



# Så spelar vi 7 mot 7 2021



Uppdaterad: 201126

# Nationella spelformer för barn och ungdomar

Säsongen 2012 införde Göteborgs Fotbollförbund nya spelformer för barn och ungdomar. Bl.a. infördes då liten 7 mot 7 som spelform.

Från säsongen 2019 infördes nationella spelformer för barn och ungdomar i hela Sverige. Det innebär att spelformerna är likvärdiga i hela landet och att 7 mot 7 spelas av 10-, 11- och 12-åringar.

Spelformerna beskrivs i sin helhet av Svenska Fotbollförbundet och omfattar det som händer på planen. Det som utspelar sig utanför planen definieras av Tävlings- och Representationsbestämmelser (TB och RB). Dessa beskrivs av dem som arrangerar tävlingen vilket vanligtvis är SDF t.ex. Göteborgs Fotbollförbund.



I detta häfte redogörs för hur vi spelar 7 mot 7 för 10-, 11- och 12-åringar i Göteborgsdistriktet.

# Innehåll

<b>Nationella spelformer för barn och ungdomar.....</b>	<b>2</b>
<b>Innehåll.....</b>	<b>3</b>
<b>Del 1 – Specifikt Spelformen 7 mot 7.....</b>	<b>4</b>
Nyheter 2021 .....	4
Regler .....	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Planens beskaffenhet .....	6
Rekommendationer om spelet.....	9
<b>Del 2 - Tävling och Representation.....</b>	<b>10</b>
Serieform .....	10
Anmälan .....	10
Administration.....	11
Domare .....	11
Representationsrätt - Spelterminer .....	11
Ungdomsregistrering .....	11
Ungdomsregistrering asylsökande .....	12
Överårig spelare .....	12
Underårig spelare .....	12
Matchguide.....	13
<b>Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll .....</b>	<b>15</b>
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	15
Spelarlyftet .....	16
Spelarutbildning .....	16
Spelsystem.....	17
Allmänna principer för matchspel 10-16 år i Göteborg .....	17
Spelarutbildningsplan.....	18
Tävlingsmatrisen .....	19

# Del 1 – Specifikt Spelformen 7 mot 7

## Nyheter 2021

- Se SvFF uppdaterade regler nedan.

## Regler

Reglerna är standard Svenska Fotbollförbundets regler för 7 mot 7-fotboll (se [Spelregler för barn- och ungdomsfotboll](#)) med följande undantag och förtydliganden:

- 10- och 11-åringar spelar **Liten 7 mot 7** (50\*30 m)
- 12-åringar spelar **Stor 7 mot 7** (55\*35 m).

## Beskrivning av spelformen

Spelformen 7 mot 7 beskrivs i *Nationella spelformer 7 mot 7* på [SvFFs hemsida](#), med följande rekommendationer och förtydliganden:

- Speltidsgaranti tillämpas. Det innebär att alla spelare som är kallade till match ges möjlighet att spela minst 2 av 3 perioder d.v.s. 2\*20 min. Vi rekommenderar att endast ha 3 avbytare för ökad speltid.



