

Tävlingsföreskrifter för 10–12 år, 7 mot 7 samt sammandrag i Uppland 2021

1. Tävlingsstyrelse och Beslutsorgan

Upplands Fotbollförbund administrerar tävlingen.

Upplands Fotbollförbunds Tävlingskommittén (TK) är tävlingsstyrelse.

Upplands Fotbollförbunds Disciplinnämnden (DpN) beslutar i ärenden om tävlingsbestraffningar enligt gällande tävlingsregler samt i bestraffningsärenden enligt 14 kapitlet RF:s stadgar gällande matcher i Barn 10 till 12 år.

2. Allmänna bestämmelser

I frågor som inte regleras i dessa föreskrifter gäller SvFF/UFF:s Tävlings- och Representationsbestämmelser i tillämpliga delar.

Det är föreningens, ledarens och funktionärens skyldighet att förevisa sig om innehållet i SvFF/UFF:s vid varje tid gällande tävlingsbestämmelser och övriga tävlingsregler.

TK äger rätt att besluta i frågor som inte förutsetts i dessa tävlingsföreskrifter.

TK äger rätt att vid särskilda skäl medge undantag från dessa tävlingsföreskrifter förutsatt att berörda lag samtycker därtill.

3. Anmälan

Anmälan görs i Fogis.

Tävlingen gäller för flickor och pojkar i åldersgrupperna 10 till 12 år.

Kombinationslag får delta i seriespelet.

Notering:

Enligt Svenska Fotbollförbundets regler är det från säsongen 2019 nu tillåtet för pojkar att efter beviljad dispens från Upplands Fotbollförbund att spela i flicklag.

4. Seriesammansättning

I varje åldersgrupp delas lagen in geografiskt.

I alla åldersgrupper kan man anmäla till Röd och Gul serie.

10 årslag erbjuds även möjlighet att anmäla till sammandrag i 5 mot 5 och 7 mot 7.

Observera att det vid få anmälda lag kanske inte blir möjligt att arrangera någon eller båda sammandragsformer. Men anmälda lag ges då möjlighet att flytta sin anmälan till annan spelform.

I övriga seriespelet är det, under förutsättning att alla berörda parter är överens, tillåtet att slå ihop matcher och göra egna sammandrag.

Gruppernas storlek kan variera beroende på antal anmälda lag. Vid lottning av grupper är målsättningen att alla lag vid seriespel skall erbjudas cirka minst 14 matcher.

Notering:

Röd serie

Här är det tänkt att merparten av **alla lag kommer att spela med balanserade lag** i årskullen.

Balanserade lag är vad Svenska Fotbollförbundet förespråkar.

Definition:

Att spela med balanserade lag innebär att man har en gruppammansättning där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

Alla föreningar ska anmäla om lag kommer att behöva använda den generella dispensen för överåriga spelare. Man anmäler detta genom att svara alla lag i serien samt UFF på UFF:s utskick om fastställande av serien. Om behovet uppstår under säsongen anmäler man in det då.

Gul serie

Här öppnar vi upp för föreningar med lag som är nystartade, har många nya spelare utan fotbollserfarenhet eller lag som behöver fylla upp med många yngre spelare (laget får ej ha majoritet av yngre spelare) att anmäla sig.

Observera att det vid få anmälda lag kanske inte blir möjligt att arrangera Gul serie för alla åldersgrupper.

5. Utbildningskrav på ledare

Krav på godkänd Tränarutbildning C eller Bas 1 för minst en ledare i ledarstaben. I åldersklassen för F 10 och P 10 beviljas dispens 1 år om utbildningsplan finns.

6. Speldagar och arrangemang

Upplands Fotbollförbund genomför lottning och fastställer speldag för varje omgång vid seriespel.

Det är hemmalaget som ordnar spelplan.

Hemmalaget är primärt ansvarigt för att matchen kan genomföras.

Förening kan inte vägra att spela i elljus, på godkänt konstgräs eller på grus.

Det är hemmalagets skyldighet att kontakta motståndarlaget och komma överens om spelplats och matchtid och registrera den överenskomna matchtiden i Fogis.

