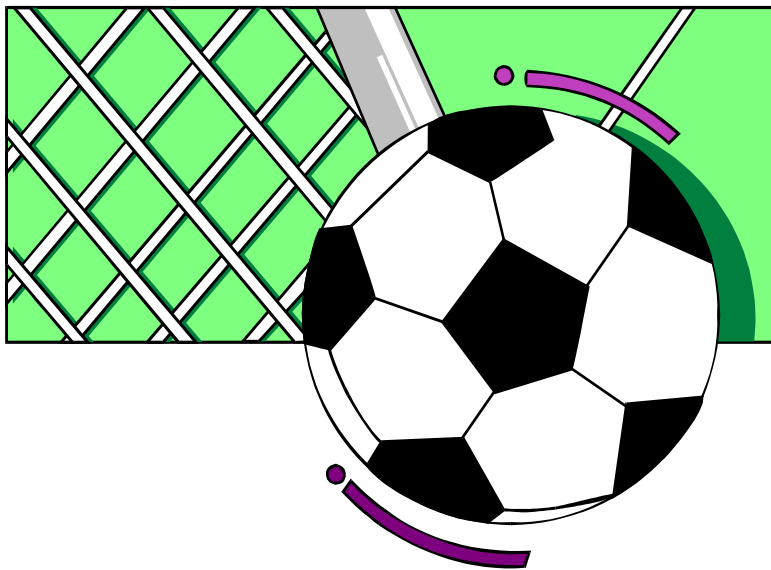


# Hur vi uppför oss inom fotbollen i Medelpad





# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1</b>	<b>Spelplanen 5 - manna</b>
<b>2</b>	<b>Spelplan 7-manna och regler</b>
<b>3</b>	<b>Spelplan 11-manna och regler, 9-manna</b>
<b>4</b>	<b>Bollen / Speltiden</b>
<b>5</b>	<b>Spelaren    antal - utrustning</b>
<b>6</b>	<b>Domaren</b>
<b>7</b>	<b>Otillåtet spel / olämpligt uppträdande</b>
<b>8</b>	<b>Inspark, inkast, hörnspark, frispark, straffspark</b>
<b>9</b>	<b>Domarens utbildningsstege</b>
<b>10</b>	<b>Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning</b>

## INTRODUKTION

Häftet "Hur vi uppför oss inom fotbollen i Medelpad" är framtaget för att samtliga utövare av fotboll, dvs spelare, ledare, domare, föräldrar, inom fotbollen i Medelpad skall följa Ungdomsledarkonferensen 2000 mål att vi alla spelar efter samma spelregler:

Det har under årens lopp alltför ofta varit så att man vid olika matchtillfällen valt att tolka spelreglerna efter vad man själv tyckt vara riktigt och därmed gjort avsteg från den regelbok som gäller för all fotboll.

