



Så spelar vi 7 mot 7 2023

Uppdaterad: 221214

Nationella spelformer för barn och ungdomar

Från säsongen 2019 infördes nationella spelformer för barn och ungdomar i hela Sverige. Det innebär att spelformerna är likvärdiga i hela landet och att 7 mot 7 spelas av 10-, 11- och 12-åringar.

Spelformerna beskrivs i sin helhet av Svenska Fotbollsförbundet och omfattar det som händer på planen. Det som utspelar sig utanför planen definieras av Tävlings- och Representationsbestämmelser (TB och RB). Dessa beskrivs av dem som arrangerar tävlingen vilket vanligtvis är SDF till exempel Göteborgs Fotbollförbund.



I detta häfte redogörs för hur vi spelar 7 mot 7 för 10-, 11- och 12-åringar i Göteborgsdistriktet.

Innehåll

Nationella spelformer för barn och ungdomar.....	2
Innehåll.....	3
Del 1 – Specifikt Spelformen 7 mot 7.....	4
Nyheter 2023	4
Regler	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Planens beskaffenhet	6
Rekommendationer om spelet.....	9
Del 2 - Tävling och Representation.....	10
Serieform	10
Anmälan	10
Administration.....	11
Domare	11
Representationsrätt - Spelterminer	11
Övergångspolicy.....	11
Ungdomsregistrering	12
Registrering av spelare som saknar fullständigt svenskt personnummer.....	12
Överårig spelare	12
Underårig spelare	13
Uppstartsmöten.....	13
Matchguide.....	13
Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll.....	16
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	16
Fotbollslyftet	17
Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan	19
Tävlingsmatrisen	20

Del 1 – Specifikt Spelformen 7 mot 7

Nyheter 2023

- Obligatoriska uppstartsmöten.
- Introduktion av Lokal Ledarutbildning (LLU).

Regler

Reglerna är standard Svenska Fotbollförbundets regler för 7 mot 7-fotboll (se [Spelregler för barn- och ungdomsfotboll](#)) med följande undantag och förtydliganden:

- 10- och 11-åringar spelar **Liten 7 mot 7** (50*30 m)
- 12-åringar spelar **Stor 7 mot 7** (55*35 m).

Beskrivning av spelformen

Spelformen 7 mot 7 beskrivs i *Nationella spelformer 7 mot 7* på [SvFFs hemsida](#), med följande rekommendationer och förtydliganden:

- Speltidsgaranti tillämpas. Det innebär att alla spelare som är kallade till match ges möjlighet att spela minst 2 av 3 perioder d.v.s. 2*20 min. Rekommendationen är att endast ha 3 avbytare för ökad speltid.



**NATIONELLA
SPELFORMER
7 MOT 7 10-12 ÅR**

Målsättning med spelformen 7 mot 7
Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

