

Så spelar vi 7 mot 7

Speltid:

Speltiden är 3 · 20 min, 5 min paus. Inför 3:e perioden väljer det lag som ligger under vilken sida man vill ha eller om man vill börja med boll. Vid oavgjort så singlar man slant.

Regler:

- Felaktigt inkast görs om.
- Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m.
- Målvaktens igångsättning: Då bollen "gått död" efter att ha passerat kortlinjen startar målvakten alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen. Inspark och utspark är alltså inte tillåtet i detta fall.
- Retreat line: Då bollen "gått död" efter att ha passerat kortlinjen kortlinjen måste försvarande lag backa till retreat line så att målvakten kan starta spelet genom att rulla eller kasta bollen till närmaste back. Det skall finnas en s.k. retreat line markering (lämpligen 2 st koner) mitt emellan straff- och mittlinje på varje planhalva.
- Tillbakaspel till målvakten: Målvakten får endast använda fötterna (ej händerna) om bollen blivit avsiktligt sparkad till honom/henne av en egen spelare. Samma sak gäller vid inkast.

Dessutom gäller:

Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.

Till tränare

- Rekommenderat antal spelare/match: 10 st
- Spelarna får pröva att spela på olika positioner i laget.
- Spelarna får spela lika mycket och får turas om att starta matcherna.
- Lagen hälsar på varandra och domaren innan match och tackar varandra efteråt.
- Medtag minst 3 st bollar till match. En bra förutsättning för en "meningsfull" uppvärmning samt korta speluppehåll under matchen.

Till föräldrar

- Alla spelare måste använda benskydd.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på andra.

Till alla

Fair Play

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 (gemensamt vid mittlinjen)!
- * Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- * Vi har god stil på och utanför planen!
- * Nolltolerans gäller!

Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem.

Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelar typer och balans

För 7 mot 7 rekommenderas att man spelar 2-3-1. Det bakomliggande syftet med detta spelsystem är att man vill spela en offensiv och anfallsinriktad fotboll.