hela Sverige



**3 mot 3**  
**6-7 år**

Individuellt spel



**5 mot 5**  
**8-9 år**

Spel med  
närmaste spelare



**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel  
med få spelare



**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel  
med flera spelare



**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel  
med hela laget





# Utvärdering nationella spelformer, 7 mot 7

*”Retreatlinjen ger målvakten en möjlighet att i sin takt och kunnande få utvecklas och våga.”*  
BKV Norrtälje

*”Viktigt att föreningarna följer de rekommenderade planmåttan i spelformen 10-11 åringar 50 x 30m och 12 åringar 55 x 35m.”*  
Nässjö FF

*”Tar hänsyn till barnens utveckling. Ytor blir anpassade för en mer delaktig, teknisk, speluppfattande och rolig fotboll.”*  
Lindome GIF

*”7 mot 7 - måttan på planen är väl genomtänkta. 7 mot 7 är bra på alla sätt med planstorlek, retreatlinjen 7m från mittlinjen och målen 5 x 2m.”*  
Sollentuna FK

*”Spelformen 7 mot 7 10–12 år utbildar vi spelarna och ledarna i alla spelets skeden och vi ser det också tydligt i träningarna och matcherna.”*  
Östergötlands FF



# Samtala och reflektera

Vad är viktigt att träna på i ert lag?



?





# Ledarskap







Vad gör ni i ert lag som bidrar till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?



# Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

## Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

## Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

## Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

## Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match





# Avslutsprocessen

## Börjar tvivla

- Skador
- Slutar utvecklas
- Dåligt självförtroende

## Börjar fundera på andra aktiviteter

- Kompisar
- Dataspel

## Bestämmer sig för att sluta

- Berättar för tränaren

## Skapar ny identitet

- Fotbollsspelare

### Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 – få kostnadsfri rådgivning från legitimerade sjukgymnaster.



Folksam



Hur kan du som ledare agera tidigt i avslutsprocessen?



# Match





# Spelformen 7 mot 7

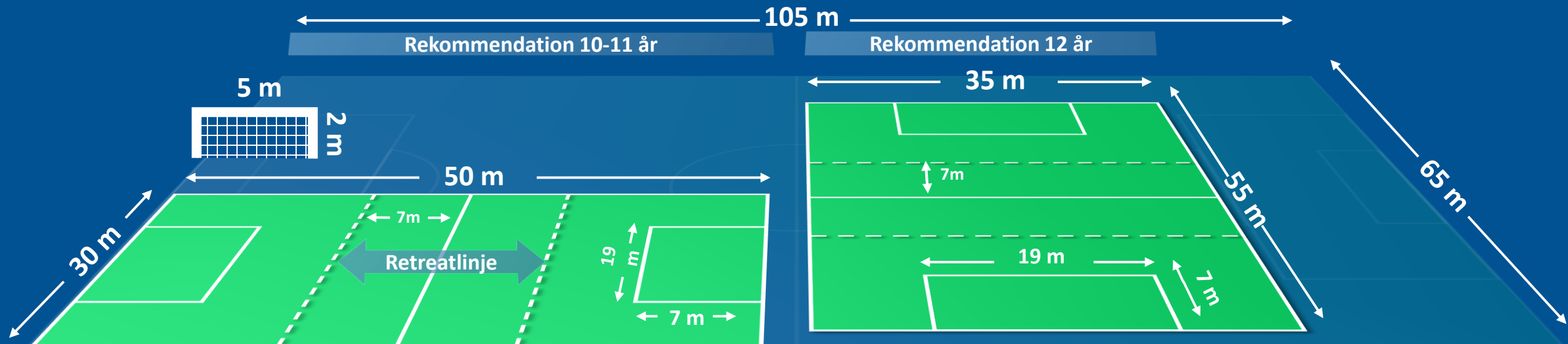
	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 m för 10-11-åringar 55 x 35 m för 12-åringar
Mål	5 x 2 m	
Boll	Storlek 4	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 20 min	<b>Lika speltid för alla</b>
Spelare	7 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företräddelsevis i spelavbrott
Fasta situationer	Inkast, hörna, straff, frispark Avstånd 7 m Retreatlinje vid målvaktsutkast	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Åttonde spelare <b>får</b> sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare





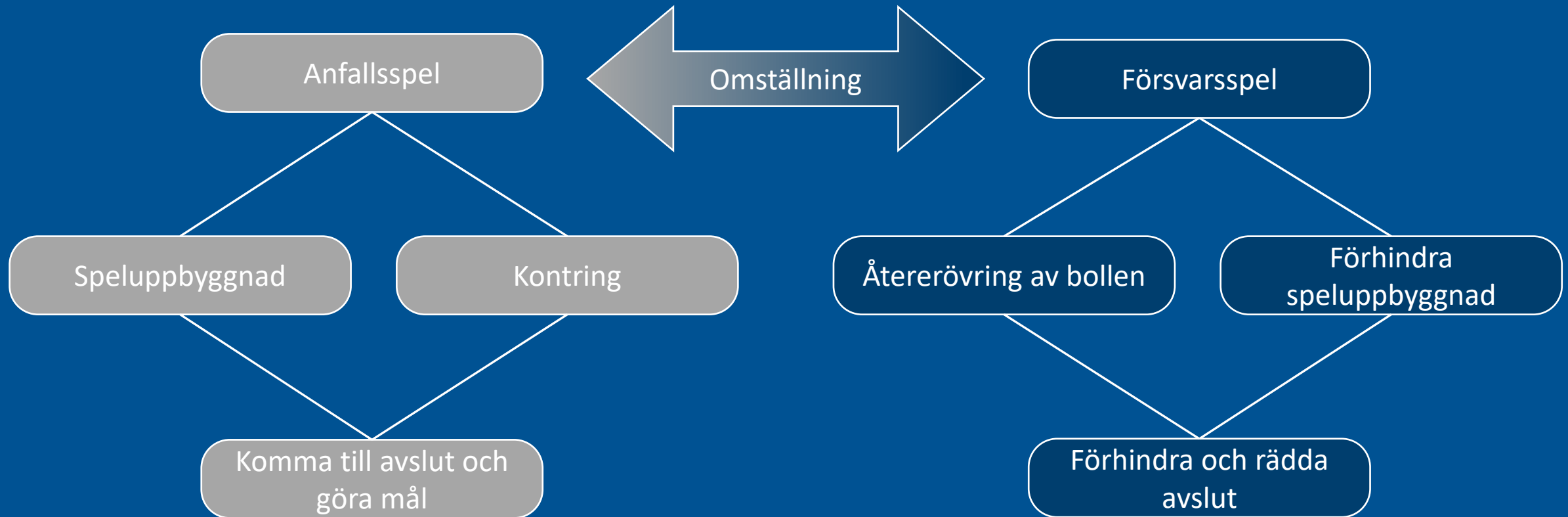
# Spelplanen 7 mot 7

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 m för 10-11-åringar 55 x 35 m för 12-åringar
Mål	5 x 2 m	



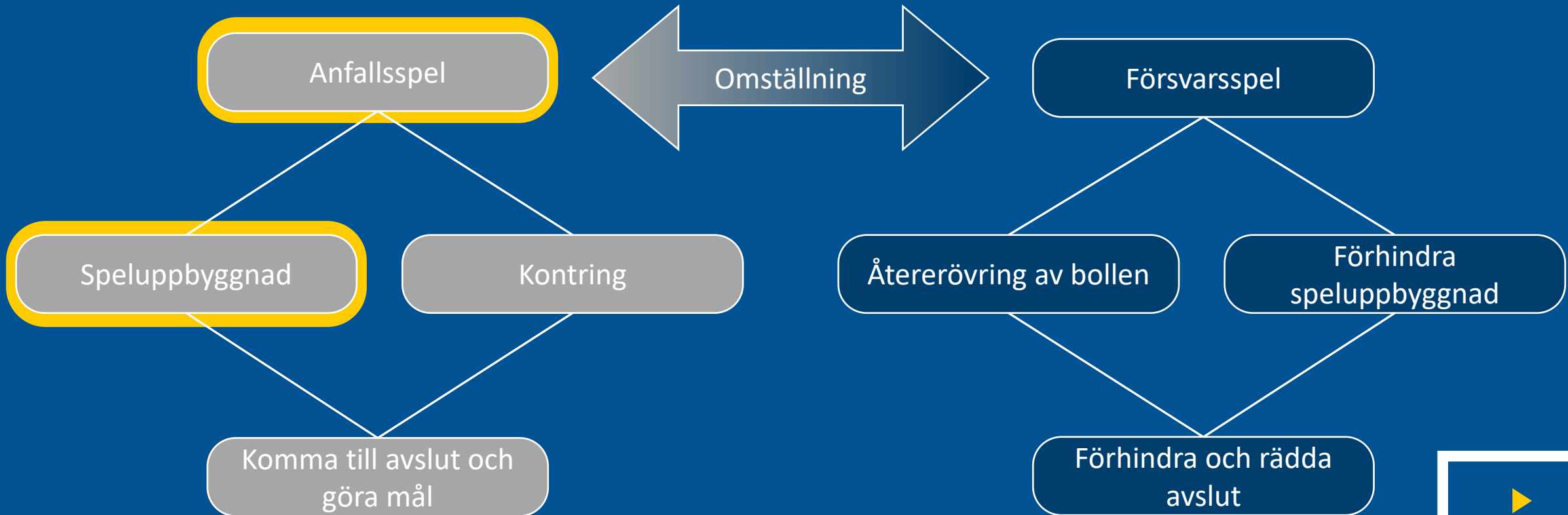
# Spelet 7 mot 7

Spelformen är i tre år, arbetet med spelets skeden är en långsiktig process





# Spelet 7 mot 7



# Samtala och reflektera



Hur gör ni för att uppfylla anfallsspelets grundförutsättningar i ert lag?

Spelavstånd

Spelbarhet

Spelbredd

Speldjup



# Träning



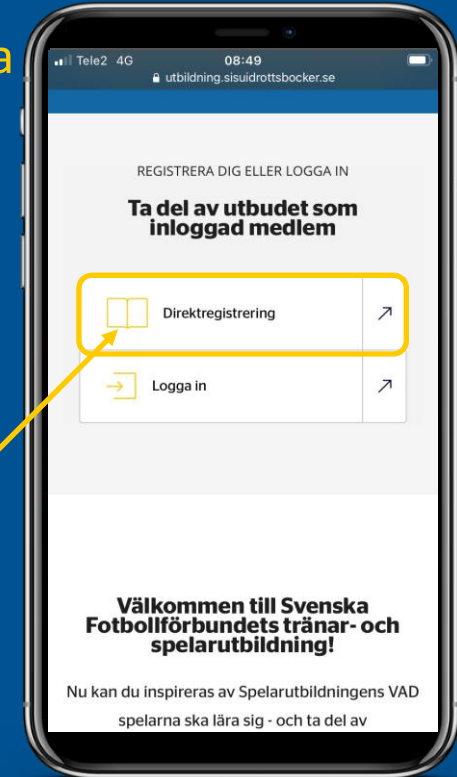
# Exempelträningar



- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av alla övningar - registrering krävs
- [www.svenskfotboll.se/ovningar](http://www.svenskfotboll.se/ovningar)
- 6 träningspass
  - 3-4 övningar/pass (målvaktsövningar till en del träningar)
  - Fokus på ett skede per träning
- Använd även träningspassen från tidigare spelformer
- Övningar och träningspass
  - Mer exempel
  - Skapa eget

Scrolla

Registrera





# Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Följ ett tema och spela mycket
- Matchlika övningar med hög aktivitet
- Anpassa efter spelformen 7 mot 7
  - Spelarutbildningsplanens innehåll





# Samtala och reflektera



Vad gör ni för att skapa matchlika  
träningar med hög aktivitet?

## Rekommendationer

## 10-12 åringar

*Antal träningar i veckan för en spelare*

1-3

*Träningens längd*

60-90 min

*Matcher*

Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong.  
**(not 1)**

*Ledarutbildning*

TUC, TUBU  
SFU 7 mot 7  
**(not 2)**

*Föräldrautbildning*

Fotbollens Spela,  
lek och lär



**Not 1:** Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

**Not 2:** TUC = Tränarutbildning C, TUBU = Tränarutbildning B Ungdom, SFU = Nationella spelformer, utbildning 7 mot 7

# Sammanfattning

Visa filmen spelformen 7 mot 7





# Svenska Fotbollförbundet

## Fotbollsportalen

- Samlingsplats för all tränar- och spelarutbildning i svensk fotboll
- Filmer från utbildningen finns bakom inloggning på spelarutbildningsplanen
  - Bok + inloggning ingår i TU C
- [svenskfotboll.se/utbildning](http://svenskfotboll.se/utbildning)

## Spelformer och regler

- Informationsfoldrar
- Frågor och svar
- [svenskfotboll.se/spelformer](http://svenskfotboll.se/spelformer)