**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.

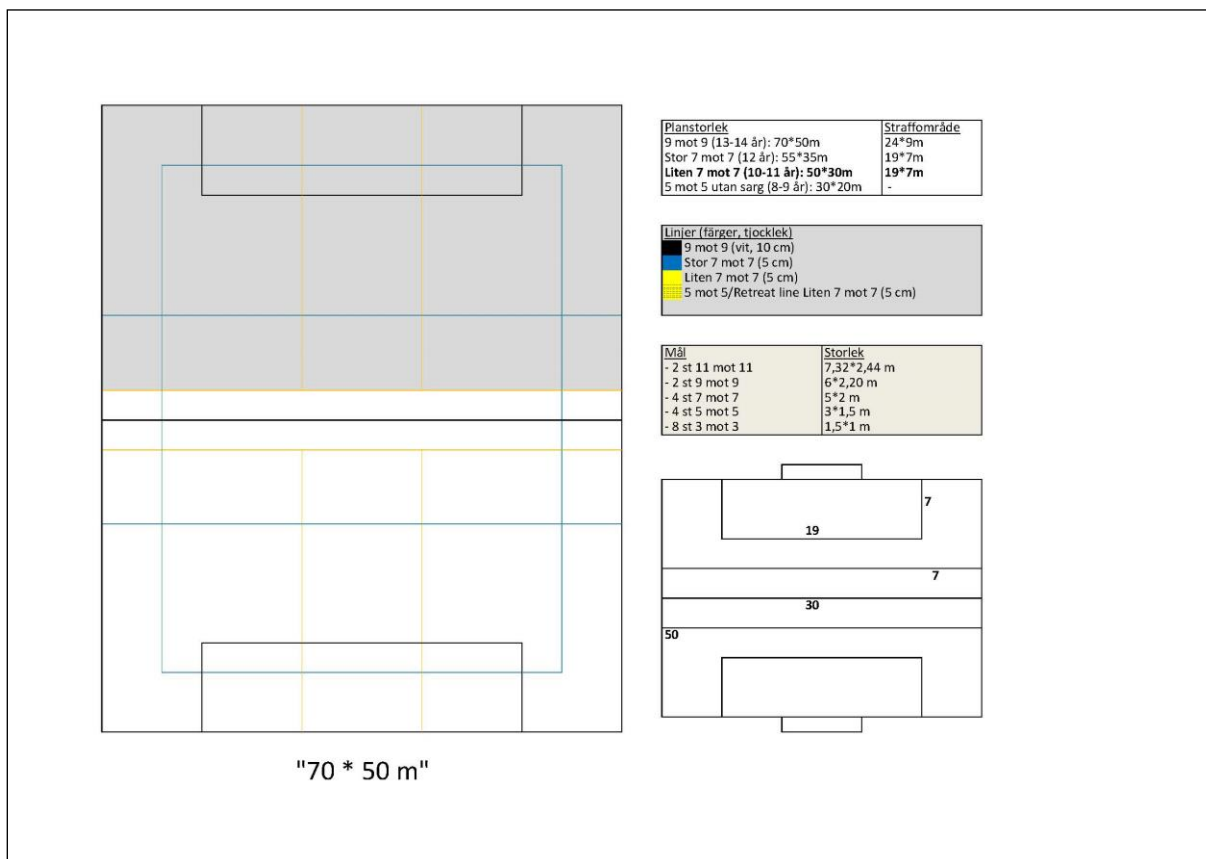


För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

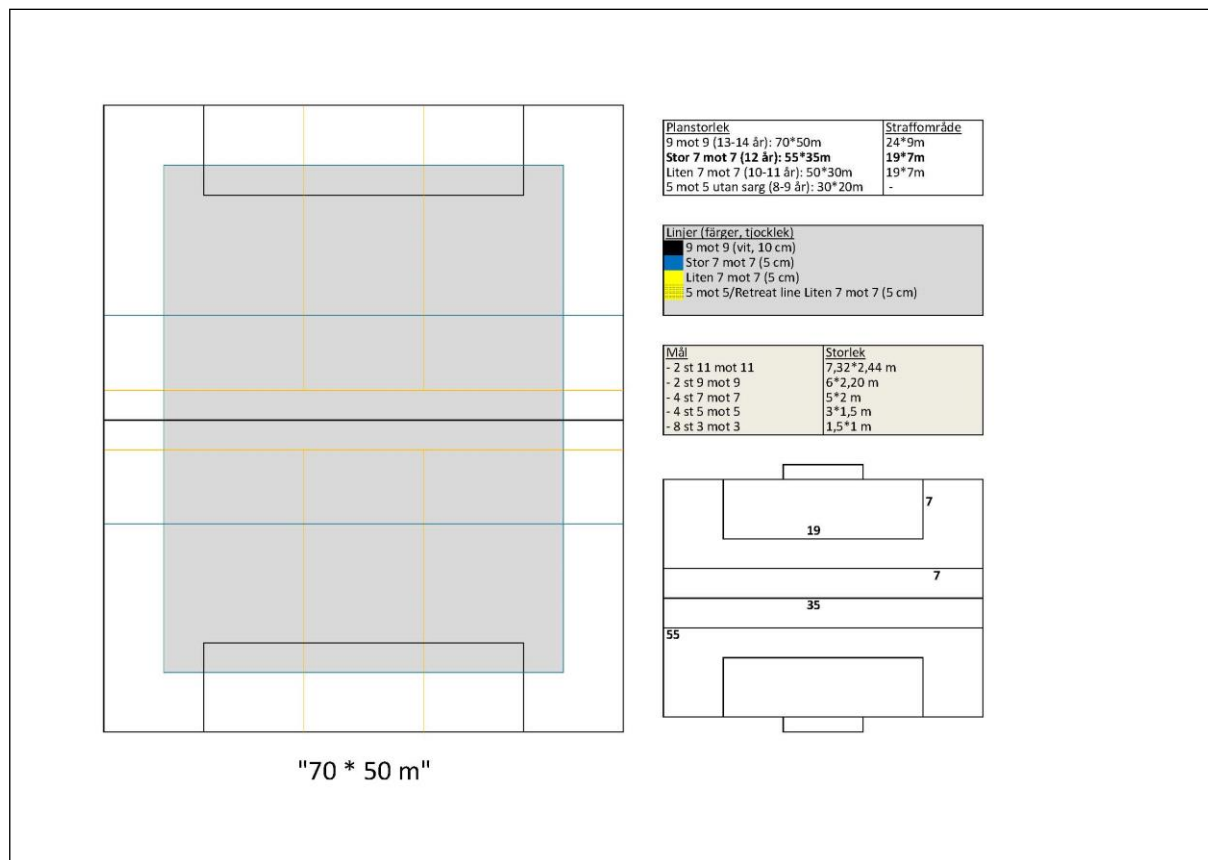
## Planens beskaffenhet

Planen beskaffenhet beskrivs i *Planstorlekar för barn- och ungdoms fotboll* på [SvFF hemsida](#). I Göteborg utgår vi från *Ungdomsplanen* eller *Distriktsplanen*.