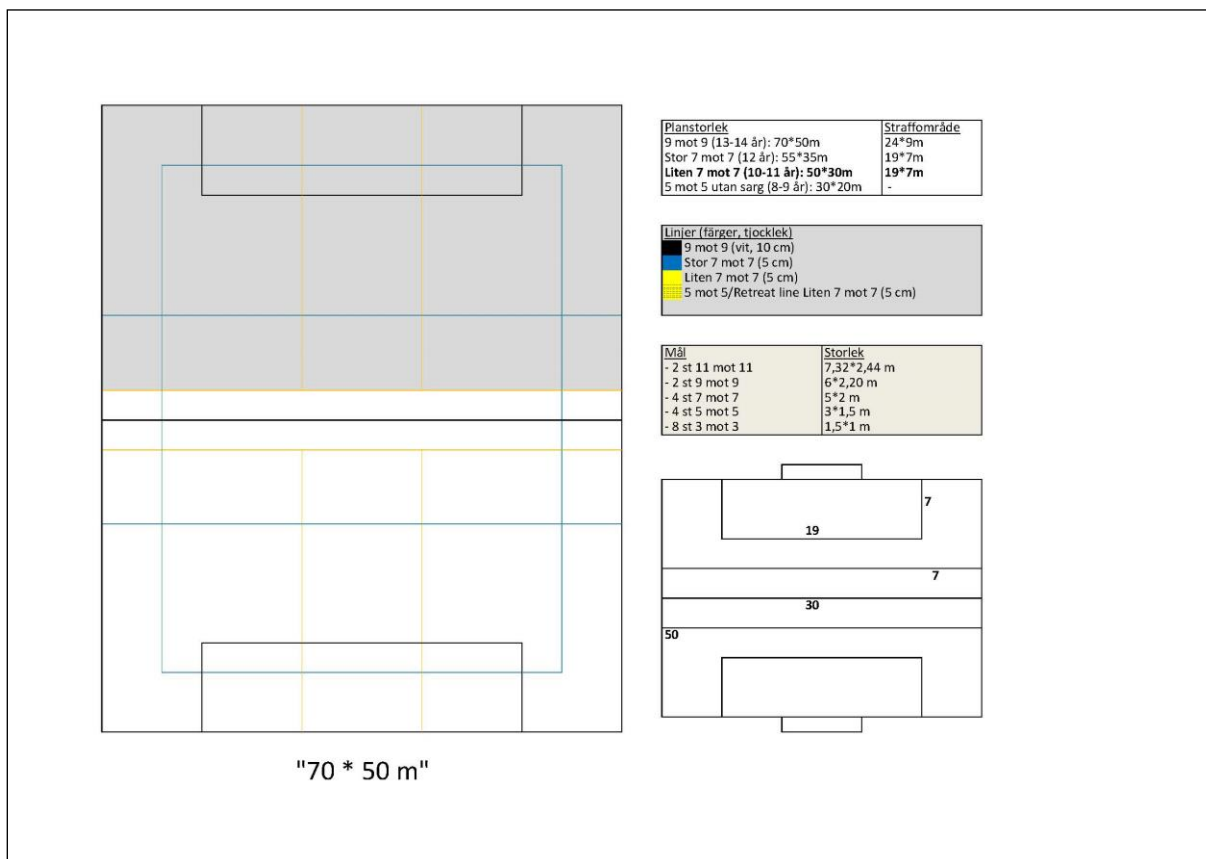


För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

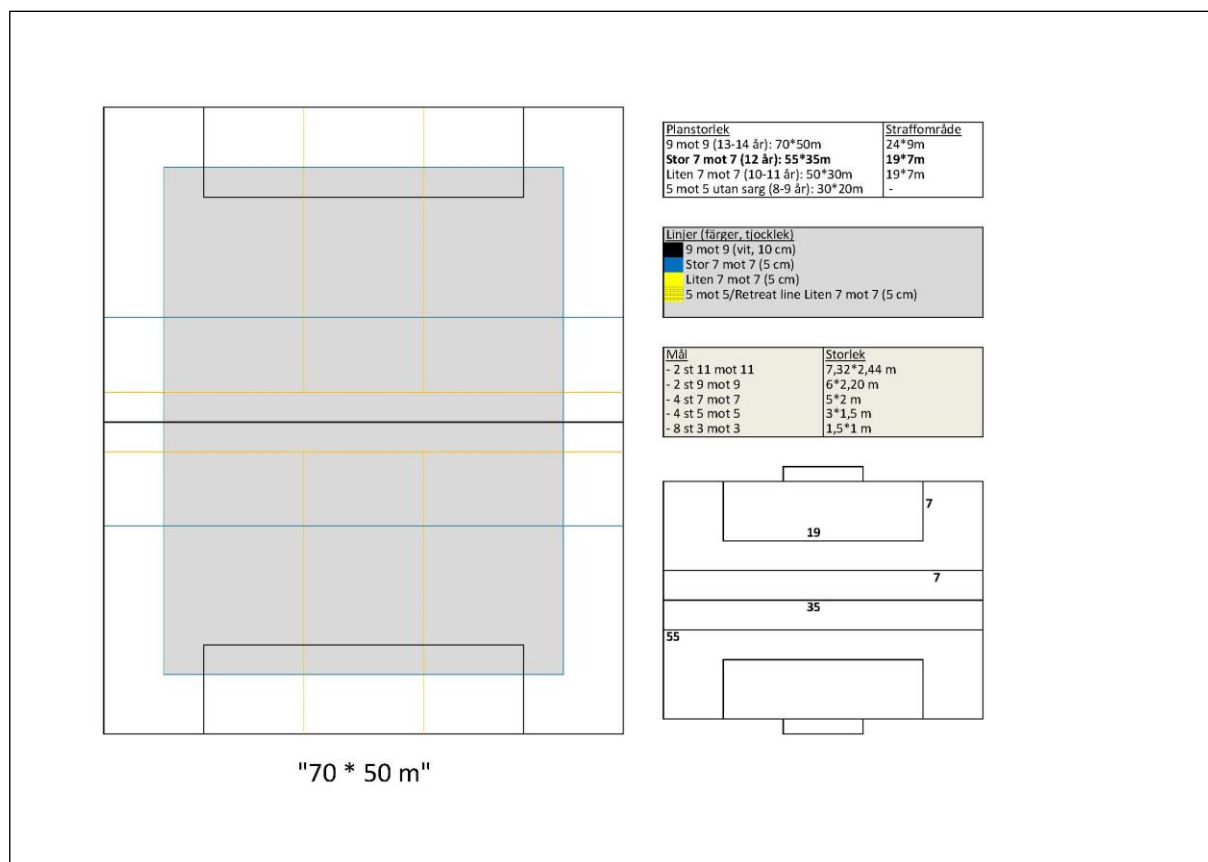
Planens beskaffenhet

Planen beskaffenhet beskrivs i *Planstorlekar för barn- och ungdoms fotboll* på [SvFF hemsida](#). I Göteborg utgår vi från *Ungdomsplanen* eller *Distriktsplanen*.