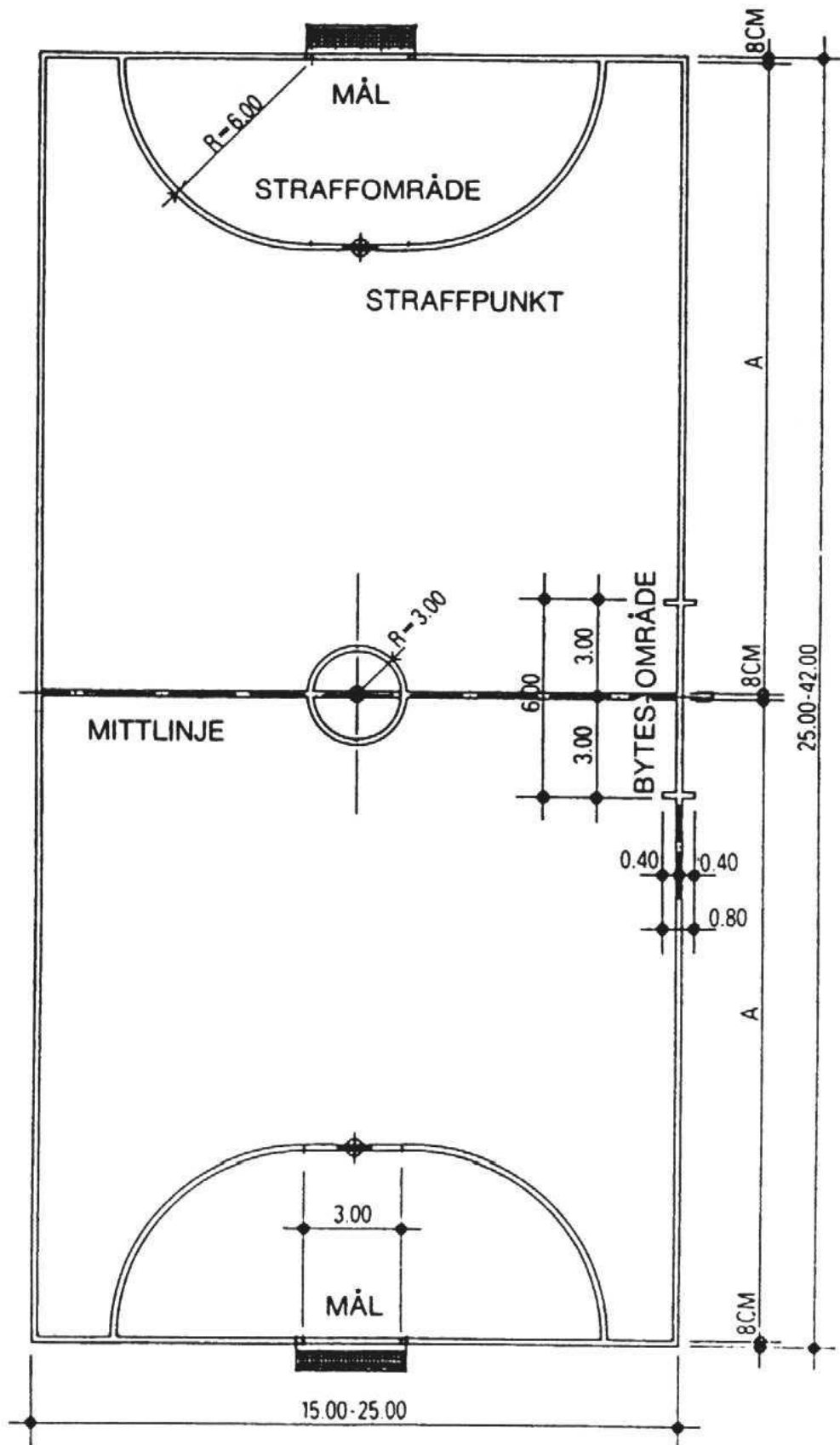
I detta häfte finner du ett urdrag ur Spelregler för 5-m, 7-m, 9-m och 11-m fotboll. Obs! att det endast är för 5-m som man gjort avsteg från regelboken och att det är denna överenskommelse som gäller för 5-m spel i ungdomsfotbollen. I övrigt har vi valt att belysa ett antal punkter ur Spelregler som det ofta är tveksamheter och diskussioner runt vid 7- och 11-m matcher.

Medelpads FF's domarkommitté kommer med detta häfte som underlag att bedriva utbildning av ledare ute i våra föreningar. Efter denna utbildning kan dessa ledare i sin tur informera sina spelare och deras föräldrar om hur vi ska uppföra oss mot varandra, våra motståndare, övriga matchfunktionärer, publik m fl, på och vid sidan av planen samt vilka övriga spelregler som gäller.

Sundsvall augusti 2011

*Medelpads Fotbollförbunds Domarkommitté*

# 1 SPELPLAN 5-MANNA



# SPELREGLER FÖR 5-MANNAFOTBOLL

Svenska Fotbollförbundets Spelregler gäller i 5-manna serier med följande avvikelser:

1 Det skall vara inspark när bollen gått över sidolinjen (ej inkast). Bollen är i spel då den sparkats och rör sig. Den som utför insparken får ej spela bollen en andra gång förrän den vidrört eller spelats av en annan spelare. Motspelarna måste befinna sig minst 5 m från den plats där insparken utförs. Bollen får ej gå direkt i mål vid inspark ej heller via målvakt.