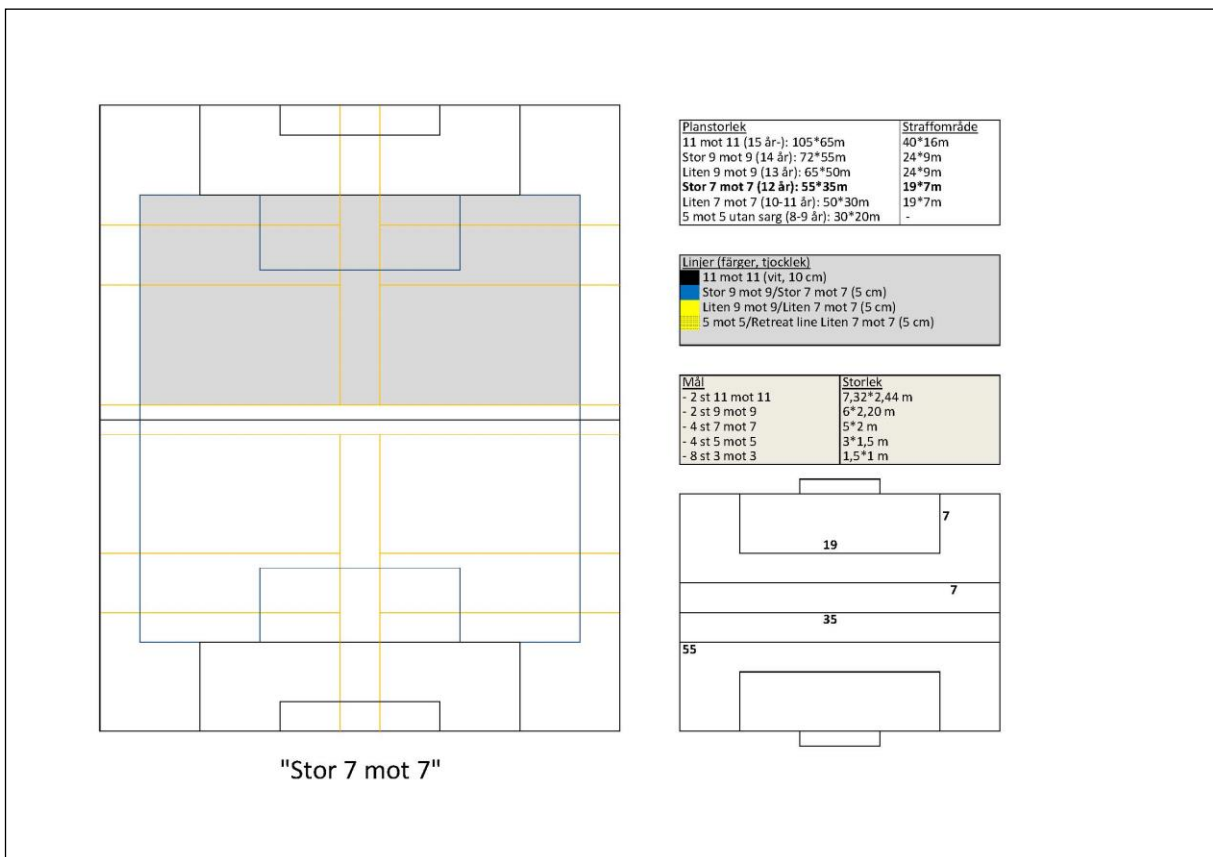
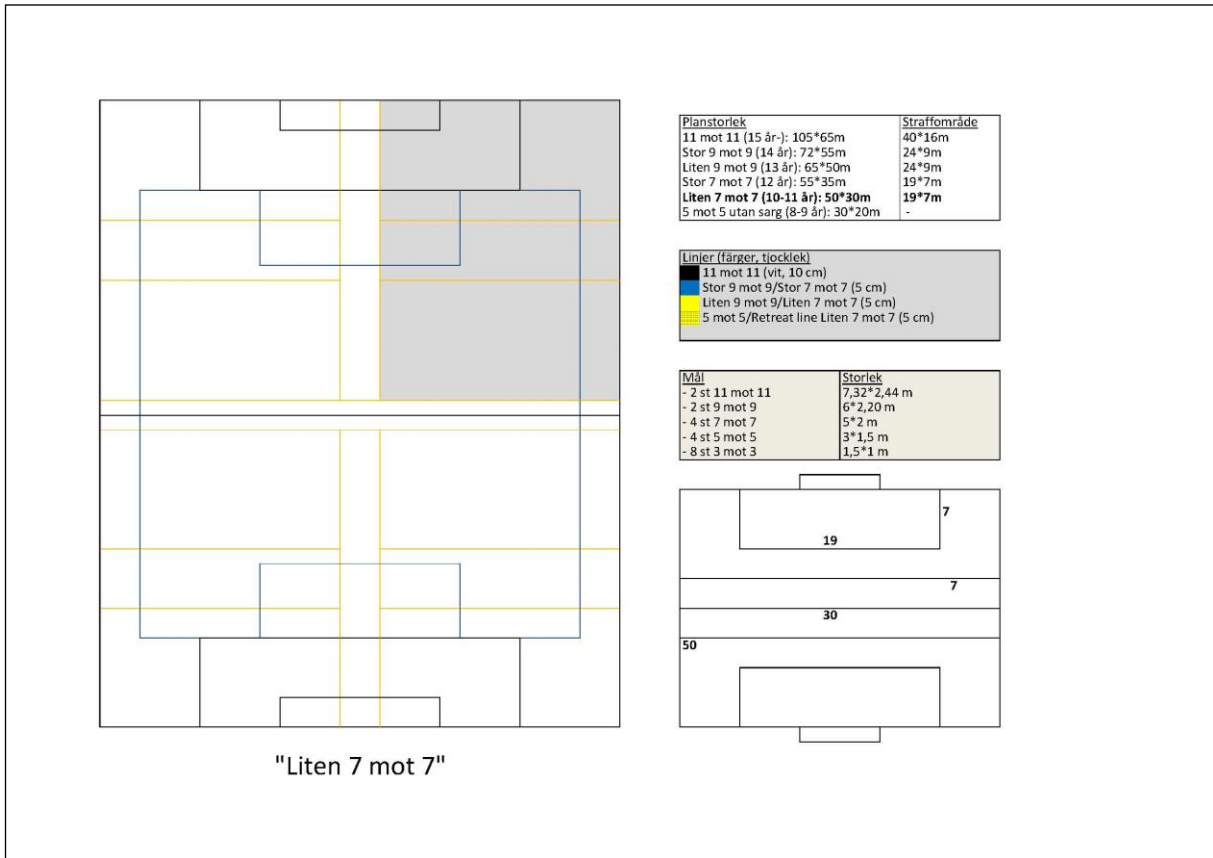
Se linjeringen i sin helhet för liten 7 mot 7 på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