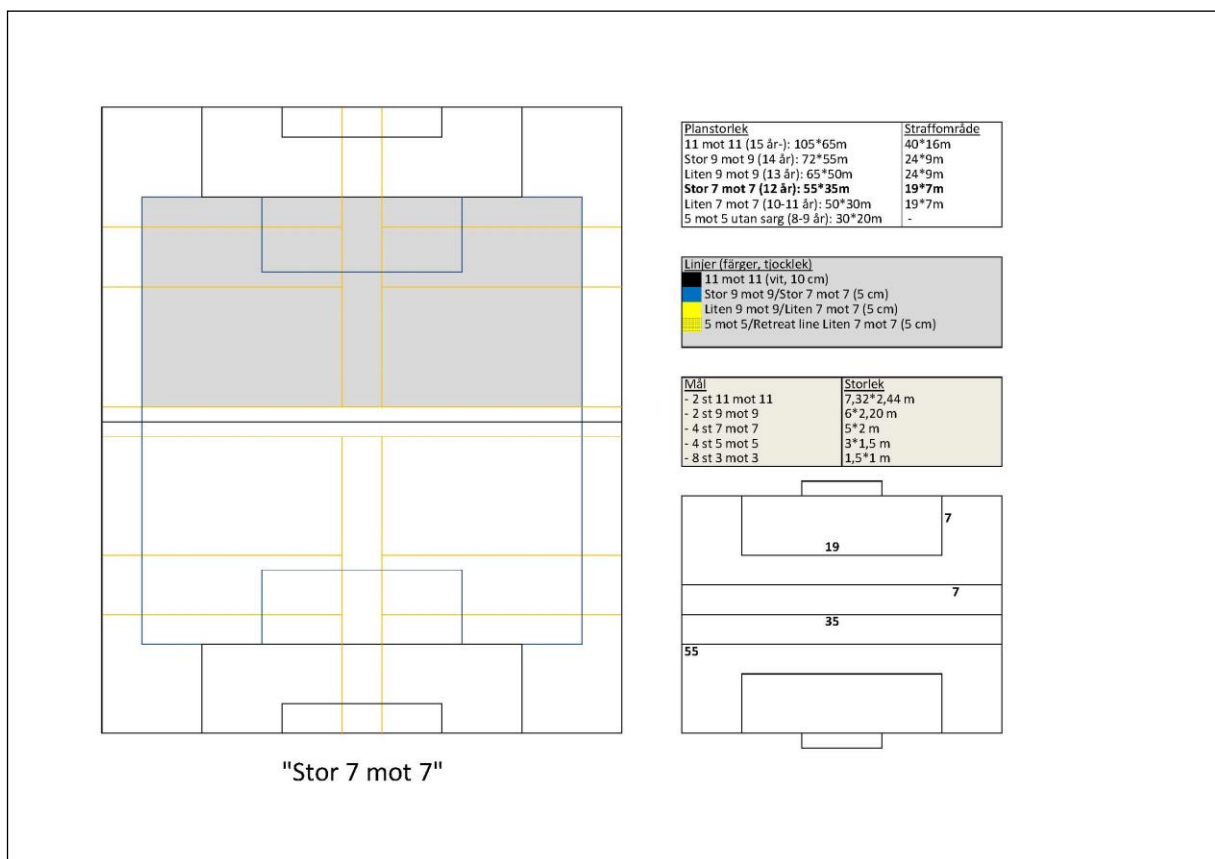
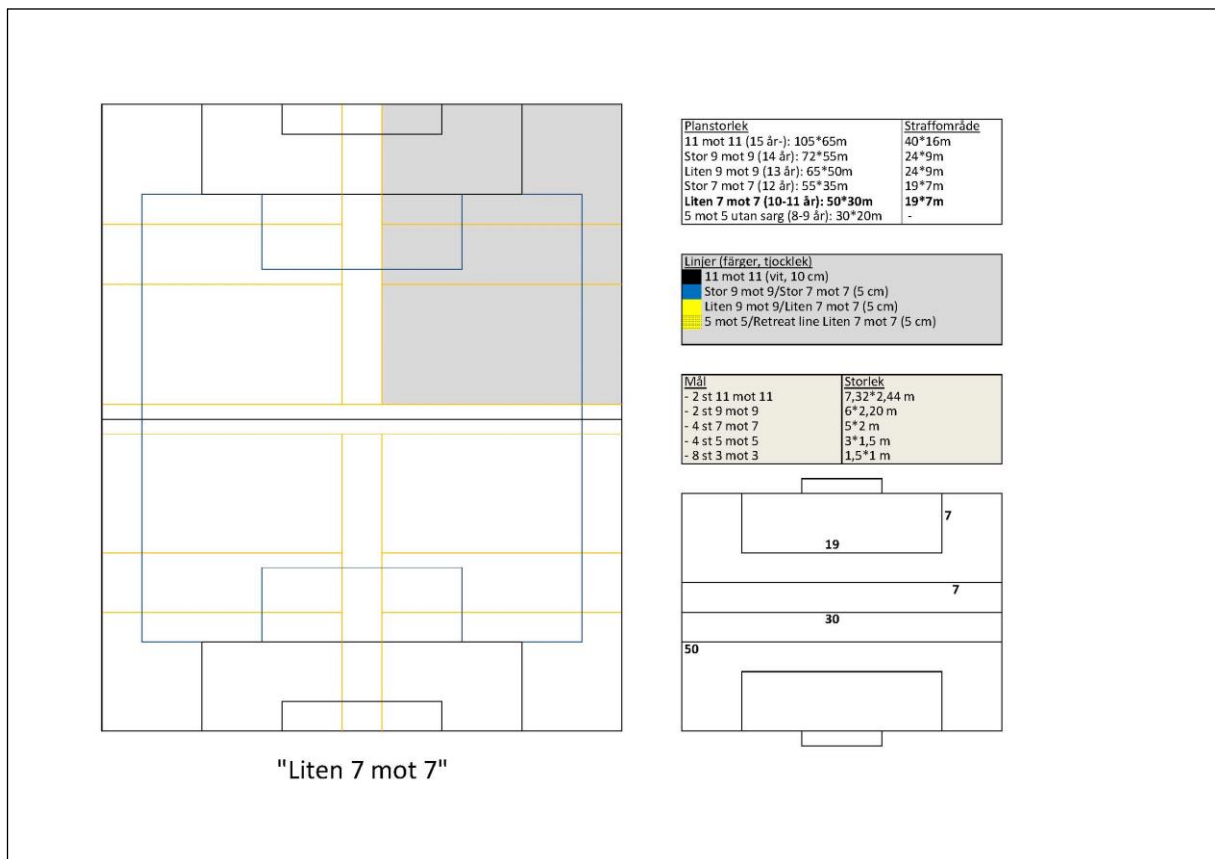
Se linjeringen i sin helhet för liten 7 mot 7 på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