2 Utespelare får alltid spela bollen bakåt till egen målvakt och målvakten får ta upp bollen. Målvakten får rulla, kasta eller sparka ut bollen när varit död (över kortlinjen) eller att målvakten tagit upp bollen vid tillbakaspel, bollen måste i dessa situationer alltid vidröras av annan spelare innan den går över mittlinjen. Bollen behöver ej studsas i marken innan målvakten kastar eller sparkar ut den. 4 sek regeln gäller ej. Bollen är i spel när den passerat målområdet. Sammanträdet rekommenderade att man som ledare inte skall ställa upp vid straffområdeslinjen med hela laget och stoppa bollen om målvakten inte klara av att kasta eller sparka bollen över muren.

3 5-mannamål (2 x 3 m) skall används och straffpunkten ligga 6 m från mållinjen.

4 Sammanträdet beslutade att planens mått vid samtliga 5-mannamatcher skall vara 25 x 40 m (max mått).

5 Medelpads Fotbollförbund rekommenderar att samtliga föreningar använder utbildade föreningsdomare vid alla sammandrag, se MFF's tävlingsbestämmelser.

6 Matchtiden skall vara 2 x 20 min, 3:ans matchboll skall användas.

7 Konor kan sättas ut för att markera sidolinjer osv.

8 Samtliga arrangörer skall skicka in laguppställningar med födelsedata och resultat till Medelpads FF, Box 890, 851 24 Sundsvall eller fax 060-56 65 16 eller mail till [medelpads.ff@vndirott.rf.se](mailto:medelpads.ff@vndirott.rf.se).

