

Landvetter IF



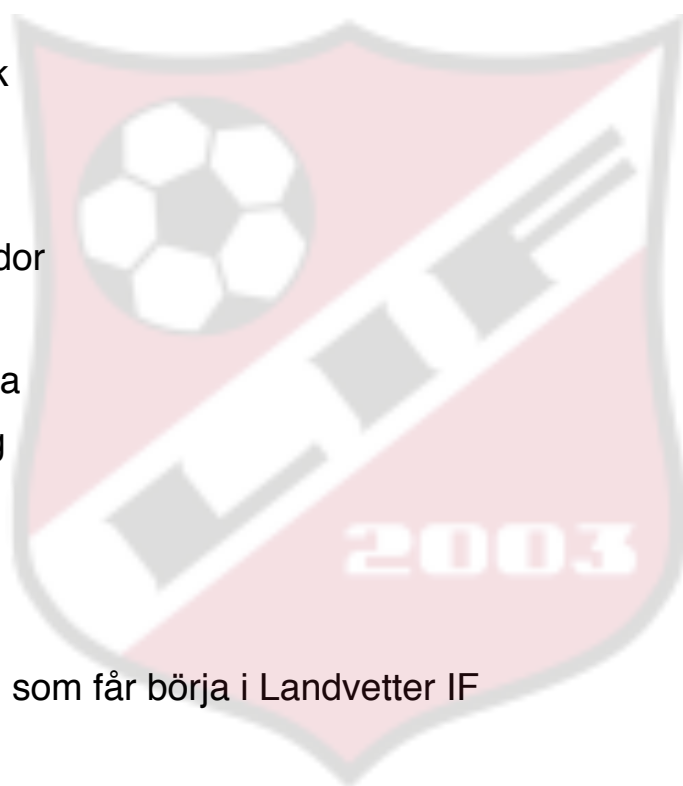
7-manna fotboll Riktlinjer för flickor 10-11 år

2016



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Föreningarnas - Vision	3
Föreningarnas - Värdegrund	3
Målsättning för lagets ledare	4
Tränarens roll	4
Informationsansvarig	5
Föräldrarepresentant/Caféansvarig	5
Riktlinjer spelare	6
Träningar - teori	7
Träningar - praktik	7
Arbetsmodell	7
Matcher	8
Sjukdom och skador	9
Omklädning	9
Seriespel 7-manna	9
Säsongsplanering	9
Träningstider	10
Matchtider	10
Cuper	10
Provträning - vem som får börja i Landvetter IF	10
Mentorskap	10
Utvärdering	10
Medlemsavgift	11
Kläder	11
Föräldrar	11
Utbildning	12
Övningsbank	12
Kontaktuppgifter	12
Så här spelar vi 7-manna	13



Föreningarnas - Vision

Landvetter IF och Landvetter IS vill tillsammans samla ortens familjer kring föreningens ungdomsverksamhet och verka för en bra miljö på och vid sidan av planen där alla är välkomna.

Vi vill ha med så många som möjligt så länge som möjligt för att de ska kunna bli så bra som möjligt.

”Bredd och topp i balans” - Föreningen ska kunna erbjuda rätt utmaning för alla individer i föreningen i syfte att behålla alla ungdomar genom junioråldern.

Föreningens representationslag, A-laget, består av 80% egna produkter.

Föreningarnas - Värdegrund

Landvetter IF och Landvetter IS värdegrund vilar på Riksidrottsförbundets idéprogram ”Idrotten vill”.

Glädje och Gemenskap

Glädje och Gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla vår verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för vår verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningens verksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför fotbollsplanen.

”Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!”



Målsättning för lagets ledare

- Vi har en positiv människosyn och ser potentialen och utvecklingsmöjligheten i alla spelarna
- Lära våra barn att leka och spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt.
- Fokusera på, och prata om prestationen i det vi gör. **Inte resultatet!**
- Arbetet vi gör är långsiktigt, barnen växer i olika takt och det är viktigt att vi får med oss alla på resan mot att utvecklas som fotbollsspelare och individ.
- Utgå alltid ifrån barnets förutsättningar.
- Fotbollsverksamheten ska uppfattas som rolig.
- Fotbollsverksamheten skall ge barnen en ökad självkänsla och självförtroende.
- Varje tränare ska känna till **vad** ni ska träna, **varför** ni ska träna på det samt **hur** övningarna ska genomföras.

Tränarens roll

Huvudtränarens ansvarsområden

- Ansvarar för planering och genomförande av träning.
- Ansvarar för coachning vid lagets matcher.
- Följer föreningens spelarutbildningsplan.
- Följer föreningens riktlinjer.
- Är lagets kontaktperson utåt.
- Följer och eftersträvar föreningens vision och värdegrund.
- Informerar spelarna om "spelarnas riktlinjer".

Assisterande tränarens ansvarsområden

- Genomför träningar i enlighet med huvudtränarens planering.
- Assisterar huvudtränaren vid lagets matcher.
- Följer föreningens spelarutbildningsplan.
- Följer föreningens riktlinjer.

Lagledarens ansvarsområden

- Vara behjälplig vid ev. frånvaro vid träning och match.
- Sköta närvaro via laget.se och ansvara för redovisning av LOK-stöd 2ggr/år.
- Rapportera studietimmar till SISU i samband med samlingar, möten och teorigenomgångar osv.
- Hjälpa till med material vid träning och match.

Ledarskap vid träning och match

- Vara ett gott föredöme för föreningens spelare, motståndare, domare och publik.
- Tar ansvar för att våra föräldrar är väl medvetna om hur föreningen förväntar sig att de uppträder i samband med träning och match.
- Ger positiv feedback till spelarna för att förstärka deras prestation.
- Undviker att skrika och skälla på spelarna.

Boka domare till hemmamatcher

I 7-mannamatcherna är det praxis att hemmalaget dömer matchen. I föreningen har vi en Facebook-grupp där vi kommunicerar med våra föreningsdomare. Om ni inte lyckas boka en



domare får ni som ledare döma själva. Under rubriken "Matcher" finns information om betalning av våra föreningsdomare.

Viktigt att tänka på!

- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling.
- Låt spelarna lära sig använda båda fötterna i teknikövningarna.
- Fokusera på kollektiva metoder och samarbeten. Låt inte spelet cirkulera kring enstaka individer.
- Skapa hög aktivitet i träningen. **Om det bildas köer, gör en förändring!**
- Låt spelarna öva i små grupper om 2 och 2 eller 3 och 3, då får alla röra bollen många gånger under träningen.
- Följ arbetsmodellen och håll instruktionerna enkla.
- Beröm och förstärk goda beteenden. Ropa inte bara "bra", utan ropa vad spelaren gjorde bra. Försök se bra utföranden utifrån spelarens egna förutsättningar.
- Låt övningarna ta tid och se till att alla lyckas genomföra övningen och uppfylla syftet. Att se till att alla får lyckas är din främsta uppgift.
- Var noga med att lära ut och visa goda utföranden. Barn är bra på att härma.
- Under våra hemmamatcher ser vi till att våra föreningsdomare trivs och känner sig trygga.

Informationsansvarig

Varje åldersgrupp behöver ha en eller fler föräldrar som tar ansvar för att uppdatera lagets sida på föreningens hemsida. Till det har vi i föreningen en grafisk profil som ska användas vid utskick och andra publiceringar.

Föräldrarepresentant/Caféansvarig

Vår verksamhet kräver ett stort engagemang från många vuxna. För att avlasta tränarna och låta dem ta hand om barnen på planen behövs det att andra vuxna tar ansvar för andra uppgifter. En grupp med föräldrarepresentanter ansvarar för att samla in anmälningsavgifter till turneringar och cuper, hjälper tränarna med att ordna skjuts åt alla barnen till bortamatcher osv.

I Landvetter IF samarbetar vi med Landvetter IS under ett arbetsnamn som kallas för Landvetter Fotboll. Under året kommer varje åldersgrupp tilldelas ansvaret för att bemanna LF:s Café i klubbstugan. Föräldrarepresentanterna tar ansvar för att fördela tiderna i Caféet på alla föräldrar i laget och försöker göra det så rättvist som möjligt.

I vanlig ordning bör tränarnas familj befrias från Caféet då de lägger en stor del av sin fritid på att göra vår verksamhet till en bra plats för alla barnen i laget.

Om jag är en god lagkamrat och en sportslig motståndare får jag detsamma tillbaka.



Riktlinjer spelare

Som spelare ansvarar du för ditt "spelarskap". Du är en del av en grupp och förväntas utvecklas såväl kollektivt som individuellt. Tillsammans är vi varandras miljö.

Allmänt

- Jag som spelare representerar hela föreningen när jag bär en matchtröja eller ett träningsställ.
- Jag är alltid en glad och god kompis på och utanför planen.
- Jag stöttar mina lagkamrater.
- Jag respekterar och lyssnar på mina tränare. När de pratar är jag tyst.
- Samlas 20-30 minuter innan. Då kan vi hjälpa till med material och komma igång i tid.
- Jag är ett föredöme för de yngre barnen i föreningen. Vi är alla en del av Landvetter IF.

Inför träning & match

- Jag kommer i god tid till träning och match.
- Jag hör av mig om jag är sjuk.

Under träning

- Jag gör alltid mitt bästa. Det är mycket roligare om alla försöker lära sig och ha roligt.
- Jag säger inget dumt till mina kompisar.
- Jag gör inget elakt mot någon kompis.
- Jag vet att om någon säger något dumt eller gör något elakt mot en kompis att de plockas av träningen.

Under match

- Jag gnäller inte domaren. Domaren bestämmer, inte jag!
- Jag behandlar mina motståndare med samma respekt som mina lagkamrater.
- Jag älskar att spela fotboll. Det ska jag visa när jag är på planen.

Efter träning & match

- Det är inget krav att duscha och byta om på plats.
- Viktigt att ta hand om sin hygien efter att man har kämpat och svettats på planen.
- Se till att bli torr och varm snabbt efter träningen om det har varit kallt och blött väder.
- Ät och drick ordentligt efter fotbollen.



Träningar - teori

- Genomför teoretiska samtal/diskussioner i storgrupp och i mindre grupper.
- Låt spelarna tänka till kring "Så spelar vi 7-manna".
- Glöm inte att rapportera SISU-timmar när ni har gruppsamtal.

Träningar - praktik

Innan träning

- Tränarna planerar träningen tillsammans i god tid så att alla är förberedda och kan vara effektiva med tiden.
- Planeringen ska utgå ifrån LIF och Göteborgs fotbollsförbunds spelarutbildningsplan.
- Gå igenom syftet med träningen. Vad ska vi träna? Varför? Hur? *Se arbetsmodellen.*

Närvaro

- Minst 1 ledare på 10 barn. Med bra vuxenstöd känner sig barnen trygga och kommer att ha lättare för att hänga med i träningen och därmed uppföra sig på ett bra sätt.
- Spelarna ansvarar för att meddela sin frånvaro.

Arbetsmodell

Svenska fotbollsförbundet, SvFF, har tagit fram en modell som hjälper tränare och spelare att följa med i träningens upplägg. Genom att arbeta efter modellen blir det tydligare för alla närvarande vad vi gör, varför vi gör det och hur det ska utföras.

Vad ska tränas?

Var tydlig med vilket moment vi ska träna på idag. Det kan vara ett teknikmoment eller ett spelförståelsemoment. Det räcker inte att säga att vi ska träna på tempo eller anfallsspel.

"Idag ska vi träna på att driva bollen med fotens utsida".

Varför ska vi träna på det?

Som ledare måste du sälja in betydelsen av att träna på momentet. Sätt det i ett sammanhang så att de förstår varför det är viktigt att kunna. Lyckas du med det höjer du deras motivation att verkligen försöka lära sig det.

"Det gör vi för att vi ska kunna flytta bollen framåt med kontroll i vårt anfallsspel och därigenom skapa bra chanser att göra mål på motståndaren".

Hur skall man göra?

Här kommer vi till detaljerna. Hur handlar inte om att förklara övningen utan handlar om att förklara hur momentet utförs på ett så bra sätt som möjligt. Här kan man jobba med ren instruktion, man kan visa spelarna hur man gör eller man frågar dem hur de gör för att lyckas.