Se linjeringen i sin helhet för stor 7 mot 7 på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



Se linjeringen i sin helhet för liten och stor 7 mot 7 på **Distriktsplanen** i figuren nedan:





## Rekommendationer om spelet

Det är en **mycket stark rekommendation** att vid samtliga fasta situationer så startar vi spelet längs marken och företrädesvis till närmsta medspelare.

Det är en **mycket stark rekommendation** att målvakten inte skjuter ut bollen även då bollen inte "varit död". En snabb igångsättning till fristående spelare innan motståndarna är organiserade sker då med fördel via ett målvaktsutkast.

Det är en **mycket stark rekommendation** att när bollen gått utanför kortlinjen och målvakten skall starta spelet finns möjligheten att lägga ner bollen och passa till medspelare. Här kan målvakten lägga den på valfri plats i straffområdet. Passningen skall då vara längs marken och företrädesvis till närmsta medspelare.

Det formella ansvaret att reglerna efterlevs ligger hos domaren. Rekommendationernas efterlevnad ansvarar ledarna för. Eftersom det ofta är unga föreningsdomare som används i 7 mot 7-fotbollen skall domaren och ledarna ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt. Prata gärna med motståndarnas ledare och domaren om detta innan matchen! Läs mer om detta i **Matchguiden**.

För spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubrikerna **Matchguide**, **Spelsystem** samt **Allmänna principer för matchspel**.

# Del 2 - Tävlning och Representation

## Serieform

Vilka lag ni kommer att spela mot avgörs av den färdighetsnivå ni anmäler er till, det antal lag ni har samt tillgången på 7 mot 7 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. Om någon förening har fler än 2 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.

## Anmälan

Varje åldersgrupp har att ta ställning till vilken nivå (Lätt eller Svår i liten 7 mot 7 samt Lätt, Medel eller Svår i stor 7 mot 7) man skall anmäla sina lag. Alla lag i föreningens aktuella åldersgrupp måste anmälas på samma nivå, det benämner vi som **Föreningsstyrka**. Detta för att undvika en uppdelning efter färdighetsnivå inom laget och där alla spelar med alla. Lagen skall vara jämna och även delas in från gång till gång så dynamisk som möjligt.