**Du som är föreningsledare har ansvar att för den domare ni anlitar visa vilka regler som gäller.**

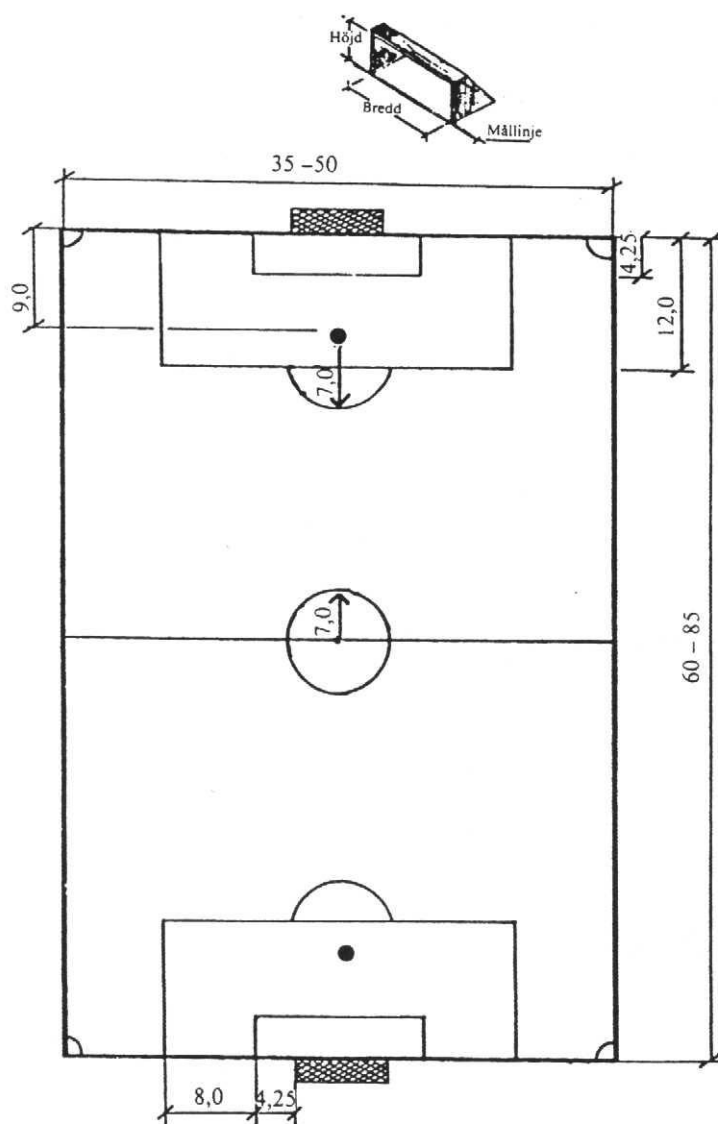
## 2 SPELPLAN 7-MANNA

SPELREGLER FÖR 7-MANNAFOTBOLL

---

### Skiss av spelplanen

Målens invändiga mått:  
höjd: 2,00 meter  
bredd: 5,00 meter



# **SPELREGLER FÖR 7-MANNAFOTBOLL**

I åldersgruppen t o m 12 år skall följande undantag från spelreglerna gälla:

## **Inkast**

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**

Skall utföras från valfri plats inom målområdet. Målvakten får dessutom sätta bollen i spel genom att sparka bollen från marken eller från sina händer, eller genom att kasta den.

## **6-sekundersregeln**

Målvaktens 6-sekundersregel gäller inte. Andemeningen är att ge målvakten möjlighet att sätta bollen i spel.

## **Spel till egen målvakt**

Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och denne tar bollen med händerna ska detta tillåtas.

## **Frilägesutvisning**

Regeln för frilägesutvisning gäller ej för målvakten och/eller övriga spelare.

## **Domare och linjemän**

Varje match leds av en domare, vars domslut här helt avgörande. Det ska också finnas två linjemän, som är underställda domaren, vilka ska hjälpa domaren att avgöra när bollen passerat planens sidlinjer.

## **Offside**

Tillämpas ej i 7-mannafotboll.