Utsatta datum gäller som speldagar.

Föreningarna kan komma överens om ändrad speldag.

Speldagarna ska förläggas i "anslutning till" spelomgången, d.v.s. antingen ett par dagar före eller ett par dagar efter den dag som angivits i respektive omgång i förslaget.

Vårens matcher skall vara spelade innan första omgången på hösten.

Sammandragens datum planeras gemensamt av spelgruppen.

7. Avgifter

7.1 Anmälningsavgift

1050 kr/lag.

7.2 Lag som utgår

Se Tävlingsbestämmelserna 2 kapitlet 33 § Övriga avgifter.

8. WO

I distriktets serier för barn får w.o. lämnas två gånger per spelår. Ingen avgift tas ut.

9. **Antal spelare**

Se spelregler för barn- och ungdomsfotboll 2020.

10. **Resultatrapportering och serietabeller**

Eftersom ingen resultatrapportering görs i åldersgruppen 10–12 år tillämpas inga serietabeller. Enskild förening får heller inte publicera resultat eller serietabeller via hemsida eller på annat sätt.

11. **Domare**

Hemmalaget tillsätter domare.

12. **Matchdräkt**

Bortalagen ska förvissa sig om motståndarnas dräktfärger och vid behov medföra reservställ eller västar i avvikande färg.

13. **Spelarförteckning**

Ska alltid lämnas i dessa serier/sammandrag!

I dessa serier kan elektronisk spelarförteckning som hämtas i Fogis användas, alternativt användes spelarförteckning som finns att ladda ner från Upplands Fotbollförbunds hemsida.

Ifylld och underskriven spelarförteckning med samtliga spelares namn och födelsedatum ska lämnas till motståndarlagets ledare innan matchstart.

Hemmalagets ansvarar för att bägge lagens spelarförteckningar sparas fram till 31 oktober samma år.

Vid sammandrag upprättas en spelarförteckning per lag som ska lämnas till arrangerande förening innan första matchstart. Arrangerande förening ansvarar för att samtliga lagens spelarförteckningar sparas fram till 31 oktober samma år.

Om spelare läggs till för hand efter det att spelarförteckningen upprättats och skrivits ut från FOGIS så måste man även skriva dit spelarens personnummer.

Om spelaren ej har erhållit fullständigt personnummer så räcker det med födelsedatum.

14. **Övrigt**

14.1 **Matchvärdar**

Matchvärdar ska i enlighet med Nolltolerans användas.

14.2 **Omklädningsrum och tvagningsmöjligheter.**

Bortalaget skall ha tillgång till omklädningsrum och tvagningsmöjligheter.

Hemmalaget är skyldigt att se till att detta erbjuds!

I matcher där omklädning ej kan ske i direkt anslutning till spelplanen måste hemmalaget, i god tid, meddela motståndarna om detta.

14.3 Bollar

Hemmalaget är skyldigt att tillhandahålla minst tre träningsbollar till motståndarlaget före match. Hemmalaget skall också tillhandahålla minst tre fullgoda matchbollar.

14.4 Åldersstopp

I seriespel för Barn 10–12 år gäller att majoriteten av matchtruppen **inte ska** vara yngre än den ålder serien gäller för.

Notering:

En förening som har många yngre spelare i laget rekommenderas anmäla sig till gul serie.

14.5 Överåriga - Generell dispens

Beträffande nedanstående regler gällande generell dispens **ska** ett av följande kriterier vara uppfyllt för att den ska få utnyttjas:

1. Föreningen får inte ihop ett lag till en ren årskull och kan ej fylla upp laget med underåriga spelare.
2. Föreningen kan inte ha lag i rätt årskull.

Antalet överåriga spelare i matchtruppen får inte vara i majoritet.
D.v.s. får inte överstiga hälften av antalet spelare i matchtruppen.

Avsikten med den generella dispensen:

Att möjliggöra seriespel för föreningar med spelarbrist.

Följande gäller:

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 laget till enskild match tvingas använda överåriga spelare enligt gällande regelverk skall ledaren informera motståndarlaget om detta inför aktuell match.

Flickor: Generell dispens för 2 år äldre än rekommenderad ålder.

