

# Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



## Så spelar vi 7-mannafotboll



# Jämnare matcher...

## Roligare och bättre spel...

### Alla skall få vara med...

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 7-mannafotbollen 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. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

#### Fotboll för alla överallt

Denna skrift är en av fyra skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland. Mottot för dessa skrifter är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. I Västergötland arbetar vi, med stöd av Länsstyrelsen i Västra Götalands län, med att ge små föreningar på landsbygden möjlighet att bedriva fotbollsverksamhet. Men vi arbetar också med att hjälpa föreningar i tätorter till en bra verksamhet inte minst ur ett integrationsperspektiv. Denna skrift är ett bidrag till detta viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten.



## Detta innebär

- ✘ Det är en positiv stämning runt en 7-mannamatch.
- ✘ Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget.
- ✘ Spelarna får spela lika mycket.
- ✘ Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt.

## Regler

Svenska Fotbollförbundets Spelregler för 7-mannafotboll gäller vilket innebär:

- ✓ Offside gäller ej.
- ✓ Inkast som utförts på ett tekniskt felaktigt sätt skall efter kort instruktion från domaren göras om.
- ✓ 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- ✓ Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- ✓ Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m.
- ✓ Avbytarsystem eller s.k. flygande byte 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 för 10-åringar innebär att vi strävar efter att byta i periodpauserna.)
- ✓ Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och denne tar bollen med händerna skall detta tillåtas.

I VFF:s divisionsspel för 7-manna gäller dessutom följande regler:

- ✓ Domare: Föreningsdomare som har genomgått Västergötland Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning. Domaren skall bära domartröja och i övrigt vara idrottsklädd (ej jeans eller vanliga skor).
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Bollstorlek: 4.
- ✓ Speltid: Speltiden är för 10-åringar 3x15 minuter med 5 minuters paus medan 11-12-åringar spelar 2 x 30 minuter.
- ✓ Om antalet spelare i seriens rekommenderade ålder inte räcker till för att fylla ett lag skall man i första hand fylla på med yngre spelare. Om man tvingas använda fler än två spelare över rekommenderad ålder skall ansvarig ledare informera motståndarna om detta inför aktuell match.
- ✓ Om matchen blir ojämn får det lag 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.
- ✓ 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.
- ✓ Även när bollen inte varit "död" vill vi att försvarande lag backar så att målvakten kan starta spelet genom att rulla eller kasta bollen till närmaste back. Det försvarande laget skall backa så långt som det behövs för att den anfallande backen i lugn och ro ska kunna passa bollen vidare till någon av sina lagkompisar. Ett riktmärke kan vara mitt emellan straffområdeslinjen och mittlinjen. Det är ledarnas och domarens gemensamma ansvar att se till att detta fungerar på ett bra sätt. Om man tycker att det underlättar kan man ställa ut fyra koner för att markera denna linje.

## Seriespelet

Har man anmält sig till fel division går det i de flesta fall att byta under pågående säsong.

I matcherna bör alla spelarna få pröva på olika positioner i laget. Spelarna bör få spela lika mycket och alla spelare bör turas om att få starta matcherna.

Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.

## Ledares och andra vuxnas uppträdande

- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Föräldrar och andra vuxna lägger sig inte i spelet med instruktioner eller synpunkter på spelarna, ledarnas uppgifter eller domarens bedömningar.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.
- Rent spel och Fair play gäller även för vuxna.

## **Spelares uppträdande – Fair play**

Vid allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik och vid svordomar riktade mot sig själv på grund av misslyckade passningar eller målskott byts spelaren ut och ombeds lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

### **Spelaren visas av planen för resten av matchen och ersättare får sättas in när**

- spelaren skriker ut könsord eller använder könsord mot spelare, ledare, domare eller publik.
- spelaren använder ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik.
- spelaren använder svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik.
- spelare som vid upprepade tillfällen uppträder osportsligt eller skriker ut svordomar.

### **Observera!**

**Samma regler gäller för ledare.**

**Det är du som är ledare som har hela ansvaret – INGEN ANNAN!**

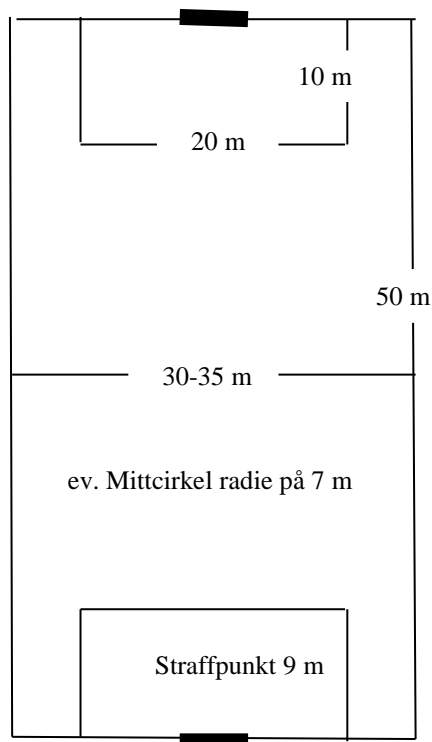
## Spelplan och Speltider

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
10 år	7 mot 7	4	3 x 15 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m
11-12 år	7 mot 7	4	2 x 30 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m

Den rekommenderade planstorleken för en 7-mannaplan är enligt tabellen ovan med ett straffområde om 20 x 10 m. Som mål används 7-mannamål (5 x 2 m).

7-manna kan spelas antingen på en separat 7-mannaplan eller på en del av annan plan. Om straffområden saknas kan dessa med fördel konas upp med s.k. gummipplattor.

### 7-mannaplan



# Svenska Fotbollsförbundets spelarutbildningsplan – Träning och match

## Träning

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.

Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas innebär att 3–4 träningar på våren och att 3–4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.

Se till att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.

## Träningspass

Ett träningspass bör innehålla både färdighetsövningar och spelövningar med en viss tonvikt på spelövningar. Låt gärna 50–60 procent av träningstiden vara spel. Hela passet bör präglas av ett tema.

## Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Enkla rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket.
- Spela som vi tränar.
- Prova olika positioner.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.





Läs mer i Svenska Fotbollförbundets  
Spelarutbildningsplan om träningsinnehåll och match



Tränare och ledare för barn i åldern 10-12 år ska ha  
Tränarutbildning C

Utöver dessa dokument finns information i  
Tävlingsbestämmelser (TB)  
Representationsbestämmelser (RB)  
Fotbollens Spela Lek och Lär (FSLL)

***Spelarutbildningsplanen –  
Skapad utifrån en helhetssyn***

## 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 på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen.

### Tipsruta

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

**Denna folder finns även att ladda ner från vår hemsida -  
[www.vastgotafotboll.org](http://www.vastgotafotboll.org) under fliken "Dokument och  
Blanketter"**



## Till alla fotbollsföräldrar

Följ med på träning och matcher.  
Ditt barn sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.  
Låt barnen spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.  
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.  
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.  
Se domaren som vägledare.

Skapa god stämning vid match och träning

Fråga barnen om matchen var kul och spännande.  
Fråga ALDRIG efter resultatet.

Stöd föreningen i dess arbete.  
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

Kom ihåg: Det är ditt barn  
som spelar fotboll och inte du.