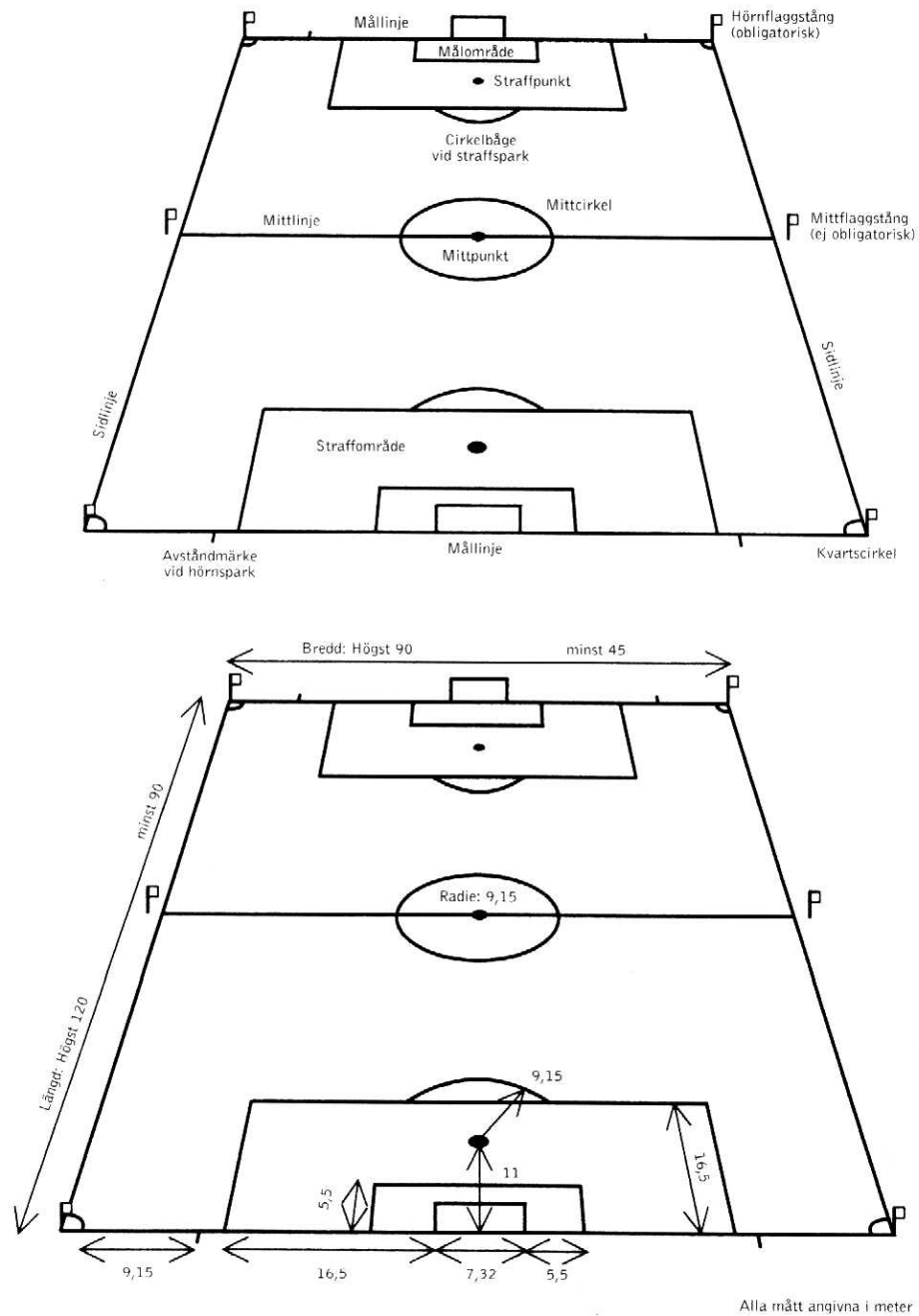
## **Frispark**

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



### 3 SPELPLAN 11-MANNA

#### Skiss av spelplanen



6

## 9-MANNA

9-manna fotboll spelas med samma regler som gäller för 11-mannaspel med följande avvikelser:

- Avkortad spelplan, dvs spel mellan straffområdeslinjerna
- 7-manna målställning för 12 år
- Rekommendation att högst fem (5) avbytare används

## 4 BOLLEN

P 17 - 13, F 16	11-m	5:ans boll
F 15 - 14 - 13	11-m	4:ans boll
F/P 12 - 10	7/5-m	4:ans boll
F/P 9	5-m	3:ans boll

## SPELTID

Serie		DM
J 19, P 17, F 17	2 x 45 min	Juniorer, P 17, F 17
F 15, P 15	2 x 40 min	F 15, P 15
F 13, P 14 - 13	2 x 35 min	F 13, P 13
F 12 - 11, P 13 7-m, P 12 - 11	2 x 30 min	
F 10 - 9, P 10 - 9	2 x 20 min	

Spelarna har rätt till halvtidspaus, denna får inte överstiga 15 minuter.

Tillägg kan göras i varje halvlek för all tid som gått förlorad genom:

- spelarbyte/n
- bedömning av spelarskada
- transport av skadad spelare från spelplanen för behandling
- fördröjande av spelet
- annan orsak

Domaren avgör hur lång tid som gått förlorad.

## **5 SPELAREN**

### **ANTAL**

Fritt antal spelare får användas på laguppställningen.

Avbytarsystem används inom tävling med endast nordiska lag.

Byten skall ske vid mittlinjen efter att domare gett sitt godkännande.

När utomnordiska lag är med gäller ersättersystem. Antal ersättare får vara högst fem.

Endast spelklara, dvs licensierade spelare i respektive förening har rätt att delta i cuper och turneringar. Detta gäller under hela året.