# Tränarutbildning

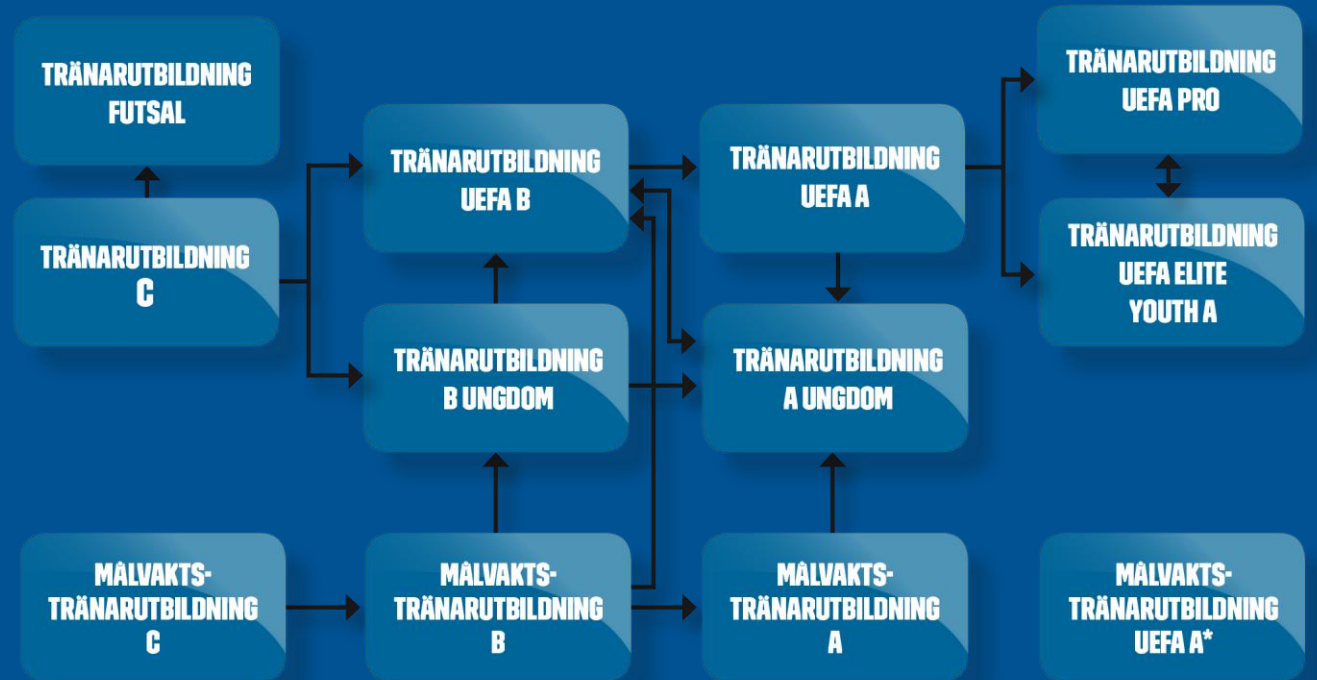
- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs

## Progressionen

**C-nivå**  
Grunderna  
Lära sig hitta och använda material

**B-nivå**  
Fördjupning  
Utveckla egna idéer

**A-nivå**  
Problematisera  
Utmana deltagarnas lösningar





# Distrikt

## Tränarutbildning:

Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet [anders.norden@fotboll.gastidr.se](mailto:anders.norden@fotboll.gastidr.se)

## Spelarutbildningsplan:

Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet [urban.ivarsson@fotboll.gastidr.se](mailto:urban.ivarsson@fotboll.gastidr.se)

## Praktisk spelformsträff på Strömvallen i Gävle 3/5 kl. 19.00-20.30:

Anmälan görs på GFFs hemsida på "Utbildning – Tränarutbildning fotboll – Aktuella utbildningar"  
<https://gestrikland.svenskfotboll.se/utbildning/tranarutbildning-fotboll/aktuella-utbildningar/>



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

# Bensträckare i 5 min



# Ung Domare

Ett samarbete mellan:

Gestriklands Fotbollförbund

Hälsinglands Fotbollförbund

Länsförsäkringar Gävleborg





# På tre år:



Ca. 750 domartröjor

16 stipendiater

Inspirationsträff

Antal matcher som de möjliggör?!





# Vad vill och gör vi?

## Skapa gemenskap, lyfta domaruppdraget

– domardräkt & gemensam symbol

## Stärka unga domare

– extra utbildning/inspiration, utökat stöd, skapa förståelse för att det är unga domare