Pojkar: Generell dispens för 1 år äldre än rekommenderad ålder.

Dispens kan sökas för fler och äldre spelare.

Ansökningarna bör prövas utifrån att så många som möjligt ska beredas plats att spela fotboll.

14.6 Sammandrag

Mer information gällande 5 mot 5 och 7 mot 7 sammandrag för 10 åringar se separata dokument som finns i foldern ”Så här spelar vi 7 mot 7 fotboll i Uppland 10–12 år”.

Föreskrifterna fastställda av Upplands Fotbollförbunds Tävlingskommittén (TK) 2020-11-22.

Notera att Tävlingsföreskrifterna, vad avser kalenderåret 2021, kan komma att justeras beroende på ändrade förutsättningar.

Nationella spelformer 7mot7 ur spelarutbildningssynpunkt

År 2010 planerades en central plan för lärande, med utgångspunkt från ett barnrättsperspektiv. Två år senare presenterades den första Spelarutbildningsplanen. Under arbetet med planen diskuterades även spelformer utifrån lärande. Nu har sista bollen hamnat på plats. Match och spelform är nu mera viktiga delar av spelarutbildningen. Tanken var att tydliggöra matchens betydelse och skapa förutsättningar för barn och ungdomar att röra bollen oftare, vilket har en positiv påverkan på deras utveckling. Spelformerna har tagits fram med hjälp av en projektgrupp från Svensk Elitfotboll, Elitfotboll dam, distrikten och Svenska Fotbollförbundet. Syftet är att få fler att spela längre och målet är att matchen ska bli ett tillfälle för lärande för alla som spelar fotboll. Utgångspunkten har varit SvFF:s spelar- och tränarutbildning samt Fotbollens spela, lek och lär (FSSL). Under arbetet framkom det att valet av spelform i förhållande till planens yta och form var en avgörande faktor. Det fanns även anledning att se över de pedagogiska regler/riktlinjer som ger barnen och ungdomarna ytterligare möjlighet att lära sig idrotten fotboll.

Kopplingen till SvFF:s spelarutbildningsplan och tränarutbildning

Utgångspunkten för valet av spelform är bland annat innehållet i SvFF:s Spelarutbildningsplan. En noggrann analys har genomförts för att varje del i spelarutbildningsplanen ska ha bästa möjliga förutsättningar med utgångspunkt från lärande. Spelets utveckling och barn- och ungdomars utveckling har övergripande varit vägledande i arbetet att hitta spelform och yta. Även Tränarutbildningen har haft stor betydelse under arbetets gång där beskrivning av spelet och kopplingen till träningsinnehåll haft inverkan på olika val. Likaså har lagets metoder och spelarens färdigheter påverkat det slutliga resultatet och då med inriktning på hur

Pedagogiska riktlinjer kopplade till långsiktigt lärande

I de nationella spelformerna finns ett antal pedagogiska riktlinjer som är kopplade till lärande. Ungdomar och tränare befinner sig ofta i skilda idrottsvärldar, något som påverkar förväntningar och beteenden. Bland annat därför har de pedagogiska riktlinjerna tagits fram för att stödja tränare i att peka ut rätt riktning i vid träningstillfället vi benämner match. Ett kortsiktigt resultat kan säkert stimulera en grupp föräldrar, barn/ungdomar eller tränarna men skadar ofta den långsiktiga utvecklingen för individen men även gruppen. Delaktighet är en av de viktigaste delarna i varför barn och ungdomar fortsätter att spela fotboll. Har laget ett arbetssätt där fåtal individer är involverade i spelet kommer det kanske ge kortsiktiga resultat men ett flertal individer kommer att ledsna och sluta spela fotboll. Var noga med av vilken anledning och vilka individer som flyttas ner vid eventuella överåriga spelare. Allt för ofta förekommer det förstärkning av laget kopplat till kortsiktiga resultat och utbildningssituationen försämras både för med och motspelare.