Se linjeringen i sin helhet för stor 7 mot 7 på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



Se linjeringen i sin helhet för liten och stor 7 mot 7 på **Distriktsplanen** i figuren nedan:



Rekommendationer om spelet

Det är en **mycket stark rekommendation** att vid de fasta situationerna hörnor, frisparkar, målvaktsutkast och avspark så startar vi spelet längs marken och företrädesvis till närmsta medspelare.

Det är en **lika stark rekommendation** att vid inkast se till att bollen kastas på medspelarens fötter för att skapa goda förutsättningar att bibehålla bollen inom laget.

Det formella ansvaret att reglerna efterlevs ligger hos domaren. Rekommendationernas efterlevnad ansvarar ledarna för.

Eftersom det ofta är unga föreningsdomare som används i 7 mot 7-fotbollen skall domaren och ledarna ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt.

Prata gärna med motståndarnas ledare och domaren om detta innan matchen! Läs mer om detta i **Matchguiden**.

För spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubrikerna **Matchguide**, **Spelsystem** samt **Allmänna principer för matchspel**.

Del 2 - Tävlning och Representation

Serieform

Vilka lag ni kommer att spela mot avgörs av den färdighetsnivå ni anmäler er till samt det antal lag ni har anmält.

Målsättningen är att föreningens lag skall spela på samma ställe antingen samtidigt eller efter varandra och möta lag i samma anmälningsgrupp. Om någon förening har fler än 2 lag så delas lagen oftast 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.

Anmälan

Varje åldersgrupp har att ta ställning till vilken nivå (Lätt eller Svår i liten 7 mot 7 samt Lätt, Medel eller Svår i stor 7 mot 7) man skall anmäla sina lag. Alla lag i föreningens aktuella åldersgrupp måste anmälas på samma nivå, det benämner vi som **Föreningsstyrka**. Detta för att undvika en uppdelning efter färdighetsnivå inom laget och säkerställa att alla får spela med alla. Lagen skall vara jämna och även delas in från gång till gång.

Lätt nivå väljer en förening som inte tränat och spelat så länge tillsammans. **Medel** (ej liten 7 mot 7) nivå väljer en förening som har spelat organiserad fotboll under en längre tid. **Svår** nivå väljer föreningar vars spelare tränat och spelat organiserad fotboll med en hög ambition under en längre tid.

Upplever man att man hamnat i fel färdighetsnivå eller att man vill anmäla ytterligare lag eller avanmäla lag, så går det bra att göra det i slutet av vårsäsongen, inför höstens spel.