"När du driver bollen med fotens utsida ska du vinkla ner foten och spänna vristen. Ta många korta tillslag på bollen för att hålla den nära fötterna, då kan du riktningsförändra snabbare. Ta upp blicken ofta för att se om det finns en ledig yta att driva emot".



Organisation och Anvisningar

Här förklarar du hur övningen går till. Hur många spelare som ska vara med, vart bollarna ska vara, vem som ska göra vad, hur länge vi ska hålla på osv. Det här handlar om att få alla att förstå övningen.

Sammanfatta

Ge återkoppling till spelarna om vad vi har gjort, varför vi gjorde det och hur man gjorde. Förstärk de goda beteendena som spelarna har uppvisat.

Matcher

Allmänt

- **"Topping" är absolut förbjudet!** Alla ska spela ungefär lika många minuter vid varje match, om spelaren orkar och vill.
- Undvik att spela med samma spelare i samma lag hela tiden. Roterar, ni är ett och samma lag i slutändan.
- Variera spelarnas positioner. Att växla mellan två positioner är lagom. Det får inte bli för många olika positioner i samma match om spelarna ska kunna förstå sina roller.
- Uppmuntra spelarna att i matchen våga använda de teknik- eller spelmoment de övat på.
- Vi hälsar alltid på motståndarna innan match.
- Ledare och spelare står på ena långsidan och föräldrar och övrig publik på andra sidan.

Teoretisk genomgång innan match (max 5-10 minuter)

- Prata lite om vad vi ska försöka tänka på i anfallsspelet och försvarsspelet.
- Det räcker med 1 fokuspunkt i anfall och 1 i försvar. Gärna taget från det vi tränat på under veckan.
- Visa gärna på taktiktavla.

Uppvärmning

- Gemensam uppvärmning som leds av lagkaptenen.
- Kör gärna ett liknande upplägg varje match.
- Se till att de hittar glädjen redan under uppvärmningen. Vi ska ha roligt!

Fair Play - (Utdrag ur GFFs så spelar vi dokument)

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 motståndaren!
- Vi hälsar på varandra före matchen!
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför planen!
- Nolltolerans gäller!

Efter matchen



- Tacka domare och motståndare för en god match.
- Hemmalaget betalar alltid domaren. Lämna kvitto till kansliet och få tillbaka de pengar ni har lagt ut. Se till att våra föreningsdomare får betalt med en gång. Kontanter som gäller vid betalning!

Sjukdom och skador

- Sjuka spelare får inte träna eller spela match.
- Skadade får inte träna eller spela match.
- Vid skador på huvudet eller i ansiktet, måste föräldrar informeras innan barnet går hem.
- Vi misstänkt hjärnskakning eller kraftig smäll mot huvudet får inte spelaren spela vidare, oavsett om spelaren verkligen vill fortsätta.
- Vid allvarliga skador, kontakta 112, kör ledare in till akuten eller åker med ambulansen, kontakta föräldrarna.
- Sjukväskan som föreningen förser laget med skall alltid finnas med vid träning och match.

Omklädning

- Vid träning och match finns det alltid omklädningsrum att tillgå i vår klubbstuga.
- Efter att ni har använt ett omklädningsrum ansvara ledarna för att det blir städad.

Seriespel 7-manna

I 7-manna anordnar Göteborgs fotbollsförbund seriespel i två olika nivåer, "Svår" och "Lätt". När ni gör er säsongsplanering bestämmer ni er för hur många lag ni ska anmäla.

Om laget anmäler fler än 1 lag skall samtliga lag anmälas i samma nivå. Detta för att fokus ska ligga vid att alla ska spela med alla och spela lika många minuter i varje match. Toppning är absolut förbjudet i Landvetter IF.

Anmälan görs sedan i Fogis.

Säsongsplanering

Tränarna samlas i början av varje termin, 2ggr/år, och gör en säsongsplanering över hela våren och hösten. Alternativet är att göra det 1gång/månad. På planeringsmötet görs alla träningar klart och ledare meddelar på vilka träningar de kan vara med. Föreningsutvecklaren och mentor finns som stöd när ni gör era planeringar. Boka en tid om ni önskar hjälp.