**Lätt** nivå väljer en förening som inte tränat och spelat så länge tillsammans. **Medel** (ej liten 7 mot 7) nivå väljer en förening som har spelat organiserad fotboll under en längre tid. **Svår** nivå väljer föreningar vars spelare tränat och spelat organiserad fotboll med en hög ambition under en längre tid.

Upplever man att man hamnat i fel färdighetsnivå eller att man vill anmäla ytterligare lag eller avanmäla lag också för den delen, så går det bra att göra det i slutet av vårsäsongen, inför höstens spel.

## **Administration**

I 7 mot 7 administreras matcherna i FOGIS av Göteborgs Fotbollförbund. En ev. matchändring gör föreningarna själva och i samråd. Glöm inte att boka om/av planen samt meddela ev. föreningsdomare samt Göteborgs Fotbollförbund. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på <http://gbgfotboll.se/fotboll/matchandring11/>.

## **Domare**

I 7 mot 7 används föreningsdomare och det är hemmalaget på spelschemat som är ansvarig för att hitta lämplig föreningsdomare. För att räknas som godkänd föreningsdomare skall man ha genomgått Göteborgs Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning: <http://gbgfotboll.se/domare/foreningsdomare/> Domare skall vara iförd domartröja och i övrigt idrottsklädd (ej jeans och lågskor)!

## **Representationsrätt - Spelterminer**

Spelterminerna gäller upp t.o.m. 14 år. En spelare kan bara representera en förening per speltermin. Dispens för att byta klubb inom en speltermin kan vid synnerliga skäl, såsom dubbel bosättning, medges och ska godkännas av Göteborgs Fotbollförbund. Blankett för ändamålet finns på hemsidan i dokumentbanken. Spelterminerna för fotboll är 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober samt 1 november – 28 februari.

## **Ungdomsregistrering**

När barnen är 12 år ska de ungdomsregistreras i FOGIS. Förening ska före ungdomsregistrering respektive registrering inhämta spelarens skriftliga medgivande. Medgivandet ska förvaras hos föreningen och, på begäran, insändas till SvFF.

Blankett och information finns på hemsidan i dokumentbanken, <http://gbgfboll.se/dokumentbank/>

## Ungdomsregistrering asylsökande

Barn som är asylsökande och som vill spela fotboll (från 12 år) ska registreras i FOGIS. Det är SvFF som handhar detta.

Blankett och information finns på hemsidan i dokumentbanken, <http://gbgfboll.se/dokumentbank/>

## Överårig spelare

Med överårig spelare menas spelare som är max ett år äldre. 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. Är två överåriga spelare kallade till match bör ni dagarna innan, tillsammans med motståndarna, komma överens om hur ni löser deras speltidsgaranti.

Syftet med att använda överårig spelare är i första hand för att få ihop tillräckligt antal spelare, eller tillgodose sociala omständigheter, **inte** för att öka lagets slagstyrka för att vinna matcher. Läs mer om detta i **Matchguiden**.

## Underårig spelare

För motverka åldersinflation i seriesystemet och ge unga spelare chansen att utvecklas i lugn och ro i rätt spelform med spelare på samma eller liknande fysiska nivå så finns en begränsning i antalet underåriga spelare som får användas per match. Detta antal är satt till hälften, dvs. 5 stycken underåriga av de totalt 10 som rekommenderas per match.

## Matchguide

För att göra matchen till den fotbollsfest som den bör vara, finns det en del saker man bör tänka på i 7 mot 7 fotbollen:

Dagar innan match:

- Kommunicera med andra lagets ledare om styrkan på era lag så att förutsättningar för en jämn och utvecklande match uppnås. Som ledare kan du påverka ditt lags slagstyrka på många olika sätt. Tänk speciellt på hur du använder:
  - Anmälningsnivån på serien
  - Över- och underåriga spelare
  - Positioner – vana och ovana
- Säkerställ med det andra lagets ledare att det Gröna kortet används och på rätt sätt.
- Kontakta även domaren och gå igenom förutsättningarna för matchen.

Innan matchen:

- Hälsa på spelare, ledare och domare!
- Innan match samlas ledare, spelare och domare i mittcirkeln för att gå igenom det faktum att vi ihop skall se till att matchen blir en bra upplevelse. Det är vi tillsammans som bestämmer atmosfären kring matchen; ledare, spelare, åskådare och domare.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, åskådare på andra.
- Hemmalaget ansvarar för att planen följer angivna regler för den aktuella spelformen. Säkerställ speciellt att mål som inte används finns på behörigt avstånd från spelplanen så att ingen spelare kommer till skada.
- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.

Under matchen:

- Fair Play och Nolltolerans gäller! [Kriterier](#) för det Gröna kortet.
- Respektera domarens och spelarnas prestationer.
- Vilka instruktionsmetoder ger en trevlig atmosfär på planen och är effektivast för utveckling och lärande?

Efter matchen

- Lagen och domaren tackar varandra för god match!
- Dela ut det Gröna kortet.
- Utvärdera och diskutera gärna matchen i efterhand utifrån att ta tillvara på erfarenheter och öka lärandet.
- Tänk på hur ni skriver eventuella matchreferat på era hemsidor. Det är fler än era egna spelare och föräldrar som läser dessa. Notera speciellt att det inte är tillåtet att redovisa matchresultat eller kora segrare för matcher upp t.o.m. 12 år.
- Avvikelse från matchguiden rapporteras till GFF.

Allt detta och lite till hittar du i den **Matchguide** som Göteborgs Fotbollförbund tagit fram för att förbättra förutsättningarna runt vårt matchspel.

# Del 3 - Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll

## Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är 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.

Svenska Fotbollförbundet har också tagit fram en spelarutbildningsplan och ett flertal olika tränarutbildningar. Allt detta hittar du på:

Fotbollsportalen - [svenskfotboll.se/utbildning](http://svenskfotboll.se/utbildning)

The screenshot shows the website for Svenska Fotbollförbundet's training and player development portal. The header features the Swedish Football Federation logo and the text "SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING". A navigation menu includes "Övningar och träningspass", "Tränarutbildning", "Spelarutbildning", and "Domare och regler". The main content area is titled "VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN" and contains three main sections: "ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS" (SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS), "TRÄNARUTBILDNING" (VILL DU GÖRA WEBBUPPGIFTER), and "SPELARUTBILDNING" (VAD BÖR TRÄNAS?). Each section includes a brief description and the Swedish Football Federation logo. The footer shows the system tray with the time 13:30 and date 2013-01-04.

## **Spelarlyftet**

Spelarlyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg men också i övriga delar av Sverige för de som är intresserade.

Spelarlyftets ledstjärnor är:

- Alla skall vara med – Blandade grupper och undvik selektering (RAE)
- Allsidig fysisk utveckling/Idrottskultur – Lokalt idrottande med flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl. skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära (ej för att vinna)
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (20-22 år istället för 16-17 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
- Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt

## **Spelarutbildning**

Göteborgs Fotbollförbunds och Spelarlyftet erbjuder, utöver föreningens egen verksamhet, även ett eget spelarutbildningsprogram. Det består av en rad olika arrangemang med LSU – Ledar- och Spelarutbildning, Utbildningsdagar, målvaktsträningar, Zonlagsturneringen samt distriktslag. Läs mer om det på Göteborgs Fotbollförbunds [hemsida](#).



## Spelsystem

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

- Utgångspositioner
- Arbetssätt i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 7 mot 7 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 mot 9. Glöm inte att match är träning!