Administration

I 7 mot 7 administreras matcherna i FOGIS av Göteborgs Fotbollförbund. En eventuell matchändring gör föreningarna själva och i samråd. Glöm inte att boka om/av planen samt meddela eventuell föreningsdomare samt Göteborgs Fotbollförbund. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på

<https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/matchandringar/>

Domare

I 7 mot 7 används föreningsdomare och det är hemmalaget på spelschemat som är ansvarig för att hitta lämplig föreningsdomare. För att räknas som godkänd föreningsdomare skall man ha genomgått Göteborgs Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning:

<https://www.gbgfotboll.se/domare/foreningsdomare/>

Domare skall vara iförd domartröja och i övrigt idrottsklädd!

Representationsrätt - Spelterminer

Spelterminerna gäller upp t.o.m. 14 år. En spelare kan bara representera en förening per speltermin. Dispens för att byta klubb inom en speltermin kan vid synnerliga skäl, såsom dubbel bosättning, medges och ska godkännas av Göteborgs Fotbollförbund. Blankett och information finns på GFFs hemsida.

<https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/dispenser/>

Spelterminerna för fotboll är 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober samt 1 november – 28 februari.

Övergångspolicy

Utöver ovanstående representationsrätt har även Göteborgs Fotbollförbund en övergångspolicy. Syftet med en övergångspolicy är att få fler spelare och fler lag, vilket ger fler

välståndande föreningar samt ett distrikt som växer och stärks. Syftet är att undvika övergångar mellan föreningar på barn- och ungdomsnivå där syftet för övergången inte är av social karaktär. Om vi låter våra ungdomar utvecklas i lugn och ro i en positiv och trygg närmiljö utifrån Fotbollens Spela, Lek och Lär, kommer de - förutom att vara aktiva spelare under längre tid - också att vara mer förberedda för fotboll och futsal på nästa nivå. Du kan läsa konkret hur vi vill att föräldrar, spelare och ledare skall förhålla sig kring detta, här:

<https://www.gbgfotboll.se/forening/satsningar/foreningslyftet/avsiktsforklaring-och-overgangspolicy/>

Ungdomsregistrering

När barnen är 12 år ska de ungdomsregistreras i FOGIS. Förening ska före ungdomsregistrering respektive före registrering inhämta spelarens skriftliga medgivande. Medgivandet ska förvaras hos föreningen och, på begäran, insändas till SvFF. Blankett och information finns på SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/forening/spelarovergangar/registera-spelare/>

Registrering av spelare som saknar fullständigt svenskt personnummer

Spelare från 12 år som saknar fullständigt svenskt personnummer ska registreras i FOGIS. Det är SvFF som handhar detta. Blankett och information finns på SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/forening/spelarovergangar/registera-spelare/>

Överårig spelare

Med överårig spelare menas spelare som är max ett år äldre. Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två överåriga spelare, varav endast en får

vara på planen i taget. Laget och ledaren är då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match. Är två överåriga spelare kallade till match bör ni dagarna innan, tillsammans med motståndarna, komma överens om hur ni löser deras speltidsgaranti.

Syftet med att använda överårig spelare är i första hand för att få ihop tillräckligt antal spelare, eller tillgodose sociala omständigheter, **inte** för att öka lagets slagstyrka för att vinna matcher. Läs mer om detta i **Matchguiden**.

Underårig spelare

För motverka åldersinflation i seriesystemet och ge unga spelare chansen att utvecklas i lugn och ro i rätt spelform med spelare på samma eller liknande fysiska nivå så finns en begränsning i antalet underåriga spelare som får användas per match. Detta antal är satt till hälften, dvs. 5 underåriga av de totalt 10 som rekommenderas per match.