**Som ledare
representerar vi
föreningen och ska
värna om vårt
anseende.**



Tränings­tider

Landvetter Fotboll har två schemaansvariga. En representant från LIF och en från LIS. När schemat läggs försöker dessa fördela tränings­tider enligt följande mängd:

- 3-manna 1gång/vecka
- 5-manna 2ggr/vecka
- 7-manna 2ggr/vecka
- 9-manna 3ggr/vecka
- 11-manna 3-4ggr/vecka

Match­tider

Alla hemmamatcher bokas genom schemaansvarig och i samråd med Fotbolls­förbundet.

Cuper

I Spelarutbildningsplanen finns rekommenderade cuper för alla åldrar. När ni gör er säsongspanering är det bra att bestämma vilka cuper laget ska åka på. Laget har en egen budget som kan användas till cuper.

- Ingen "toppning" på cuperna.
- Alla ska få chansen att åka med.
- Alla ska spela lika många minuter, om de orkar och vill.

Provträning - vem som får börja i Landvetter IF

- Alla barn, ungdomar och vuxna är välkomna att börja spela fotboll i vår förening.
- Om ni får frågan från en individ som vill komma och prova är det bra att bestämma en prova-på period. Utvärdera efter 1-2 veckor. Se till att ni välkomna de som vill prova på ett bra sätt. Vi ska vara en förening för alla.
- Det är absolut förbjudet att kontakta spelare från andra föreningar för att "locka" eller "värva" spelare till vår förening.

Mentorskap

LIF har två mentorer (en för de yngre lagen och en för de äldre och dessutom har Landvetter Fotboll en föreningsutvecklare. Det innebär att man kan få information om föreningens riktlinjer, spelarutbildningsplan, övningsbanken i s2s, erfarenheter de har haft, problem som uppstått, hur det funkar med föreningsdomare osv. Även om allt står i riktlinjerna behöver lagen hjälp i praktiken. Mentorerna bjuder in till några träffar varje år och efter säsongen träffas grupperna och utvärderar hur året har gått. Sammanfatta och rapportera till Föreningsutvecklaren.

Utvärdering

- Efter vårsäsongen och efter höstsäsongen görs en utvärdering av lagets ledare och spelare tillsammans med mentorn och Föreningsutvecklaren.
- Under pågående säsong gör mentorn och, eller Föreningsutvecklaren besök på träning för att kolla av hur det går och ger feedback på verksamheten.

- Vill ni ha specifik hjälp under säsongen går det bra att höra av sig till mentorn eller Föreningsutvecklaren.

Medlemsavgift

För att medverka i föreningen måste varje spelare och ledare erlägga medlemsavgift. Betalningsinformation hittar ni på vår hemsida.

Kläder

Landvetter har tillsammans med Intersport tagit fram en klädpolicy. På hemsidan hittar man information om vilka kläder som finns för spelare samt ledare.

Föräldrar

Alla föräldrar ska informeras om föreningens riktlinjer. Använd nedanstående "Riktlinjer för föräldrar i LIF". Arrangera 2 föräldramöten/år. Genom att vara tydlig med riktlinjerna kan ni vila er på dem när det uppstår frågor. Dessutom förtydligar ni vilka krav som föreningen ställer på er som ledare och kraven som ställs på föräldrarna. Det är ovärderligt att få igång en bra dialog med föräldrarna. Under mötena finns Föreningsutvecklaren med.

Riktlinjer för föräldrar i Landvetter IF

Att vara fotbollsförälder och att få följa sitt barns utveckling från barn till ungdom och senare vuxen är en fantastiskt resa. Fotbollen kommer förhoppningsvis berika båda dig och ditt barns tillvaro. För att resan i Landvetter IF ska bli så bra och rolig som möjligt vill vi ha din hjälp med följande:

- **Engagera dig** - Förenings ledare är engagerade på ideell basis och gör ett stort jobb med planering och genomförande av träning och match. Avlasta dem med transport till matcher och cuper. Ditt engagemang har stor betydelse för vår verksamhet.
- **Lita på tränarna** - Ge dem stöd och plats att göra sitt jobb. De är där varje gång och ser barnens utveckling på nära håll. Lita på deras träningsupplägg och laguttagningar.
- **Låt domaren göra sitt jobb** - Ditt beteende är ofta skillnaden mellan en trygg och positiv miljö eller den raka motsatsen. Uppmuntra ditt barn till Fair Play och en positiv attityd genom att leva som du lär.
- **Fokus på prestationen, inte resultatet** - I Landvetter IF prioriterar vi utvecklingen av våra spelare och grupper långt före kortsiktiga framgångar i seriespel och cuper. Vi vet att ett långsiktigt arbete mot en bra prestation och tillämpning av inlärd moment kommer att leda till framgång så småningom. Oavsett är det mer intressant att se att utveckling leder till duktiga fotbollsspelare, men främst att de blir bra människor och goda medborgare.

Som förälder ber vi dig att se träningen som ett tillfälle där du och ditt barn får chansen att vara med en resa mot ett livslångt idrotts- och fotbollsintresse. Var här och titta när ditt barn tränar. Om du duckar för dåligt väder kommer ditt barn också att göra det.

Utbildning

- Våra ledare i Landvetter IF har tillgång till kostnadsfri tränarutbildning.
- Ledare i föreningen följer vår ledarutbildningsplan och kommer att erbjudas möjligheten att gå flertalet av utbildningar i vår egen klubbstuga.
- Varje höst anordnas en Ledarvecka där ledarna i föreningen går en Workshop i den spelformen som laget kommer att spela nästkommande säsong.

Övningsbank

Landvetter IF använder sig av coachingverktyget s2s. Besök webbsidan: www.s2s.net

I s2s finns färdiga träningsprogram för alla åldrar med de moment som enligt spelarutbildningsplanen skall tränas i respektive ålder.

Kontakta Föreningsutvecklaren för hjälp med att komma igång med verktyget.

Kontaktuppgifter

Mentor yngre lag (6-12år)

Daniel Larsson
0709-146768
dannebiff73@gmail.com

Mentor äldre lag (13-19år)

Robert Rigo
0703-908228
robert.rigo@volvocars.com

Föreningsutvecklare Landvetter Fotboll

Fredrik Ahlstrand
0735-048312
fredrikahlstrand88@gmail.com

I en organisation med stort engagemang från många orkar fler vara aktiva längre.



Så här spelar vi 7-manna

Landvetter IF följer samtliga Göteborgs fotbollsförbunds riktlinjer och rekommendationer. Tänk på att spela med rekommenderad planstorlek (även om motståndarnas ledare säger något annat). Backa hem när motståndarens målvakt har bollen samt var ett föredöme när du har Landvetter IF klubbmärke på dig, både som spelare och ledare.

För att spelarna ska ges bästa möjlighet att kunna tillämpa begreppen, **spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup** spelar laget efter **modellen 2-3-1**. Laget ska eftersträva att utveckla ett spel med **ett snabbt och varierat passningsspel med god rörlighet**, där laget skapar målchanser genom kantspel och genombrott i mitten. Uppmuntra spelarna att i matchen våga använda de moment ni har tränat de senaste veckorna. Alla spelare får spela lika mycket och pröva på olika positioner.

Allmänna regler

Som tidigare så gäller Svenska fotbollsförbundets spelregler för 7-mannafotboll med de vanliga undantagen från 11-mannafotboll:

- Offside gäller inte.
- Felaktiga inkast får göras om.
- 6-sekundersregel för målvakten gäller inte.
- Målchansutvisning gäller inte, varken för målvakter eller övriga spelare.
- Flygande byten gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott. (Notera att upplägget med 10 spelare och 3 perioder innebär att vi försöker göra bytena i periodpausen.)
- Överåriga spelare: Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två stycken överåriga spelare, vara dock endast en får vara på planen samtidigt. Man är då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match.

