



## Nationaldagscupen



### **Nationaldagscupens tävlingsbestämmelser 2026**

Nationaldagscupen är en cup med fokus på Fair Play för 7mot7 bredd- och utvecklingslag. Cupen spelas enligt Svenska fotbollsförbundets regler med modifiering och förtydliganden enligt nedan.

I barn- och ungdomsfotboll är det viktigt att alla får delta lika mycket. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll. Av dessa anledningar sammanställs inga matchresultat efter matcherna.

Fair Play tillämpas, se nedan.

#### **Priser**

Alla deltagare får en medalj.

#### **Matchtid**

Matcherna spelas 1 x 20 min.

#### **Antal deltagare per lag**

Varje lag har rätt att delta med fritt antal spelare. Deltagarlista överlämnas till sekretariatet som senast vid ankomst på speldagen.

Fyra överåriga spelare får finnas i truppen men bara två får spela i matchen. Med "överåriga" spelare menas 1 år äldre än klassen. Utnyttjande av denna regel måste anmälas till tävlingsledningen före match och synas i laguppställningen/deltagarlistan.

#### **Avbytare**

Samtliga avbytare får bytas in under match och utbytt spelare får återinträda i spelet. Byte av avbytare sker genom s.k. flygande byten.

#### **Bollen**

I Nationaldagscupen används bollar av storlek 4.

Byte av målvakt

Vilken som helst av spelarna får byta plats med målvakten, om:

- domaren informeras innan bytet görs



## Nationaldagscupen



- bytet görs under ett spelavbrott

### **Spelarnas utrustning**

En spelare får inte använda utrustning eller bära något som är farligt. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etc) är förbjudna och måste tas bort.

Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet. Benskydd är obligatoriskt.

Lagen måste bära färger som skiljer dem från varandra och domaren. Hemmalag spelar i ordinarie färg - bortalag byter färg/spelar med västar om domaren anser att tröjfärgerna är för lika.

Varje målvakt måste bära färger som skiljer sig från de andra med- och motspelarna.

### **Domaren**

Varje match leds av en domare som ska se till att spelreglerna följs i anslutning till matchen.

Domarens beslut i fakta som rör spelet, inkluderande om ett mål har gjorts eller ej, är slutgiltiga.

Beslut tagna av domaren måste alltid respekteras. Domaren kan inte ändra ett beslut efter att ha insett att det är felaktigt om spelet återupptagits eller om domaren har signalerat för matchens slut och lämnat planen.

### **Avspark**

Tillvägagångssätt:

- det lag som vinner slantsinglingen bestämmer vilket mål det ska spela mot
- motståndarlaget lägger avsparken
- efter att ett lag gjort mål genomförs avsparken av motståndarlaget
- ett mål kan göras direkt på motståndarlaget från avsparken; om bollen går direkt i avsparksläggarens mål döms hörnspark till motståndarlaget.

### **Nedsläpp**

Domaren släpper bollen på den plats där den befann sig när spelet stoppades. Bollen släpps till en spelare i det lag som senast vidrörde bollen. Om sista bolltuchen sker i ett straffområde tilldöms alltid försvarande lag bollen.



## Nationaldagscupen



### **Bollen i och ur spel**

Bollen är ur spel när:

- den helt passerat över mållinjen eller sidlinjen på marken eller i luften
- domaren stoppat spelet
- Bollen vidrör domaren

Om bollen vidrör domaren döms nedsläpp.

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

### **Inkast**

Om inkastet inte utförts korrekt ska inkastet tas om av samma spelare som utförde inkastet.

Om inkastet inte utförs korrekt den andra gången går inkastet över till motståndarlaget.

### **Inspark/Målvaktsutkast**

Inspark/Målvaktsutkast döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.

- Bollen kastas/rullas från valfri plats inom straffområdet av målvakten.
- Bollen är i spel när den är utanför straffområdet.
- Om bollen sparkas ut ur straffområdet efter att ha passerat mållinjen utan att mål har gjorts tas insparken/utkastet om

### **Retreatlinje**

Regeln om retreatlinje tillämpas i Nationaldagscupen enligt Upplands Fotbollsförbunds riktlinjer. På varje planhalva markeras en retreatlinje 7 meter från mittlinjen med koner på sidlinjen.



## Nationaldagscupen



### **Otillåtet spel och olämpligt uppträdande**

Direkta och indirekta frisparkar och straffspark kan endast dömas för regelbrott begångna när bollen är i spel.

### **Avsiktligt tillbakaspel till målvakten**

Vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten får målvakten endast använda fötterna (inte händerna). Samma regel gäller vid inkast till målvakten. Påföljden vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten är indirekt frispark från straffområdeslinjen som är parallell med mållinjen, på den plats som är närmast där förseelsen begicks.

### **Protest**

Protest inlämnas skriftligen av någon av lagets registrerade ledare till sekretariatet senast inom en timme efter matchslut. Tävlingsledningen äger det slutgiltiga beslutet att bifalla eller avslå inlämnad protest och eventuella konsekvenser av detta beslut.

### **Fair Play**

En fotbollsmatch blir så bra och trevlig som aktörerna gör den till. Vilka är då aktörerna? Det är samtliga spelare, domare, ledare och publik, ofta föräldrar och anhöriga.

Idrotten har ett ansvar gentemot vårt samhälle, våra barn och ungdomar där accepterade etiska och moraliska principer är av särskild vikt. Syftet med Fair Play är att få en bättre arbetsmiljö för såväl spelare, ledare som domare och publik som gör att de tycker det är roligt att träffas på en fotbollsplan för en fotbollsmatch.

Målet är att få alla spelare, ledare och publik/föräldrar att uppträda medmänskligt och med fair play mot varandra och domaren. Det innebär att alla bidrar till en positiv stämning på och utanför planen och att det inte förekommer hot, förolämpningar, svordomar ordningsstörningar eller våld inom fotbollen.

Enligt regelverket ska domaren bestraffa spelare som använder svordomar, hot och förolämpningar mot andra spelare, domare eller publik.

En spelare ska utvisas om hen använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester.