

**PM för lagledare**  
**IFK UPPSALA INDOOR CUP**  
**Lötens fotbollshall, Uppsala**  
**den 21-22 mars 2026**  
**för flickor födda 2013, 2014, 2015 och 2016**

**ALLMÄN INFORMATION**

**Lötens fotbollshall (tidigare Anders Diös-hallen)**

Hallen ligger vid hotell Scandic Uppsala Nord, infart från Vattholmavägen. Läktare och kiosk finns.

**Omklädningsrum**

Vid ankomst anmäler du laget vid sekretariatet och blir visad till omklädningsrum. Ta med värdesaker in i hallen! Hjälp oss hålla snyggt i omklädningsrummen!

**Spelarförteckning**

Senast 30 minuter före första match skall spelarförteckning lämnas till sekretariatet i hallen.

Av förteckningen skall framgå *tröjnummer, förnamn, efternamn* och *födelseår*.

Eventuella ändringar kan göras på samma blankett senast tio minuter före följande match(er).

**Vänligen skriv tydligt så att speakern kan läsa upp laguppställningen!**

Laguppställningsblanketter finns i sekretariatet, men kan även skrivas ut i förväg på IFK Uppsalas hemsida, [www.ifkuppsala.se](http://www.ifkuppsala.se).

**Uppvärmning**

Uppvärmning i hallen får endast ske på anvisad plats. Ta med egna bollar om ni vill värma med boll.

**Spelplan och mål**

Planen (40 x 26 meter) har konstgräs. Skor med korta dobbor rekommenderas. Målen är 7-mannamål.

**Lagledare och avbytare**

Lagledare och avbytare håller till vid borte långsidan från läktaren räknat. Tänk på att hålla avstånd till linjen!

**Förtäring**

Enklare försäljning finns i hallen, toast, frukt, kaffe, dricka och lite annat.

Swish eller kontant betalning. Ej kort.

## TÄVLINGSREGLER

Matchtiden är 1 x 15 minuter. Klockan stoppas endast vid längre avbrott (på tecken från domaren).

6 spelare samtidigt på plan (5 + målvakt). Antal avbytare: max. 6. Vid ny match får nya spelare användas.

OBS! Dispens för högst två överåriga per lag (två år för gamla) kan beviljas efter motiverad ansökan.

Möjligheten att spela med överåriga spelare får inte utnyttjas för att förstärka laget. Syftet är i första hand att skapa möjlighet för föreningar med få spelare att delta, samt att erbjuda spel för överåriga som annars skulle sakna lag i sin åldersgrupp. Båda överåriga får inte vara på plan samtidigt.

Om det finns särskilda omständigheter kan mer långtgående dispens beviljas, utöver ovanstående.

Ansök i god tid före tävlingen om ditt lag vill ha dispens. Endast skriftlig ansökan till [cup2026@ifk uppsala.se](mailto:cup2026@ifk uppsala.se).

Förening som ställer upp med två lag i samma åldersgrupp får inte låta spelare representera mer än ett av dessa lag.

Vid lika tröjfärg byter det lag som lottats som bortalag. Ta med reservtröjor eller västar!

I grupp spelet för **F2013** och **F2014** räknas poäng (3, 1, 0). Om två eller flera lag hamnar på samma poäng gäller i första hand målskillnad, i andra hand antal gjorda mål, i tredje hand inbördes möte samt i fjärde hand snabbast gjorda mål i match i den aktuella gruppen. Skulle lagen ändå inte kunna skiljas åt måste tyvärr lottning tillgripas.

För att rangordna gruppsegrarna (se spelprogrammet) används samma kriterier som för att bestämma placering i gruppen, se ovan. Om gruppsegrare spelat olika antal matcher jämförs antal poäng per match osv.

**I F2013- och F2014-klasserna går gruppsegrarna vidare till slutspel.** Vid oavgjort i slutspel avgör straffsparksläggning (fem straffar). I finalmatch spelas dock först maximalt 10 minuters förlängning med Golden Goal.

Inga tabeller eller slutspel för F2015 och F2016.

## SPELREGLER

I princip tillämpas Svenska Fotbollförbundets regler för barn- och ungdomsfotboll i spelformen 7 mot 7, med vissa ändringar. (Observera dock att matcherna med hänsyn till spelytan spelas med sex spelare i varje lag.)

Notera följande:

- **Avspark:** Mål kan inte göras direkt på avspark.
- **Inspark** istället för inkast. Mål kan inte göras direkt på inspark.
- **Indirekt frispark:** Mål kan inte göras direkt på indirekt frispark.
- **Avsiktlig passning till egen målvakt:** Målvakten **får inte** ta bollen med händerna.
- **Målvaktsutkast:** Retreatlinje tillämpas. Spelet sätts i gång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna (gäller även när bollen gått död över kortlinjen). Målvakten får inte kasta eller sparka bollen direkt över halva plan när bollen greppats med händerna eller sedan den gått död över kortlinjen. Bestraffning: indirekt frispark från valfri plats på mittlinjen.
- **Om bollen spelas upp i taket** tilldöms det andra laget indirekt frispark på mittlinjen.
- **Avstånd vid inspark, frispark och hörnsparck:** 5 meter.
- **Flygande byten** tillämpas.
- **Utvisning** för lindrig förseelse är 5 minuter. Vid grov utvisning (och det har aldrig förekommit i turneringens historia) tillämpas matchstraff. Utvisad spelare får ersättas av en annan spelare. Grov utvisning innebär automatisk avstängning i lagets nästa match i cupen. Tävlingsstyrelsen kan besluta om ytterligare avstängning under tävlingen.

## PRISER

Lagledare ansvarar för att hämta medaljer i sekretariatet efter sista matchen. För finallagen blir det prisutdelning efter finalen.

## KONTAKTUPPGIFTER

Telefon till Lötens fotbollshall under tävlingen: 070-340 53 24, 070-208 07 43, 076-772 18 73

E-post: [cup2026@ifkuppsala.se](mailto:cup2026@ifkuppsala.se)

Information om IFK Uppsalas ungdomscuper finns också på [www.ifkuppsala.se](http://www.ifkuppsala.se)

**VÄLKOMNA TILL FLICKFOTBOLLENS VÅRUPPTAKT!**