

7 mot 7

Förutsättningar



Storlek planyta liten 7 mot 7
50 x 30 m, straffområde 20 x 10 m
*Retreat line, mitt emellan straffområdeslinjen och mittlinje.
Storlek planyta stor 7 mot 7
55 x 35 m, straffområde 20 x 10 m
*Retreat line, se liten 7 mot 7.



Storlek mål
Max 5 x 2 m.



Storlek boll
4.



Utrustning spelare
Tröja, byxor och strumpor
Skor och benskydd.



Antal spelare
6 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Speltid
3 x 20 minuter.

Rekommendationer

Utgå från 11-mannaplanens befintliga linjering. (Vilket kan ge något avvikande mått från beskrivna storlekar.)

5 x 2 m

Boll av god kvalite pumpad med lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 2 avbytare per lag.

Byten i paus.

Lika speltid för alla (speltidsgaranti)

Regler



En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.

Spela med 8 spelare.

*Retreat line

Vid inspark/målvaktsutkast startas spelet genom att bollen kastas/rullas från valfri plats inom straffområdet av målvakten.

Bollen är i spel när den är utanför straffområdet.

Motspelarna måste vara bakom

*Retreat line tills bollen är i spel.

Detta gäller även när målvakten fångar bollen i spel.

(SvFF rekommenderar att man inte sparkar/kastar över mittlinjen som första passning.)