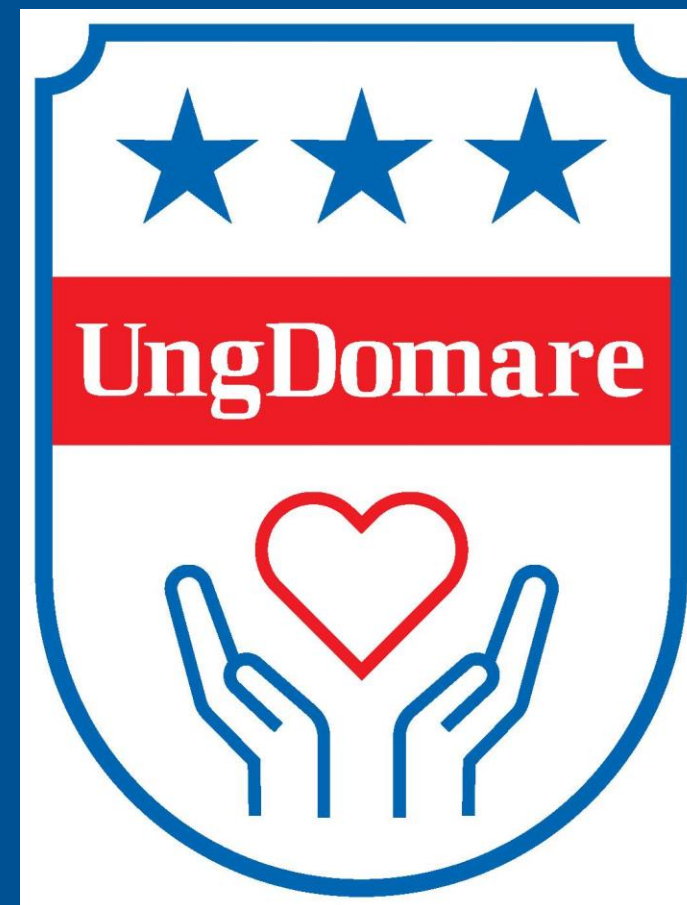
## Synliggöra och peppa

– ”riktig tröja” och vi delar ut stipendier

## Skydda

– kollektiv olycksfallsförsäkring

• .



Ungdomar som dömer 7 mot 7  
och 9 mot 9 (max 19 år)



# Utbildning

- **Fotbollförbundet och föreningarna har som vanligt ansvaret för utbildningen av våra domare.**
- **Utbilda de som är motiverade att döma. Genomförd utbildning ger en personlig tröja.**
- **I samarbete med Länsförsäkringar ordnas ytterligare inspiration genom föreläsning eller liknande.**



# Stipendier



En tjej och en kille som dömer 7 mot 7

En tjej och en kille som dömer 9 mot 9

**Enkla, men viktiga kriterier att motivera utifrån:**

Visar ett stort engagemang, både på och utanför planen.

Kommer till matcherna väl förberedda.

Intresserade av att utbilda och att utbildas.

Hemsidan med info och stipendiater

<https://gestrikland.svenskfotboll.se/domare/du-vill-bli-domare/ungdomare/>

# Ert uppdrag – vägleda, presentera, nominera



”Ivar tar sin uppgift på största allvar, finns en enorm vilja att vidareutbilda sig. Bra ledarskap både på och utanför planen.”

”Signe är engagerad både på och utanför planen, en bra förebild för dom yngre. Hon är nyfiken och leder matcherna på ett pedagogiskt sätt.”

”Navid är alltid snabb med att ta sig an nya utmaningar och har utvecklats mycket i sin domarroll den gångna säsongen. Hans arbetsvilja och strävan efter att bli bättre är vad som utmärker honom som en bra domare.”

”Oskar är en tydlig och en rättvis domare, han har en fin kontakt och kommunikation. Han skapar bra stämning för både spelare och ledare runt planen och är inte rädd att framföra sin åsikt.”

”Thindra är väl förberedd när hon kommer till match, bra påläst gällande regler, vilket skapar en enorm trygghet i matchen och uppmuntrar till bra spel.”

”Wilma har vuxit i sina beslut som domare, hon tvekar inte i sina beslut. Hon är tydlig både mot spelare och ledare. Viljan att utveckla sig är stor.”

”William har utvecklats i raketfart, på kort tid. Tydliga signaler, tecken och placeringssäker. Han visar gott mod och mogenhet i så ung ålder.”

# GFF:s åtgärdspaket 2022



1. Alla lag anmälda till seriespel skall delta på upptaktsträffar/spelordningsmöten inför säsongen, de som inte närvarar får bekosta en egen träff med laget, oavsett ålder, kostnad 2000 kronor/lag.
2. Matchvärdar skall användas i alla matcher som spelas för lag med spelare i åldern 9–14 år (5,5, 7v7 och 9v9).
3. High five skall genomföras i alla matcher som spelas under säsongen i åldern 9–14 år (5v5, 7v7 och 9v9).
4. Gröna kort skall delas ut i matcher som spelas för lag med spelare i åldern 9–14 år (5,5, 7v7 och 9v9).



# Matchvärd vid alla hemmamatcher



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

Vid alla matcher som spelas i GFF:s barn- och ungdomsfotboll skall det finnas minst en (1) tydligt utsedd matchvärd som har som huvuduppgift att:

- Aktivt verka för att skapa en så trygg och positiv matchmiljö som möjligt runt matchen tillsammans med övriga vuxna/publik.
- Finnas där publiken finns under matchen.
- Bära klubbens matchvärdsväst och matchvärdskort där matchvärdens uppdrag finns beskriven.