### **UTRUSTNING**

Obligatorisk grundutrustning är:

- tröja eller skjorta, skall vara nedstoppade i byxorna och tydligt numrerad.
- kortbyxor - om värmebyxor används ska de ha samma färg som kortbyxornas dominerande färg
- strumpor
- benskydd, är obligatoriskt och skall vara godkända av SvFF.
- skor, skruvdoob är tillåtna först det kalenderår spelaren fyller 15.

Målvakt skall bära färger som skiljer honom/henne från de andra spelarna, domaren och de assisterande domarna.

Det är gästande lags skyldighet att ta reda på utseendet hos hemmalagets dräkt.

Lagkapten skall utses i varje lag:

- han/hon ska bära armbindel placerad på vänster arm
- armbindeln skall vara minst 6 cm bred och ha en färg som avviker från tröjans
- om han/hon lämnar planen ska ny lagkapten utses bland de spelare som finns kvar
- har inte några särskilda rättigheter

Inga smycken får bäras under match, det är inte tillåtet att tejpa örhängen, piercing etc.

## 6 DOMAREN

Varje match leds av en domare som har full befogenhet att se till att Spelreglerna följs i anslutning till den match han/hon utsetts att döma. Det ska också finnas två linjemän, som är underställda domaren, vilka ska hjälpa domaren att avgöra när bollen passerat planens sidlinjer.

### **Domaren ska:**

- tillämpa Spelreglerna.
- vara på idrottsplatsen i god tid före matchen för att bli inspektera spelplanen.
- se till att bollarna motsvarar bestämmelserna.
- se till att spelarnas utrustning motsvarar bestämmelserna.
- fungera som tidtagare och föra anteckningar om matchen.
- stoppa, uppskjuta eller avsluta matchen, enligt hans bedömning, för brott mot Spelreglerna, vid ingripanden eller störningar utifrån.
- tillåta spelet att fortsätta när det lag som ett regelbrott begåtts emot, vinner på en sådan fördel och bestraffa den ursprungliga förseelsen om den förväntade fördelen inte uppstår vid det tillfället.
- vidta åtgärder mot lagfunktionärer som inte uppför sig på ett ansvarsfullt sätt och, efter eget omdöme, avvisa dem från spelplanen och dess omedelbara närhet.
- förse vederbörande myndighet med en matchrapport som innehåller information om disciplinära åtgärder vidtagna mot spelare och/eller lagfunktionärer och andra händelser som inträffat före, under eller efter matchen.

Domarens beslut i fakta som rör spelet är slutgiltiga.

Ovanstående punkter är ett utdrag av alla de befogenheter och uppgifter en domare har enligt Spelreglerna.

## 7 OTILLÅTET SPEL OCH OLÄMPLIGT UPPTÄDANDE

### Direkt frispark döms om en spelare:

- sparkar eller försöker sparka en motspelare
- fäller eller försöker fälla en motspelare
- hoppar mot en motspelare
- angriper en motspelare
- slår eller försöker slå en motspelare
- knuffar en motspelare
- tacklar en motspelare för att få bollen men får kontakt med motspelaren innan han rör bollen
- håller fast en motspelare
- spottar på en motspelare
- avsiktligt berör bollen med händerna

Straffspark döms om en spelare begår någon av ovanstående förseelser inom eget straffområde när bollen är i spel.

### Indirekt frispark döms om en spelare:

- MV begår ett tekniskt fel inom eget straffområde (6 sek. bakåtpass. o.s.v.)
- Spelar på ett farligt sätt
- Hindrar en motspelares förflyttning
- Förhindrar MV att spela ut bollen med händerna
- Begår någon annan förseelse, för vilken spelet stoppats för att varna eller visa ut en spelare

Detta är grunden till alla bedömningar och tolkningar av spelarnas handlingar. Mer ingående redogörelse av ojust spel och olämpligt uppträdande hänvisas till regel 12 i regelboken.