Spelarna börjar i spelformen 7mot7 nu att tydligare samarbeta för att lösa olika situationer. I anfallsspelet samverkar spelarna för att ta sig framåt och göra mål. Eftersom ungdomarna blir starkare och snabbare kan man nu variera längden på passningarna vid till exempel spelvändningar, omställningar och djupledsspel men företrädevis förespråkar vi ett arbetssätt där alla spelarna ges möjlighet att vara delaktiga i speluppbyggnaden, dvs där vi spelar från utgångsyta via spelyta 1 och 2 för att sedan ta sig in i spelyta 3 och komma till avslut och göra mål.

I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans för att ta tillbaka bollen och hindra motståndarna från att göra mål. Närmaste spelare pressar medan övriga i lagdelen täcker ytor. Kollektiva förflyttningar blir allt tydligare ju större erfarenhet och kunskap spelarna får av fotboll.

Träningen består fortfarande av mycket spel – Hela 50 % av träningstiden med helst färre spelare per lag än under matcherna (absolut inte fler än i match). Ibland bör det också vara numerära över- respektive underlägen mellan lagen för att få träna på spelets skeenden på ett tydligt sätt. I spelträning får träna både spelförståelse, beslutsfattandet och sina tekniska och fysiska färdigheter

För att få en djupare kunskap rekommenderar vi starkt att ni lägger tid och resurser på **tränarutbildning** och använder **SvFF:s spelarutbildningsplan (SUP)** som bägge är i direkt koppling till de spelformerna. För att leda ett lag bör huvudtränaren ha gått B Ungdom eller högre. Upplands FF erbjuder olika former av tränarutbildningar och fortbildningar ibland annat Spelarutbildningsplanen. Se mer under utbildning på Upplands FF:s hemsida.

Regler för fotboll i spelformen 7 mot 7

Förklaring till spelreglerna

I spelformen 7 mot 7 tillämpas inte

- Regel 6: Övriga matchfunktionärer.
- Regel 11: Offside.

Regel 1: Spelplanen

Spelplanen

Planytan ska vara maximalt 50–55 meter x 30–35 meter. Straffområdet ska vara sju meter längs mållinjen från vardera målstolpen och sju meter framåt i planen. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner.

De mindre måtten rekommenderas för de yngre spelarna (10–11 år), och de större måtten rekommenderas för de äldre spelarna (12 år).

Målet

Målet ska vara 5 x 2 meter.

Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområdet

Straffområdet ska markeras med två linjer i rät vinkel mot mållinjen. Området sträcker sig in på spelplanen enligt måtten ovan. Linjerna binds samman med en linje som är parallell med mållinjen. I varje straffområde kan en straffpunkt markeras på straffområdeslinjen sju meter från mållinjen och mitt emellan målstolparna.

Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) kan spelytan anpassas proportionerligt utifrån planskissen. Angivna maximala mått bör följas.

Retreatlinje

På varje planhalva ska det finnas en markering för retreatlinje sju meter från mittlinjen. Markeringen kan vara en markerad linje, platta koner på spelplanen eller högre koner vid sidlinjen.

Regel 2: Bollen

Bollstorlek 4 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Sex utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fem spelare.

Vid underläge med fyra mål eller fler får laget som ligger under spela med sju utespelare tills ställningen är lika.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är tre avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Om något blir fel när ett lag byter blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med en indirekt frispark för det andra laget. Frisparken slås där bollen var när spelet blåstes av. Gör båda lagen felaktiga byten samtidigt startar spelet med nedsläpp där bollen var.

Regel 4: Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 20 minuter. Pauserna är maximalt sju minuter mellan perioderna.

Vid sammandrag (flera matcher under samma dag) är speltiden maximalt 3 x 15 minuter.

Lagen behöver inte byta sida.

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioderna kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat bollen och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan göras direkt från avsparken.

Om något blir fel vid avspark tas avsparken om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska stå minst 7 meter från bollen tills bollen är i spel.

Om ett regelbrott inträffar när bollen inte är i spel ändrar det inte hur spelet sätts igång. Till exempel: har bollen gått ut till inkast, så sätts spelet igång med ett inkast.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen till en spelare i det lag som senast rörde bollen på den plats där den var när spelet stoppades. Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen till målvakten på straffområdeslinjen.

Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 7 m från bollen till dess den är i spel.

Bollen är i spel när den vidrör marken

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp där bollen var när domaren blåste av eller med en frispark där förseelsen begicks.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen inkl. när den vidrör domaren och när den studsar från en målstolpe, ribba, hörnflaggstång och blir kvar på spelplanen.

Regel 10: Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.

När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.

Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.

Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.

Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med nedsläpp.

Regel 11: Offside

I spelformen 7 mot 7 tillämpas inte offside.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

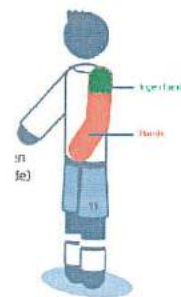
Domaren kan bara döma direkt och indirekt frispark samt straffspark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Direkt frispark

Domaren dömer direkt frispark om en spelare bryter mot en regel och gör något mot en spelare i motståndarlaget på ett sätt som domaren anser är oaktsamt, vårdslöst eller utfört med överdriven kraft. Det kan innebära att

- angripa en spelare med överkroppen
- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare (även skallning)
- tackla med foten eller annan del av kroppen
- fälla eller försöka fälla en spelare
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen (gäller inte målvakten innanför eget straffområde)
- hålla fast en motspelare
- hindra en motspelares förflyttning
- spotta på en spelare
- angripa målvakten när målvakten har bollen under kontroll.
- hands (gäller inte målvakten i eget straffområde).

Vid bedömning av handsregelbrott går armens övre gräns i linje med armhålans botten. Domaren dömer hands när en spelare avsiktligt rör bollen med handen/armen.



En målvakt har bollen under kontroll när

- bollen är mellan händerna eller mellan handen och någon annan yta, (till exempel marken eller kroppen) eller genom att vidröra den med någon del av händer eller armar
- målvakten håller bollen med utsträckt öppen hand
- målvakten studsar bollen mot marken eller kastar upp den i luften.

Oaktsamhet är när en spelare inte är uppmärksam, inte är försiktig eller inte tar hänsyn till andra när spelaren försöker erövra bollen. Vid oaktsamhet dömer domaren frispark.

Vårdslöshet är när en spelare gör något och struntar i riskerna för en motspelare. Domaren ska då varna spelaren – se nedan.

Utfört med överdriven kraft är när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare. Domaren ska då visa ut spelaren – se nedan.

Indirekt frispark

Domaren dömer indirekt frispark om

- en spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras.
- en målvakt tar upp bollen med händerna när den sparkats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast.
- ett lag gör ett felaktigt byte.
- en spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid avspark, inkast, hörna, frispark eller straffspark.

- en spelare ställer sig framför målvakten för att skymma och störa målvakten från att ta bollen vid frisparkar och hörnor.

Varning och utvisning

Grundregeln är att varning och utvisning inte bör tillämpas.

Ledaren byter ut spelare som bryter mot reglerna flera gånger.

Domaren ska alltid i första hand prata med en spelare som har gjort ett regelbrott vilket kan ge en varning eller utvisning. Ledaren har ansvar att byta ut spelaren för att kunna prata med spelaren i lugn och ro. Spelaren får då möjlighet att förklara sitt beteende och en stund att hämta sig från situationen.

Om varken spelaren eller ledaren tar vara på denna möjlighet har domaren rätt att dela ut en varning eller visa ut spelaren. En utvisad spelare får ersättas med en annan spelare.

Regel 13: Frispark

Domaren dömer direkt eller indirekt frispark för det ena laget om en spelare i det andra laget bryter mot en regel när bollen är i spel.

Domaren markerar indirekt frispark genom att höja armen ovanför huvudet. En indirekt frispark ska tas om ifall domaren glömmet visa att frisparken är indirekt och bollen sparkas direkt i mål.

När bollen går i mål gäller följande:

- Domaren dömer mål om bollen vid direkt frispark slås direkt in i motståndarlagets mål.
- Domaren dömer inspark om bollen vid indirekt frispark slås direkt in i det andra lagets mål.
- Domaren dömer hörnspark om bollen vid direkt eller indirekt frispark slås direkt in i det egna lagets mål.