Speciella regler för Göteborgsfotbollen

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet skall det anfallande laget få chans 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 ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från motståndaren. Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Detta medför att följande tillägg tillämpas:

- Då bollen "gått död" över kortlinjen startar målvakten alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen. Inspark och utspark är alltså inte tillåtet i detta fall.
- Då bollen "gått död" över kortlinjen backar försvarande lag så målvakten kan starta spelet genom att rulla eller kasta bollen till närmaste back. Det försvarande laget skall backa så långt som det behövs för den anfallande backen, att i lugn och ro, kunna passa bollen vidare till någon av sina lagkompisar. Ett riktmärke kan vara mitt emellan straffområdeslinjen

och mittlinjen. Det är ledarna och domarens gemensamma ansvar att se till så att detta fungerar på ett bra sätt. Om ni tycker att det underlättar kan man ställa ut fyra koner för att markera denna linje (s.k. retreat line).

- Målvakten får endast använda fötterna (ej händerna) om bollen blivit avsiktligt sparkad till honom av en egen spelare. Samma sak gäller vid inkast. Påföljden är indirekt frispark från den plats där målvakten tog med händerna. Om förseelsen inträffar i målområdet så flyttas frisparken ut till målområdeslinjen (ca 4m).

Det är en mycket stark rekommendation att målvakten inte skjuter ut bollen även då bollen inte "varit död" och att försvarande lag backar hem även vid denna situation.

En snabb igångsättning till fristående spelare innan motståndarna är organiserade är dock ofta bästa sättet för målvakten att starta spelet och då behöver man inte bry sig så mycket om hur långt försvarande lag backar.

Ansvar för hur ovanstående rekommendation ligger helt och hållet på ledarna och dess instruktioner till spelarna.

Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat.

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

Ovanstående tillämpningar avseende igångsättande av spel samt antal spelare är lokala och gäller endast Göteborgsfotbollen. Detta är viktigt att veta om och när Göteborgslag gästas lag från andra orter som strikt tillämpar svenska förbundets 7-manna regler.

Fasta speldagar

För att underlätta för spelarnas och ledarnas planering strävar vi efter fasta speldagar. Meningen är att speldagarna, i den mån det är möjligt, är samma som i 5-manna spelet.

Två färdighetsnivåer

Varje förening har att ta ställning till vilken nivå (lätt eller svår) man skall anmäla sina lag. **Alla lag från samma förening måste alltså anmäla sina lag på samma nivå (föreningsstyrka).** Lätt nivå väljer en förening som kanske inte tränat och spelat så länge tillsammans medans föreningar vars spelare tränat och spelat organiserat med en hög ambition under en längre tid väljer Svår nivå.

När en förening med flera lag möter en annan förening med flera lag så finns det möjlighet att ledarna inför varje enskild match kommer överens om att spela med ett starkare och ett mindre starkt lag. Om inget sägs så spelar man med två jämna lag (normalfallet).

Upplever man att man hamnat i fel färdighetsnivå eller att man vill anmäla ytterligare ett lag eller dra ifrån ett också för den delen, så går det bra att göra efter vårsäsongen.



Inga fasta serier

Vilka lag ni kommer att spela mot avgörs av den färdighetsnivå ni anmäler er till, det antal lag ni har samt tillgången på 7-manna planer. Målsättningen är att föreningens lag skall spela på samma ställe antingen samtidigt eller efter varandra och möta lag i samma anmälningsgrupp, se tabellen nedan.

Nivå/Antal	1	2	3
Svår	Svår 1	Svår 2	Svår 3
Lätt	Lätt 1	Lätt 2	Lätt 3

Om någon förening har fler än 3 lag så delas man upp på två anmälningsgrupper. För att undvika långa och onödiga resor möter man i första hand lag från samma geografiska område.

Ovanstående resonemang och prioriteringar leder till att man inte spelar i rena serier utan snarare möter ett antal lag/föreningar i enskilda matcher helt utan tabeller och resultatuppföljning.

Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för en 7-mannaplan är 50 * 30 m med ett straffområde om 20*10 m. Som mål används 7-manna mål (5 * 2 m). 7-manna kan spelas antingen på en separat 7-manna plan eller som en del av en Ungdoms- eller Distriktsplan.

Är 7-mannalinjerna ytterlinjer så skall de ha vit färg med tjockleken 10 cm annars skall linjerna vara gula och med tjockleken 5 cm (streckade resp. hela). Om straffområden saknas kan dessa med fördel konas upp med s.k. gummipattor.

Lycka till!

