**Nya spelregler för 7 manna 2015**

**Planstorlek 50 x 30-35 m** enligt SvFFs Spelarutbildningsplan.

**Straffområde 10 m x 20 m.**

**Speltid vid enskild match seriespel:**

**11-12 år: 3 x 20 min** med 5 min pauser.

*Tre perioder ger coacherna ytterligare en paus att prata med spelarna om spelet. Då kan coachen fokusera på att berömma dem för det som de gör eller försöker göra på rätt sätt under spelets gång.*

*För att succesivt anpassa spelarna till att planera sina krafter till att räcka under minst en 15 eller 20 min del av matchen, så rekommenderar vi att spelarbyten (skador undantagna) planeras till i pauserna (viktigare ju äldre spelaren blir). När optimalt antal spelare per match sätts till 10 stycken, (dvs. tre avbytare, så får varje spelare spela minst två perioder och dessutom alla lika mycket.*

**Time Out tas bort i åldersgrupperna 10 till 12 år!**

Genom att införa tre perioder istället för två halvlekar får coachen två längre pauser och där möjlighet att prata med spelarna om spelet.

**Om matchen blir ojämn**, får laget som ligger under med tre mål, sätta in en extra spelare, som får vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.

Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna och utvecklande som möjligt.

Naturligtvis kan de lag som inte tycker att det är en fördel att sätta in extra spelare välja att inte använda regeln alternativt vänta till t ex de ligger under med fler mål än tre innan man sätter in en extra spelare.

**Inspark**

När bollen ”gått död” startas spelet valfritt med spark från liggande boll alternativt kastas bollen ut från valfritt ställe i straffområdet.

*(Vid 10-11 års ålder bör målvakterna till största del kasta ut bollen då detta leder till att spelet kan komma igång snabbare, målvakterna behöver öva på precisionen i utkast och det följer SvFFs Spelarutbildningsplans riktlinje med spel på nära avstånd. Ej med långa bollar över mittlinjen.)*

**Avsiktligt tillbakaspel till målvakten**

Vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten får målvakten endast använda fötterna (ej 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.

*(Syftet är att målvakterna tränas i att behandla bollen med fötterna. Målvakterna behöver bli mer bekväma med att i situationen behandla bollen med fötterna då framtidens målvaktsspel inte bara kommer att bestå av defensiva ageranden utan det kommer att bli mer och mer offensivt framförallt i speluppbyggnaden.)*

**Målvakten avlevererar bollen/sätter igång spelet**

När målvakten ska sätta igång spelet skall försvarande lag backa tillbaka till en tänkt linje (s.k. retreat line) mitt mellan straffområdeslinjen och mittlinjen***.***

(*Syftet är att målvakten ska kunna avleverera bollen utan press och att laget får chansen att lära sig/öva på att bygga upp spelet och spela bollen genom lagdelarna. Anfallande laget får möjlighet att komma ut en bit från målet och försvarande lag lär sig att alla spelare jobbar hem*. *Spelarna får mycket övning på att spela bollen via lagdelarna. För spelarnas utveckling är det bättre med passningsspel efter marken än långa passningar vilket spelarna inte är mogna för att göra med precision och då leder till enbart chansspel och kampmoment.)*

Naturligtvis får målvakten själv välja att starta spelet/avleverera bollen tidigare då detta många gånger är bättre.

**Obs! Backa tillbaka regeln gäller ej vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten.**

**När målvakten tagit bollen med händerna efter motståndarnas anfall så är en mycket stark rekommendation att bollen till största delen kastas ut.**

*Syftet är målvakten skall övas att kasta ut bollen med precision.*