En frispark ska slås från den plats där regelbrottet inträffade. Undantag är

- direkt frispark i det andra lagets straffområde. Då döms straffspark.
- indirekt frispark i eget straffområde. Bollen läggs då på valfri plats i straffområdet.
- indirekt frispark i det andra lagets straffområde. Bollen läggs då på straffområdeslinjen.

Bollen

- ska ligga still. Den som slår frisparken får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om spelaren rör bollen två gånger dömer domaren indirekt frispark.
- är i spel när en spelare har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Det andra lagets spelare ska stå minst sju meter från bollen. Står en spelare närmare än sju meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.

När tre eller fler spelare i det försvarande laget bildar en "mur" måste spelare i det anfallande laget befinna sig minst 1 m från muren till dess bollen är i spel.

Regel 14: Straffspark

Domaren dömer straffspark om en spelare inom eget straffområde gör ett regelbrott som bestraffas med direkt frispark.

Mål får göras direkt på straffspark.

Bollen måste ligga still på straffpunkten, och det ska tydligt framgå vem som ska lägga straffsparken. Målvakten ska ha minst en fot på mållinjen mellan målstolparna och vara vänd mot straffsparksläggaren till dess bollen har sparkats. Övriga spelare ska vara

- bakom straffpunkten
- på spelplanen
- utanför straffområdet
- minst sju meter från bollen.

När spelarna står på rätt ställe ger domaren signal att straffsparken får läggas.

Den spelare som lägger straffsparken måste sparka bollen framåt.

Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Spelaren får inte röra bollen igen innan den har vidrört en annan spelare.

Om spelaren rör bollen två gånger ska domaren döma indirekt frispark.

Om målvakten rör sig framåt för tidigt och räddar straffen ska straffen slås om. Går bollen i mål dömer domaren mål.

Straffsparken är klar när bollen inte längre rör sig, när den är ur spel eller när domaren stoppar spelet för något regelbrott.

Om det behövs ska domaren lägga till tid i slutet av en period eller en förlängningsperiod så att straffsparken hinner läggas.

Regel 15: Inkast

Domaren dömer inkast till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid inkast ska kastaren

- stå och vara vänd mot spelplanen
- ha båda fötterna på sidlinjen eller utanför sidlinjen
- kasta bollen med båda händerna bakom och över huvudet från den plats där bollen lämnade spelplanen.

Avståndet ska vara minst två meter.

Bollen är i spel när den kommer in på spelplanen. Om bollen rör marken innan den kommer in på spelplanen ska inkastet göras om av samma lag och från samma plats.

Om spelaren inte gör inkastet enligt reglerna ovan ska spelaren göra om det.

Kastaren får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om kastaren rör bollen två gånger dömer domaren indirekt frispark.

Mål kan inte göras direkt från inkast om bollen går direkt

- i det andra lagets mål. Då ska domaren döma målvaktsutkast.
- i eget mål. Då ska domaren döma hörnspark.

Målvakten får inte ta bollen med händerna direkt från inkast när en medspelare kastar. Då dömer domaren indirekt frispark.

Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

När målvakten har bollen i händerna ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen återigen är i spel. Bollen är i spel när den lämnar målvaktens händer. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Regel 17: Hörnspark

Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål. Hörnsparken slås från hörnet på den sida om målet som bollen gick över linjen.

Mål kan göras direkt från hörnspark.

Bollen ska ligga still, och en spelare från det anfallande laget ska sparka bollen.

Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Spelaren får inte flytta hörnmarkeringen (flagga, kon eller motsvarande).

Det andra lagets spelare ska stå minst sju meter från bollen. Står en spelare närmare än sju meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.

Om hörnsparken inte utförs korrekt ska den tas om.

7 mot 7 10-11 år

gul linjering

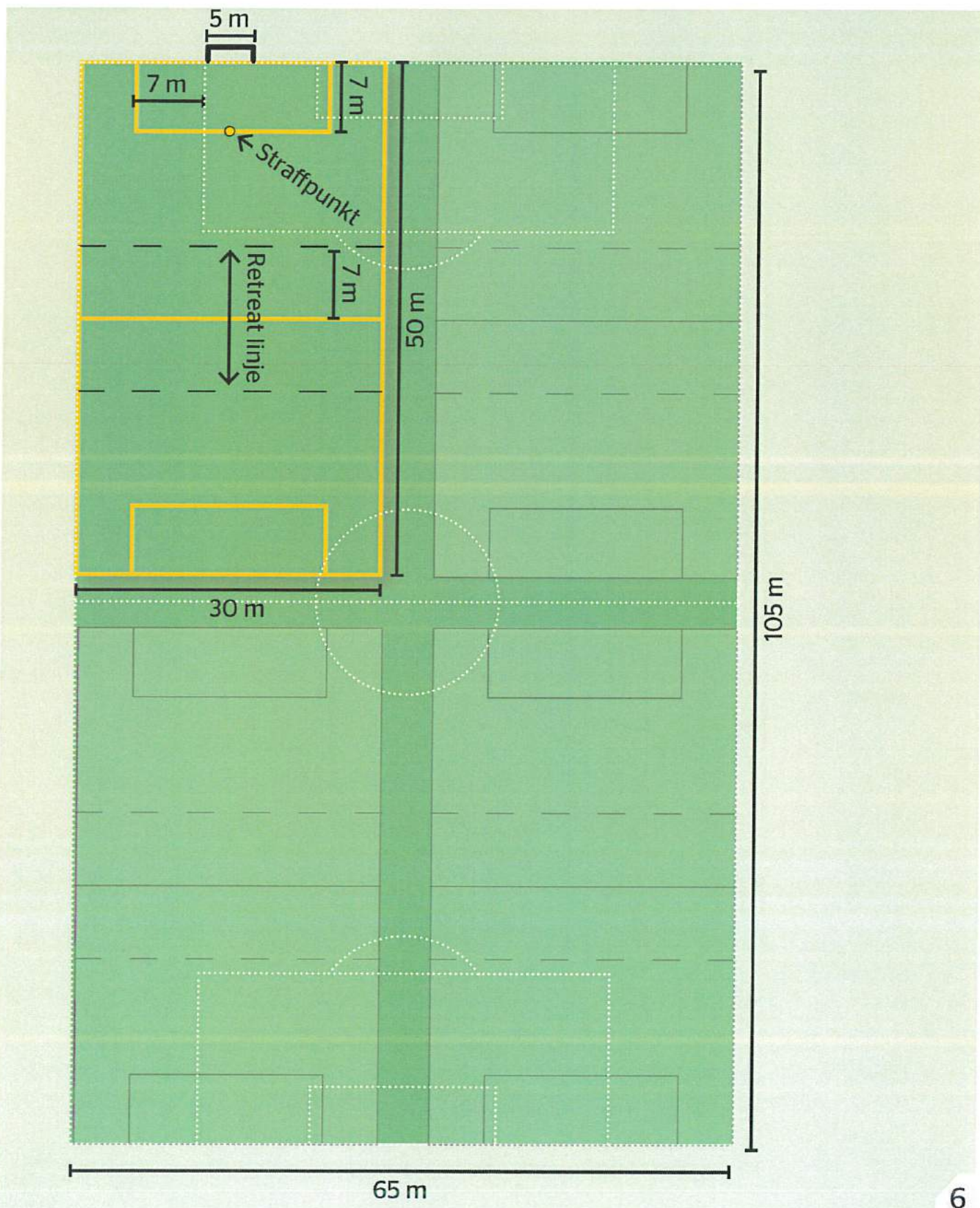
Planstorlek: 50-55 x 30-35 m

***Rekommenderad planstorlek:** 50 x 30 m

Straffområde: 19 x 7 m

Storlek mål: 5 x 2 m

Med rekommenderad planstorlek får 4 planer plats på en 11 mot 11 plan (se skiss).



7 mot 7 12 år

gul linjering

Planstorlek: 50-55 x 30-35 m

***Rekommenderad planstorlek:** 55 x 35 m

Straffområde: 19 x 7 m

Storlek mål: 5 x 2 m

Med rekommenderad planstorlek får 2 planer plats på en 11 mot 11 plan (se skiss).