Uppstartsmöten

Från och med 2023 har vi uppstartsmöten för alla åldersgrupper i seriespel på barn- och ungdomssidan där vi bland annat diskuterar matchklimat och jämna matcher. Från och med 2023 är uppstartsmötena obligatoriska. Det innebär att minst en ledare per lag skall vara representerad. Datum och information kommuniceras senast i början av januari och går att finna i vår verksamhetskalender:

<https://www.gbgfotboll.se/om-oss/verksamhetskalender/>

Matchguide

För att göra matchen till den fotbollsfest som den bör vara, finns det en del saker man bör tänka på i 7 mot 7 fotbollen:

Dagar innan match:

- Kommuniera med andra lagets ledare om styrkan på era lag så att förutsättningar för en jämn och utvecklande match uppnås. Som ledare kan du påverka ditt lags slagstyrka på många olika sätt. Tänk speciellt på hur du använder:
 - Anmälningsnivån på serien
 - Över- och underåriga spelare
 - Positioner – vana och ovana
- Säkerställ med det andra lagets ledare att det Gröna kortet används och på rätt sätt.
- Kontakta även domaren och gå igenom förutsättningarna för matchen.

Innan matchen:

- Hälsa på spelare, ledare och domare!
- Innan match samlas ledare, spelare och domare i mittcirkeln för att gå igenom det faktum att vi ihop skall se till att matchen blir en bra upplevelse. Det är vi tillsammans som bestämmer atmosfären kring matchen; ledare, spelare, åskådare och domare.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, åskådare på andra.
- Hemmalaget ansvarar för att planen följer angivna regler för den aktuella spelformen. Säkerställ speciellt att mål som inte används finns på behörigt avstånd från spelplanen så att ingen spelare kommer till skada.
- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.

Under matchen:

- Fair Play och Nolltolerans gäller! Här finner ni [kriterier](#) för det Gröna kortet.
- Respektera domarens och spelarnas prestationer.
- Vilka instruktionsmetoder ger en trevlig atmosfär på planen och är effektivast för utveckling och lärande?

Efter matchen

- Lagen och domaren tackar varandra för god match!
- Dela ut det Gröna kortet.
- Utvärdera och diskutera gärna matchen i efterhand utifrån att ta tillvara på erfarenheter och öka lärandet.
- Lagen ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man har gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.
- Tänk på hur ni skriver eventuella matchreferat på era hemsidor och sociala medier samt kommentarer i [Min Fotboll](#). Det är fler än era egna spelare och föräldrar som läser dessa. Notera speciellt att det inte är tillåtet att redovisa matchresultat eller kora segrare för matcher upp t.o.m. 12 år.
- Avvikelser från matchguiden rapporteras till GFF.

Allt detta och lite till hittar du i den **Matchguide** som Göteborgs Fotbollförbund tagit fram för att förbättra förutsättningarna runt vårt matchspel.

<https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/matchklimat/>

Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll

Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är 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.

Svenska Fotbollförbundet har också tagit fram en spelarutbildningsplan och ett flertal olika tränarutbildningar. Allt detta hittar du på:

[Fotbollsportalen](#)

The screenshot shows the homepage of the Swedish Football Federation's (SvFF) Coach and Player Education Portal. At the top left is the SvFF logo, followed by the text "SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING". To the right is a "Logga in" button. Below this is a navigation menu with four items: "Övningar och träningspass", "Tränarutbildning", "Spelarutbildning", and "Domare och regler". The main content area features a large blue background with a photo of a coach and players. The heading "VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN" is centered. Below this are three main sections, each with a SvFF logo and a brief description:

- ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS**
SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS
Skapa egna eller använd SvFF:s övningar. Dela gärna med andra i ditt tränarteam!
- TRÄNARUTBILDNING**
VILL DU GÖRA WEBBUPPGIFTER
Här hittar du tränarutbildningens webbplatser med flera hundra föreläsningar, träningsprogram och övningar!
- SPELARUTBILDNING**
VAD BÖR TRÄNAS?
Använd SvFF:s plan och skapa egna spelarutbildningsplaner!

Fotbollslyftet

Fotbollslyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg.