## 8 INSPARK, INKAST, HÖRNSPARK, FRISPARK OCH STRAFFSPARK

### Inspark

- Inspark döms när hela bollen, efter att sist har vidrört en spelare i det anfallande laget, passerar över mållinjen på marken eller i luften och det inte blir mål enligt regel 10.
- Bollen är i spel när den passerat straffområdeslinjen.
- Slås från valfri plats inom målområdet.
- Den som slår insparken får inte vidröra bollen en andra gång innan den vidrört en annan spelare.
- Motståndarna skall befinna sig utanför straffområdet till bollen är i spel.
- Mål kan göras på inspark, men bara på motståndarlaget.

### **Inkast**

- Inkast skall göras när hela bollen passerar över sidlinjen på marken eller i luften, från den plats där bollen passerade sidlinjen.
- Kastaren får inte vidröra bollen på nytt förrän den har vidrört en annan spelare.
- Bollen är i spel så fort den kommer in på planen.
- Mål kan inte göras på direkt inkast.

### **Hörnspark.**

- Hörnspark döms när hela bollen, efter att sist har vidrört en spelare i det försvarande laget, passerar över mållinjen på marken eller i luften och det inte blir mål enligt regel 10.
- Bollen placeras innanför hörncirkeln vid närmaste hörnflagga.
- Motståndarna skall befinna sig på minst 9,15 m, 7 m respektive 5 m avstånd. (11-manna, 7-manna resp 5-manna).
- Den som slår hörnsparken får inte vidröra bollen en andra gång innan den vidrört en annan spelare.
- Alla skall befinna sig på spelplanen när hörnsparken slås.
- Mål kan göras på hörnspark, men bara på motståndarlaget.

### **Frispark.**

Frisparkar är antingen direkta eller indirekta (ej 5-manna). Direkta frisparkar får spelas direkt i mål, indirekta måste vidröra annan spelare innan mål kan göras.

Indirekt frispark markeras av domaren genom att en arm hålls rakt upp i luften.

- Bollen ska ligga stilla när frisparken läggs.
- Den som slår frisparken får inte vidröra bollen en andra gång innan den vidrört en annan spelare.
- Direkt eller indirekt frispark kan inte spelas direkt in i det egna målet (hörna döms).
- Om indirekt frispark spelas direkt in i motståndarnas mål skall inspark dömas.
- Motståndarna skall befinna sig på minst 9,15 m, 7 m respektive 5 m avstånd. (11-manna, 7-manna resp 5-manna).
- Vid frispark inom det egna straffområdet, är bollen i spel när den sparkats direkt ut ur detta.
- Vid frispark inom det egna straffområdet, skall motståndarna befinna sig utanför detta till bollen är i spel.

### **Straffspark**

- Bollen placeras på straffpunkten
- Bollen ska spelas framåt.
- Den som slår straffsparken får inte vidröra bollen en andra gång innan den vidrört en annan spelare.
- Straffsparksläggaren ska vara identifierad
- MV är kvar på mållinjen till bollen sparkats
- Övriga spelare ska vara på spelplanen, utanför straffområdet, bakom straffpunkten och minst 9,15 m från straffpunkten.

## 9 UTBILDNINGSSTEGE FÖR DOMARE

**Föreningsdomarkurs** from det år man fyller 15 år  
inga förkunskaper, fotbollsintresse

**Grundkurs för domare** from det år man fyller 17 år  
inga förkunskaper, fotbollsintresse

**Distriktsdomarkurs** from det år man fyller 18 år  
genomgången grundkurs året innan  
praktik från föregående säsong

**Förbundsdomarkurs**  
efter beslut från MFF DK

## 10 SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNARUTBILDNING

**Avspark** 1 dag

**Bas 1** 4 x 1 dag

**Bas 2** 4 x dagar

Innan diplomkurs Bas två års tränarpraktik

**Diplom kurs** 4 dagar

**Avancerad** 3 x 4 dagar

Innan Diplomkurs Avancerad tre års tränarpraktik varav ett som huvudansvarig för 11-mannaspel

**Diplomkurs** 5 dagar

Innan professionell kurs påbörjas tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudtränare för 11-mannaspel på högre nationell eller internationell nivå

**Professionell** 6 x 5 dagar

**Diplomkurs** 7 dagar