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden på nedan)

### **Allmänna principer för matchspel 10-16 år i Göteborg**

Som en förenkling av alla spelsystem från 10-16 år har följande principer tagits fram:

- Vi spelar matcher för att utbildas och utvecklas - inte för att vinna
- Målsättningen är att ha initiativet i matchen och "vinna" bollinnehavet
- Anfallsspelet viktigare än försvarsspelet
- Alla spelare deltar både i anfall och försvar – dock med en offensiv balansering
- Vi spelar en passningsorienterad fotboll - med delmålet att bli rättvänd i nästa spelyta (passa bollen till varandra och gärna i trianglar!)
- Spela dig ur alla situationer
- Spelarna spelar på flera positioner

# 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.

Spelarutbildningsmatris					Version 200701	Håll till Lössen!	Spelarutbildningsmatris							
Förklariga Användning Matchplaner							Träningslära			Målvakt - Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal	
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Luktökare för individen 6-8 år					Rörelseutveckling					Föreningens utveckling				
<b>Nivå 2</b> Lära att träna - Teknik Få medspelare nära 9-11 år					Försvarens utveckling					Försvarens utveckling				
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära - Anfallsspel Medspelare i lagbeton 12-15 år					Anfallsspel					Anfallsspel				
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera - Försvarens spel Helt nytt Laget 16-19 år					Försvarens spel					Försvarens spel				

## Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje




# Tävlingsmatrisen


Nedanstående spelformer (inkl. TB och RB) gäller i Göteborg:



## TÄVLINGSMATRIS 2021

Alder	Spelform	Boll	Mål-Storlek (m)	Plan-storlek (m)	Straff-Omr (m)	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	<a href="#">3 mot 3</a>	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8 år	<a href="#">5 mot 5 med sarg</a>	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
9 år	<a href="#">5 mot 5 utan sarg</a>	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	Serie: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
10-11 år	<a href="#">Liten 7 mot 7</a>	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	<a href="#">Stor 7 mot 7</a>	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 3 nivåer <b>Laguppställning införs</b>	Föreningsdomare 2-domarsystem
13 år	<a href="#">Liten 9 mot 9</a>	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller införs	Distriktsdomare
14 år	<a href="#">Stor 9 mot 9</a>	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer	Distriktsdomare
15-19 år	<a href="#">11 mot 11</a>	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 poj): 3-4 nivåer	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem
16 år-	7 mot 7 11 mot 11	5	5x2 7,32x2,44	60x40 105x65	9x24 16x40	2x30		Motionsfotboll <b>Förändringar till 2021 i fet stil</b>	Distriktsdomare





## TÄVLINGSMATRIS 2021

Alder	Spelform	Speltids-garanti (min)	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	U-Reg/ Registrering	FOGIS lagupp-ställning	Speltermi/ övergång
6-7 år	<a href="#">3 mot 3</a>	2x3	-	-	-	-	-	Speltermi
8 år	<a href="#">5 mot 5 med sarg</a>	2x10	-	2 (1 på plan)	-	-	-	Speltermi
9 år	<a href="#">5 mot 5 utan sarg</a>	2x15	-	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
10-11 år	<a href="#">Liten 7 mot 7</a>	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
12 år	<a href="#">Stor 7 mot 7</a>	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
13 år	<a href="#">Liten 9 mot 9</a>	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
14 år	<a href="#">Stor 9 mot 9</a>	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
15 år +16 år Pojk	<a href="#">11 mot 11</a>	15:1x40 16:1x45	8	2 (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Flick	<a href="#">11 mot 11</a>	1x45	8	3 (två år äldre) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Pojk	<a href="#">11 mot 11</a>	1x45	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	1x30	-	-	-	-	Nej	

\*) Gäller ett år äldre och är en generell dispens. Utöver det måste man ansöka om dispens. Lagledare är alltid skyldig att informera motståndarlaget innan match. Överåriga används när antal spelare inte räcker till i match. Vi ser helst att lagen först och främst använder sig av underåriga vid behov. Se Matchguiden för mer information.

# NOTERINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---