Våra ledstjärnor gällande spelarutbildning är:

- Alla skall vara med – Blandade grupper och undvik selektering (RAE)
- Allsidig fysisk utveckling/Idrottskultur – Lokalt idrottande med flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära (ej för att vinna)
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (20-22 år istället för 16-17 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
- Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt

Inom ramen för Fotbollslyftet arrangerar Göteborgs Fotbollförbund så kallad Lokal Ledarutbildning (LLU).

<https://www.gbgfotboll.se/utbildning/tranarutbildning/lokal-ledarutbildning-llu/>

Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Ett lags spelsystem består av följande delar:

- *Arbetsättet* beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvaret i skedet förhindra speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- *Formation* anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- *Roller* är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- *Spelartyper* avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

För 3 mot 3 är vår enkla rekommendation att inte använda något spelsystem alls. Låt helt enkelt barnen spela själva! Den enda målsättningen är många bollkontakter, hög aktivitet och delaktighet samt ett lekfullt spel och för att uppnå det behövs inget spelsystem!

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen syftar till att hjälpa föreningar och ledare att skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse. Planen innehåller konkreta tips för match och träning i de olika spelformerna och för föreningens långsiktiga arbete med spelarutbildning.

[SvFF:s spelarutbildningsplan](#)



Inspireras av SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen syftar till att hjälpa föreningar och ledare att skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse. Planen innehåller konkreta tips för match och träning i de olika spelformerna och för föreningens långsiktiga arbete med spelarutbildning. ■

Tävlingsmatrisen

Nedanstående spelformer (inkl. TB och RB) gäller i Göteborg:

Förändringar till 2023 i fet stil									
TÄVLINGSMATRIS 2023									
Alder	Spelform	Boll	Mål-Storlek (m)	Plan-storlek (m)	Straff-Omr (m)	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8 år	5 mot 5 med sarg	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
9 år	5 mot 5 utan sarg	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	Serie: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
10-11 år	Liten 7 mot 7	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer Utb.krav: Uppstartsmöten	Föreningsdomare
12 år	Stor 7 mot 7	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 3 nivåer Laguppställning införs Utb.krav: Uppstartsmöten	Föreningsdomare 2-domarsystem
13 år	Liten 9 mot 9	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller införs Utb.krav: Uppstartsmöten	Distriktsdomare
14 år	Stor 9 mot 9	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Utb.krav: Uppstartsmöten	Distriktsdomare
15-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 pojk): 3-4 nivåer Utb.krav: Uppst.möte 15-16 år	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem
16 år-	7 mot 7 11 mot 11	5	5x2 7,32x2,44	60x40 105x65	9x24 16x40	2x30		Motionsfotboll	Distriktsdomare



VILL SKAPA SKYFFSTARE SPEL GENOM GRÖNT KORT FÖR FAIR PLAY									
TÄVLINGSMATRIS 2023									
Alder	Spelform	Speltids-garanti (min)	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	U-Reg/ Registrering	FOGIS lagupp-ställning	Speltermin/ övergång	
6-7 år	3 mot 3	2x3	-	-	-	-	-	Speltermin	
8 år	5 mot 5 med sarg	2x10	-	2 (1 på plan)	-	-	-	Speltermin	
9 år	5 mot 5 utan sarg	2x15	-	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermin	
10-11 år	Liten 7 mot 7	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermin	
12 år	Stor 7 mot 7	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermin	
13 år	Liten 9 mot 9	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermin	
14 år	Stor 9 mot 9	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermin	
15 år +16 år Pojk	11 mot 11	15:1x40 16:1x45	8	2 (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS	
Junior Flick	11 mot 11	1x45	8	3 (två år äldre) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS	
Junior Pojk	11 mot 11	1x45	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS	
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	1x30	-	-		-	Nej		

*) Gäller ett år äldre och är en generell dispens. Utöver det måste man ansöka om dispens. Lagledare är alltid skyldig att informera motståndarlaget innan match. Överåriga används när antal spelare inte räcker till i match. Vi ser helst att lagen först och främst använder sig av underåriga vid behov. Se Matchguiden för mer information.



