



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

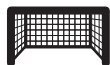


Storlek planyta

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.

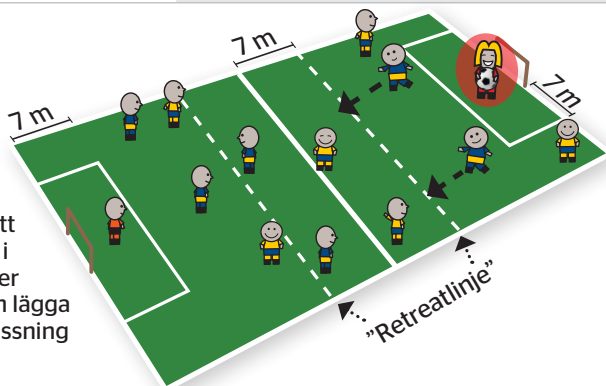
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



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.