

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-10

Παιχνίδι 7 v 7

Η διαδικασία εκπαίδευσης συνεχίζεται και οι βασικές αρχές που αποκτήθηκαν από το παιχνίδι 5 v 5 είναι πλέον προσαρμοσμένες στην ηλικία και στις ικανότητες των νεαρών παικτών.

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2014** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2023-2024)**.
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στην αποστολή αγώνα (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει έξι παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα πρέπει να αποτελείται τουλάχιστον από δέκα ποδοσφαιριστές, από τους οποίους τρεις ή περισσότεροι θα είναι αλλαγές. Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα εκτός από αυτή του τερματοφύλακα η οποία θα γίνεται όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει). Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου.
- Αλλαγές μπορούν να γίνονται συνέχεια (δεν υπάρχει όριο αλλαγών)
- **Επιπλέον παίκτης:** σε περίπτωση που η διαφορά τερμάτων φτάνει στα 4 παραπάνω για μία ομάδα θα μπορεί η ομάδα που υπολείπεται στα τέρματα να χρησιμοποιεί έναν επιπλέον παίκτη.
- Αν η διαφορά στα τέρματα πέσει κάτω από τα τέσσερα ο επιπλέον παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και το παιχνίδι συνεχίζεται 7 v 7. Ο επιπλέον παίκτης κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί να είναι μόνο ένας παρόλο που η διαφορά τερμάτων μπορεί να είναι μεγαλύτερη από τέσσερα.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοίομορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια). Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί – ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.

- **Διαιτητής:** Όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι».
- Πριν την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας
- Ο διαιτητής πρέπει να έχει εκπαιδευτική προσέγγιση προς τους παίκτες πριν, κατά και μετά τη διάρκεια του αγώνα
- **Διάρκεια του αγώνα:** 2 X 30 min. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για σταματήματα του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε ημιχρόνου και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής.
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.
- **Μπάλα εκτός παιχνιδιού:** Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν ο διαιτητής έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- **Επίτευξη τέρματος:** Ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Δεν ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- **Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:**
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη.
 - Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη.
 - Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή πέναλτι.
 - Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες.
- Δεν υπάρχουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.

- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 3 ζώνες με δυο γραμμές ανάπτυξης παιχνιδιού (ή γραμμές υποχώρησης) για να υποστηριχθεί η ανάπτυξη του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα. Όταν η ομάδα ξεκινά την επίθεση από τον τερματοφύλακα, οι παίκτες του αντιπάλου πρέπει να στέκονται πίσω από την γραμμή, και να πιέζουν τον αντίπαλο μόνο όταν η μπάλα περάσει πέρα από αυτή τη γραμμή.
- Ταυτόχρονα, η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να περάσει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης σε μέγιστο χρονικό διάστημα 10 δευτερολέπτων.
- Σε περίπτωση που η επιτιθέμενη ομάδα υπερβεί το χρόνο των 10 δευτερολέπτων για να μεταφέρει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης (2^η ζώνη), τότε ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι και εξηγεί στους παίκτες ότι θα πρέπει να προωθούν το παιχνίδι και να μην κρατούν την μπάλα στην 1^η ζώνη για χρόνο παραπάνω από 10 δευτερόλεπτα.
- Σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού οι παίκτες πιέζονται κανονικά σε κάθε ζώνη του γηπέδου.
- Ορίζονται περιοχές μπροστά από τις εστίες σύμφωνα με το υπόδειγμα διαστάσεων γηπέδου 7 v 7, ώστε να ορίζεται η περιοχή του τερματοφύλακα. Αν οι περιοχές του τερματοφύλακα δεν είναι εφικτό να οριστεί με γραμμές, τότε προτείνεται με διακριτικά πιατάκια (κατά προτίμηση πιατάκια εδάφους).
- Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να περάσει την μπάλα μετά τη μεσαία γραμμή (γραμμή κέντρου) από ελεύθερο χτύπημα. Αν κάτι τέτοιο συμβεί τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα η οποία επαρχίζει το παιχνίδι με ελεύθερο χτύπημα από το σημείο που η μπάλα πέρασε τη γραμμή του κέντρου.
- Αν κάποιος παίκτης μεταβιβάζει την μπάλα στον συμπαίκτη του τερματοφύλακα απαγορεύεται σε αυτόν να πιάσει την μπάλα με τα χέρια εντός και εκτός μεγάλης περιοχής. Αν αυτό συμβεί ο διαιτητής ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι, εξηγεί στους παίκτες ότι αυτό δεν επιτρέπεται και το παιχνίδι ξεκινά από τον τερματοφύλακα με την μπάλα στα χέρια. Αν αυτό επαναληφθεί τότε δίνεται ελεύθερο χτύπημα υπέρ της ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της. Το σημείο που επαναρχίζει το παιχνίδι ορίζεται στο κέντρο του γηπέδου.
- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος τότε επιτυγχάνεται ένα γκολ. Αν το ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει από την ομάδα που έχει την μπάλα προς την δική της εστία και η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα και ο αγώνας επαναρχίζει από το σημείο του κόρνερ.
- Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι άμεσα.

- Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που θα γίνει το ελεύθερο χτύπημα.
- Το σημείο πέναλτι είναι 6 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος (η παράβαση και ο χώρος που αυτή γίνεται αξιολογείται από τον διαιτητή, αν δεν υπάρχει διαγράμμιση του γηπέδου με περιοχές μπροστά από τις δυο εστίες καθώς και το σημείο του πέναλτι μπροστά από αυτές στην απόσταση των 8μ.).
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή η επαναφορά της γίνεται με χρήση και των δύο χεριών από πίσω και πάνω από το κεφάλι. Ο παίκτης που ρίχνει τη μπάλα θα πρέπει να έχει μέρος του ποδιού του στην πλάγια γραμμή ή εκτός αυτής. Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι και εξηγεί στον παίκτη τον σωστό τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με το σωστό τρόπο. Σε περίπτωση που αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται ο διαιτητής δίνει αλλαγή χτυπήματος και η μπάλα επαναφέρεται από την αντίπαλη ομάδα.
- Αν ο τερματοφύλακας πιάσει την μπάλα με τα χέρια μετά από πλάγια επαναφορά συμπαίκτη τότε ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι και εξηγεί στους παίκτες ότι αυτό δεν επιτρέπεται. Το παιχνίδι επαναρχίζει από τον τερματοφύλακα με ρίψη της μπάλας από τα χέρια. Αν αυτό συμβεί ξανά τότε δίνεται πλάγια επαναφορά στο ίδιο σημείο υπέρ της αντίπαλης ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα με την μπάλα να τοποθετείται 1 μ. από την εστία και με το χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός. Η αντίπαλη ομάδα τοποθετείται εκτός της γραμμής πίεσης (πίσω από τη μεσαία γραμμή). Η αντίπαλη ομάδα μπορεί να εισέλθει εντός της γραμμής πίεσης μόνο όταν ένας παίκτης (της ομάδας που επιτίθεται) υποδεχτεί την μπάλα από τον τερματοφύλακα. Παραβίαση του κανονισμού δίνει το δικαίωμα στο διαιτητή να σταματήσει το παιχνίδι με επανάληψη του ελεύθερου χτυπήματος. Επιτρέπεται στον τερματοφύλακα αν αυτός το κρίνει να παίξει την μπάλα πιο γρήγορα παρόλο που η αντίπαλη ομάδα δεν είναι εκτός γραμμής πίεσης.
- Το κόρνερ εκτελείται από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή.
- Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.
- Δεν ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των αγώνων.