Det är hemmalagets ansvar att det alltid finns minst en matchvärd utsedd till sitt lags hemmamatcher.

# MATCHVÄRD



GÄSTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

**SISU**  
Idrottsutbildarna

## MATCHVÄRD

Alla barn och ungdomsmatcher i Gästrikland ska ha matchvärd. Syftet med matchvärdar är att skapa:

- en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll.
- en miljö där våra ungdomsdopare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Matchvärdens roll är att vara en vuxen förebild och ett vuxenstöd.

Uppdraget är att verka för en trygg och positiv matchmiljö för alla runt matchen.

Bra egenskaper för en matchvärd kan vara; social, positiv och ett visst mått av civilkurage.

### Innan matchen

- Hälsa domare och lag välkomna.  
Se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Vara domaren/na behjälplig vid alla former av frågor och funderingar.

### Innan avspark

- Se till att GFF's "High five" genomförs innan varje match. Se nedan

### Kom ihåg!

Ansvar för att spelreglerna och rekommendationerna följs ligger hos domare och ledarna för båda lagen.

### Under matchen

- Vara där publiken är.
- Stötta domaren/na och spelarna under matchens gång, t.ex. vid tuffa beslut som avvisning av ledare eller förälder.

### Efter matchen

- Se till att alla spelare, ledare och domare tackar.
- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälp till att få en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till Gästriklands Fotbollförbund om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.

### GFF's High Five

Före avspark samlas alla spelare, ledare, domare och matchvärd framför publiken. Hemmalagets ledare alt. Matchvärd läser följande:

*"Föreningens namn" och Gästriklands Fotbollförbund hälsar alla välkomna till dagens match.*

*Vi vill påminna om:*

- Det är barn/unga som skall spela fotboll, inte vuxna.
  - Alla hjälper till att skapa en positiv miljö genom att heja och stötta spelarna och domarna.
  - Dagens domare heter (domares namn sägs) och är under utbildning. Detta skall respekteras av alla.
- Därefter hälsar alla spelare, ledare och domare på varandra via en "high five" innan matchen drar igång.

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!

April 2018



GÄSTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

**SISU**  
Idrottsutbildarna



GÄSTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

# High five

Syfte och mål med vår High five är att tillsammans skapa en så sund och utvecklande matchmiljö som vi bara kan för våra unga spelare och domare.



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND





# GFFs High five:

1

Före avspark samlas **alla** spelare, ledare och domare framför publiken. Hemmalagets ledare/representant läser följande:

*”**Föreningens namn**” och Gestriklands fotbollförbund hälsar alla välkomna till dagens match. Vi vill påminna om att:*

- *Det är barn/unga som skall spela fotboll, **inte vuxna**.*
- ***Alla** hjälper till att skapa en positiv miljö genom att heja och stötta spelarna och domarna.*
- *Dagens domare heter (**ledaren säger domarnas namn**) och är under utbildning. Detta skall respekteras av alla.*

Därefter hälsar alla spelare, ledare och domare på varandra via en ”high five” innan matchen startas igång



## Ledarnas utvärdering av matchen:

Efter alla barn- och ungdomsmatcher skall ledare från båda lagen utvärdera matchen tillsammans utifrån följande 3 frågeställningar:

- *Hjälpte vi ledare till att skapa en utvecklande matchmiljö anpassad för barn och unga*
- *Hur agerade våra föräldrar/publik vid sidan av planen?*
- *Gjorde vi ledare allt för att skapa en lugn och utvecklande miljö för domaren/na före, under och efter matchen?*

*Då det under utvärderingen framkommer anledning till vidare agerande kontakta*

*Gestriklands Fotbollförbund kansli.*

# Grönt kort

Grönt Kort är en satsning för att uppmuntra till fair play i barn- och ungdomsfotbollen.

Kortet delas ut av motståndarlagets ledare till en spelare i vardera lag som utmärkt sig på ett schysst sätt. Majoriteten av alla spelare är schyssta, men den som får ett Grönt kort har utmärkt sig lite extra



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND



# Tips till alla ledare!



## Ta hjälp av varandra:

Som ledare kan det vara svårt att hinna se vilken spelare i motståndarlaget som lever upp till kriterierna. Vid "ledarnas utvärdering av matchen" finns möjligheten att kort stämma av förslag på aktuella spelare. Motståndarnas ledare känner sina spelare och vet oftast vilka spelare som gjort något extra schysst under veckans träningar eller som ofta lever upp till kriterierna.

## Det handlar inte om att göra mål:

Tänk på att det gröna kortet står för ett schysst spel och inte om att göra flest mål eller snyggast räddningar.



# Några exempel på schysta handlingar:

Hjälper skadad med- eller motspelare

Visar respekt för och mot alla

Hjälper domaren

Har en positiv attityd



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND



GESTRIKLAND ▾



FOGIS



DOKUMENT



MINA LAG



SÖK

FÖRENING TÄVLING UTBILDNING DOMARE OM OSS | MIN FOTBOLL



**VILL ER FÖRENING HA FLER,  
BÄTTRE OCH NÖJDARE LEDARE?**

25 mars

**Ledarförsöjning**



DIPLOMERAD  
FÖRENING



Förening | 2 mars

**Rapport från årsmötet**



Förening, Tävlning | 26 februari

**Anmälda lag i serie, DM och GFF-cup**



Förening | 8 februari

**Fotbollsskolan "Lira blågult"**



GESTRIKLAND

FOGIS DOKUMENT MINA LAG SÖK

FÖRENING TÄVLING UTBILDNING DOMARE **OM OSS** | MIN FOTBOLL

VÅRA FÖRENINGAR **DOKUMENTBANK** ORGANISATION ÅRSMÖTE REPRESENTANTSKAPSMÖTE HISTORIA STADGAR KALENDARUM

## Dokumentbank

### Dokument - tävling

#### Tävlingsdokument

Pdf-fil (620kb)

**TB 2022 GFF**



Pdf-fil (364kb)

**RB 2022 GFF**



Pdf-fil (445kb)

**Kompletterande Barn och ungdoms...**



Pdf-fil (131kb)

**DM Föreskrifter Dam 2022\_211216\_...**



Pdf-fil (133kb)

**DM Föreskrifter Herr 2022\_211216\_...**



Pdf-fil (93kb)

**Tillståndsansökan för cuper**



Swedbank

**Vi lär barn och unga om ekonomi.**

Läs om våra kostnadsfria föreläsningar på [swedbank.se/ungekonomi](https://swedbank.se/ungekonomi)

TAURUS

**Kraftfulla gamingdatorer**

Taurus Gaming

POWERED BY ASUS



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

## **Barn- och Ungdomsfotboll i Gästrikland**



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

## **ÅLDERS OCH LAGDISPENSER**

### **Åldersdispens**

I tabellösa serier, **F/P 7–12 år**, får 1 överårig (ett år äldre) spelare vara med, om fler spelare önskas ska motståndaren meddelas och godkänna detta före matchen. Åldersdispens ska inte sökas.

## **SPELARFÖRTECKNING OCH DOMARRAPPORT**

### **F/P 7 – 12 år**

Spelarförteckning innehållande:

- Tröjnummer
- Spelarens namn
- Födelsedatum (personnummer krävs inte)

ska lämnas till motståndarlaget före matchen. "Samsyn Gästrikland"-spelarförteckning, som kan laddas ner som ett Word-dokument från Dokumentbanken på GFF:s hemsida, bör användas.

## **RESULTATRAPPORTERING**

### **F/P 7 – 12 år**

Inga resultat ska rapporteras in



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

**Seriespel:**

**7 mot 7 fotboll**

# Förslag på serie upplägg 2022



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

- Är något lag felanmält eller inte anmält alls?
- Något annat som är fel?



# F10 (2012) Förslag på serie upplägg 2022

14 lag

Lördagar

I grupp

Brynäs IF

Hille IF

IK Huga vit

Skutskärs IF

Årsunda IF

Gefle IF blå

Högbo AIK

IK Sätra

Stensätra IF

Åbyggeby FK/Ockelbo

Gefle IF vit

IK Huga blå

Norrham IF

Valbo FF



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

Alla lag spelar 12st matcher (6 vår och 6 höst)

Undviker att lotta lag från samma förening mot varandra om det går, försöker att inte lotta lag "långt" ifrån varandra.

Vår omgång = v. 19, 20, 22, 23, 24 och 26 (21 GD/GIF, 25 midsommar) och höst omgång = v. 32, 33, 34, 35, 36 och 37

# P10 (2012) Förslag på serie upplägg 2022

26 lag

Lördagar

2 grupper

Brynäs IF

Gefle IF röd

Hille IF gul

Högbo AIK

IK Huga vit

Sandvikens IF röd

Stensätra IF svart

Strömsbro IF orange

Valbo FF svart

Gefle IF blå

Gävle GIK

Hille IF svart

IK Huga blå

IK Sätra

Sandvikens IF vit

Stensätra IF gul

Torsåkers IF

Österfärnebo IF

Gefle IF vit

Hagströms SK

Hofors AIF

IK Huga svart

Norrham HIF

Skutskärs IF

Strömsbro IF blå

Valbo FF röd



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

Alla lag spelar 12st matcher (6 vår och 6 höst)

Undviker att lotta lag från samma förening mot varandra om det går, försöker att inte lotta lag "långt" ifrån varandra.

