

(Uppdaterat 5 maj 2015)

Barn- och ungdomsfotboll i Hälsingland



**Så spelar vi
7-mannafotboll**



Jämnare matcher...

Roligare och bättre spel...

Alla skall få vara med...

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 7-mannafotbollen är inte det viktigaste att vinna. Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare. Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att träning är viktigare än match och att matchen är det bästa träningstillfället. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

Detta innebär

- Det är en positiv stämning runt en 7-mannamatch.
- Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt.

Regler

Svenska Fotbollförbundets Spelregler för 7-mannafotboll gäller vilket innebär:

- Offside gäller ej.
- Inkast som utförts på ett tekniskt felaktigt sätt skall efter kort instruktion från domaren göras om.
- 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m.
- Avbytarsystem eller s.k. flygande byte gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott.
- I matcher, där **inte serietabell** förekommer, ska spelarna få göra om felaktigt utförda inkast, insparkar, avsparkar m m.

I HFF:s divisionsspel för 7-manna gäller dessutom följande regler:

- Domare: Föreningsdomare som har genomgått Hälsinglands Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning. Domaren skall bära domartröja och i övrigt vara idrottsklädd (ej jeans eller vanliga skor).
- Rekommenderad ålder 12 – 13 år där 3 överåriga får ingå i matchtruppen, max 2 överåriga ”utespelare” på planen samtidigt.
- Speltid: Speltiden är för poolspel 3 x 15 minuter med 5 minuters paus medan P 11 och Div 4 P/F spelar 3 x 20 minuter. Övrig information se HFF dokumentbank ”Ungdomstävlingar i Hälsingland”.

Rekommendationer om spelet

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet vill vi att det anfallande laget får chansen till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla eller passa ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. På samma sätt är det anfallande lagets ansvar att inte konsekvent sparka långa ut- och/eller insparkar.

Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Dock finns det inget stöd för detta i reglerna, utan det är endast en **mycket stark rekommendation**. Ansvaret ligger helt och hållet på ledarna och deras instruktioner till spelarna om att inte börja pressen så högt upp på planen. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat.

Matchvärd

Matchvärdslathund

Syftet med matchvärdar är att skapa en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll samt en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Detta ska en matchvärd göra

Stötta domaren innan, under och efter matchen.

Informera Hälsinglands FF om eventuella händelser som inte är förenligt med nolltoleransen.

Nolltolerans

Vid besök på Hälsinglands barn o ungdomsmatcher anser vi i fotbollsfamiljen att följande uppträdande är olämpligt.

- Att försöka påverka eller att ge negativa kommentarer om domsluten.
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare.
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.

Innan matchen

- Presentera dig för domaren, informera om att du finns på plats under och efter matchen.
- Presentera dig själv och domaren för båda lagen innan match.
- Tillsammans med domare och lagen, gå igenom föreskrifter/rekommendationer för gällande serie.
- Informera motståndarlaget om att ni följer Hälsinglands FF:s rekommendationer gällande matchvärdar.
- Informera lagen om att genomföra handhälsning.

Under matchen

- Stötta domaren under matchens gång
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

Efter matchen

- Stäm av läget med domaren.

Seriespelet

- I matcherna bör alla spelarna få pröva på olika positioner i laget. Spelarna bör få spela lika mycket och alla spelare bör turas om att få starta matcherna.
- Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.
- Ledares och andra vuxnas uppträdande.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Föräldrar och andra vuxna lägger sig inte i spelet med instruktioner eller synpunkter på spelarna, ledarnas uppgifter eller domarens bedömningar.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.
- Rent spel och Fair play gäller även för vuxna.

Observera!

Samma regler gäller för ledare.

Det är du som är ledare som har hela ansvaret – INGEN ANNAN!

Spelplan

| Ålder | Spelform | Boll | Matchtid | Yta | Målstorlek |
|--------------|----------|------|------------|--------------|------------|
| 10 år | 7 mot 7 | 4 | 3 x 15 min | 50 x 30-35 m | 5 x 2 m |
| 11 år, Div 4 | 7 mot 7 | 4 | 3 x 20 min | 50 x 30-35 m | 5 x 2 m |

Den rekommenderade planstorleken för en 7-mannaplan är enligt tabellen ovan med ett straffområde om 20 x 10 m. Som mål används 7-mannamål (5 x 2 m).

7 manna kan spelas antingen på en separat 7-mannaplan eller på en del av annan plan. Om straffområden saknas kan dessa med fördel konas upp med s.k. gummiplattor.

Spelsystem

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

Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

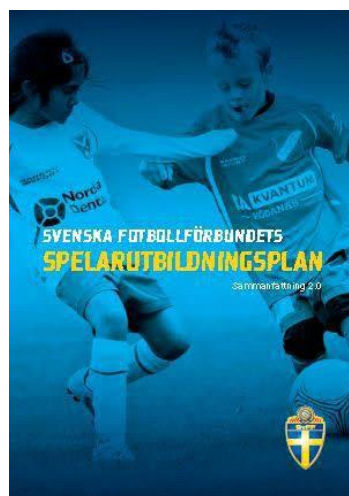


Spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Ni når Spelarutbildningsplanen från vår hemsida: <http://halsingland.svenskfotboll.se/barn-ungdom/spelarutbildningsplan/>



Utöver dessa dokument finns information i Tävlingsbestämmelser (TB)
Representationsbestämmelser (RB) Fotbollens Spela Lek och Lär (FSLL)

Inspiration, Kunskap och Glädje



Rent spel

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 på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen.
- Nolltolerans

Denna folder finns även att ladda ner från vår hemsida –

<http://halsingland.svenskfotboll.se/> – under fliken

”Barn & Ungdom”

Till alla fotbollsföräldrar

Följ med på träning och matcher.
Ditt barn sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.
Låt barnen spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.
Se domaren som vägledare.

Skapa god stämning vid match och träning

Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
Fråga ALDRIG efter resultatet.

Stöd föreningen i dess arbete.
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

Postadress: Hälsinglands Fotbollförbund
Box 523
826 27 Söderhamn
Telefon: 0270 – 190 97
Hemsida: <http://halsingland.svenskfotboll.se/>
E-post: hff@hidrott.se