Vår omgång = v. 19, 20, 22, 23, 24 och 26 (21 GD/GIF, 25 midsommar) och höst omgång = v. 32, 33, 34, 35, 36 och 37

# F11 (2011) Förslag på serie upplägg 2022

**14 lag**  
**Söndagar**  
**I grupp**

Gefle IF FF rosa  
Hagströms SK  
IK Sätra  
Storviks IF  
Valbo FF svart

Gefle IF FF blå  
Hille IF  
Sandvikens IF röd  
Strömsbro IF  
Årsunda IF

Gefle IF FF vit  
IK Huga blå  
Sandvikens IF vit  
Valbo FF röd



Alla lag spelar 12st matcher (6 vår och 6 höst)

Undviker att lotta lag från samma förening mot varandra om det går, försöker att inte lotta lag "långt" ifrån varandra.

Vår omgång = v. 19, 20, 22, 23, 24 och 26 (21 GD/GIF, 25 midsommar) och höst omgång = v. 32, 33, 34, 35, 36 och 37

# P11 (2011) Förslag på serie upplägg 2022

27 lag

Söndagar

2 grupper

Gefle IF blå

Gävle GIK

Hille IF svart

IK Huga blå

IK Sättra

Sandvikens AIK svart

Skutskärs IF FK

Strömsbro IF vit

Valbo FF röd

Gefle IF vit

Hagströms SK

Hofors AIF

IK Huga svart

Ockelbo IF

Sandvikens IF vit

Stensättra IF

Strömsbro IF orange

Valbo FF vit

Gefle IF svart

Hille IF gul

Högbo AIK

IK Huga vit

Sandvikens AIK vit

Sandvikens IF röd

Storviks IF

Strömsbro IF blå

Årsunda IF



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

Alla lag spelar 12st matcher (6 vår och 6 höst)

Undviker att lotta lag från samma förening mot varandra om det går, försöker att inte lotta lag "långt" ifrån varandra.

Vår omgång = v. 19, 20, 22, 23, 24 och 26 (21 GD/GIF, 25 midsommar) och höst omgång = v. 32, 33, 34, 35, 36 och 37



# F12 (2010) Förslag på serie upplägg 2022

**13 lag**

**Lördagar**

**1 grupp**

Gefle IF vit

Hille IF svart

IK Hüge vit

Storviks IF

Valbo FF svart

Hagströms SK

Högbo AIK

Sandvikens AIK

Strömsbro IF

Hille IF gul

IK Hüge blå

Stensätra IF

Valbo FF röd



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

Alla lag spelar 12st matcher (6 vår och 6 höst)

Undviker att lotta lag från samma förening mot varandra om det går, försöker att inte lotta lag "långt" ifrån varandra.

Vår omgång = v. 19, 20, 22, 23, 24 och 26 (21 GD/GIF, 25 midsommar) och höst omgång = v. 32, 33, 34, 35, 36 och 37

# P12 (2010) Förslag på serie upplägg 2022



**30 lag**

**Lördagar**

**2 grupper**

Brynäs IF

Gefle IF röd

Hagströms SK gul

Hofors AIF

IK Huga vit

Norrham HIF

Sandvikens AIK vit

Skutskärs IF vit

Strömsbro IF blå

Valbo FF röd

Gefle IF blå

Gävle IF gul

Hille IF gul

Högbo AIK

IK Sätra

Ockelbo IF

Sandvikens IF röd

Skutskärs IF grön

Strömsbro IF vit

Valbo FF svart

Gefle IF vit

Hagströms SK svart

Hille IF svart

IK Huga blå

Järbo IF

Sandvikens AIK svart

Sandvikens IF vit

Strömsbro IF orange

Torsåkers IF

Alla lag spelar 12st matcher (6 vår och 6 höst)

Undviker att lotta lag från samma förening mot varandra om det går, försöker att inte lotta lag "långt" ifrån varandra.

Vår omgång = v. 19, 20, 22, 23, 24 och 26 (21 GD/GIF, 25 midsommar) och höst omgång = v. 32, 33, 34, 35, 36 och 37



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

**Stort tack för ikväll  
och lycka till med säsongen**