



Så spelar vi 7 mot 7 2024

Uppdaterad: 231212

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 2024 | 4 |
| Regler | 4 |
| Beskrivning av spelformen..... | 5 |
| Planens beskaffenhet | 6 |
| Rekommendationer om spelet..... | 8 |
| Del 2 - Tävling och Representation..... | 9 |
| Serieform..... | 9 |
| Anmälan | 9 |
| Uppstartsmöten..... | 10 |
| Utbildningskrav | 10 |
| Administration..... | 11 |
| Domare | 11 |
| Representationsrätt - Spelterminer | 11 |
| Övergångspolicy..... | 11 |
| Ungdomsregistrering..... | 12 |
| Spelare som saknar fullständigt svenskt personnummer..... | 12 |
| Överårig spelare | 12 |
| Underårig spelare | 13 |
| Matchguide..... | 13 |
| Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll..... | 15 |
| Svensk barn- och ungdomsfotboll..... | 15 |
| Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan | 16 |
| Fotbollslyftet | 17 |
| Tävlingsmatrisen 2024 (förändringar till 2024 i fetstil)..... | 18 |

Del 1 – Specifikt Spelformen 7 mot 7

Nyheter 2024

- Kravställan för 10-års ledarna att minst **en** ledare per åldersgrupp genomfört 7 mot 7 spelformsutbildning
- 10- och 11-åringar: Införs en tredje nivå vid anmälan av lag på föreningsstyrka. Åldersgruppen kan anmäla sig till antingen Lätt, Medel eller Svår
- 11-åringar: Fortsatt föreningsstyrka men med möjlighet att ansöka om dispens vid anmälan av fyra lag eller fler. Då kan föreningen ansöka om dispens för att låta åldersgruppen spela enligt lagstyrka. Dispensen skall skickas in av föreningen och skall innehålla bl.a. anmälan på närliggande nivåer, policy, krav på utbildade ledare samt tidigare anmälda lag.
- 12-åringar: Övergår från föreningsstyrka till lagstyrka. Dock måste lagen anmälas in i närliggande nivåer. Inga dispenser likt för 11-åringarna behövs.

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.

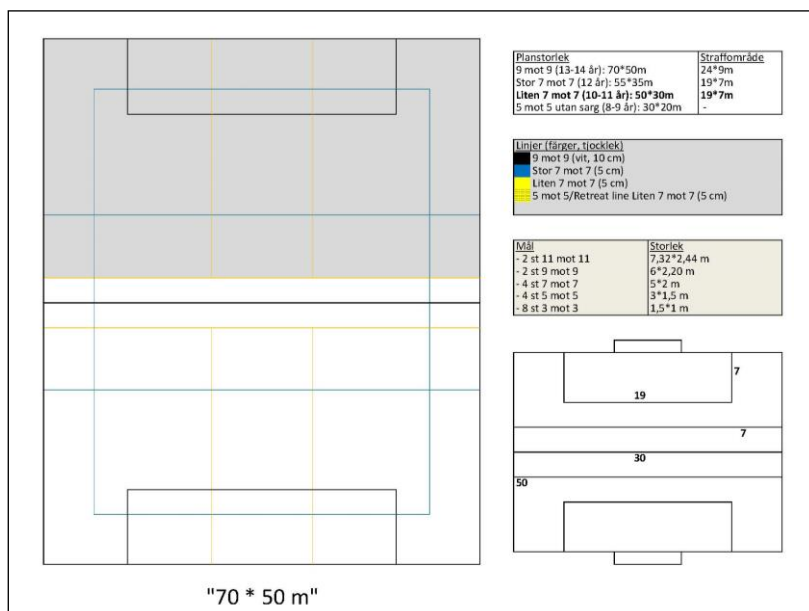


För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

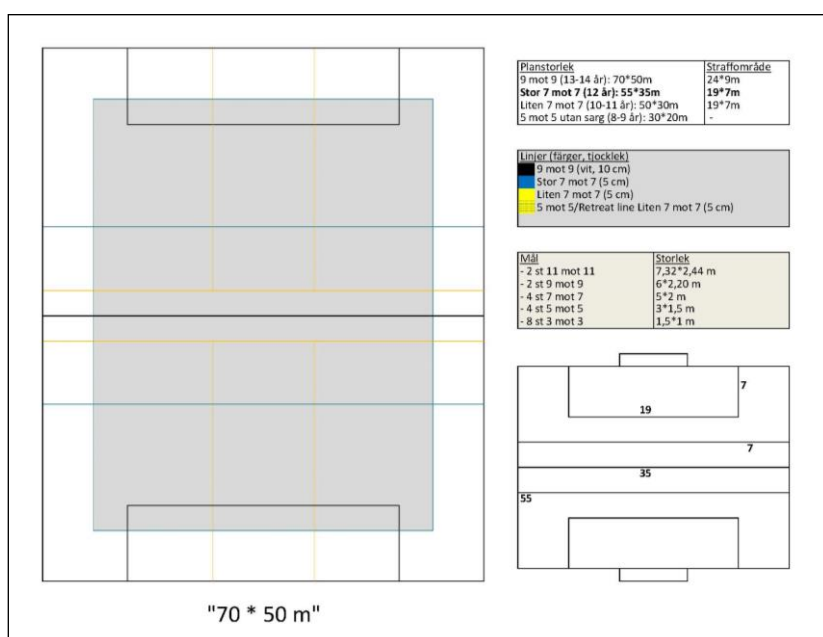
Planens beskaffenhet

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

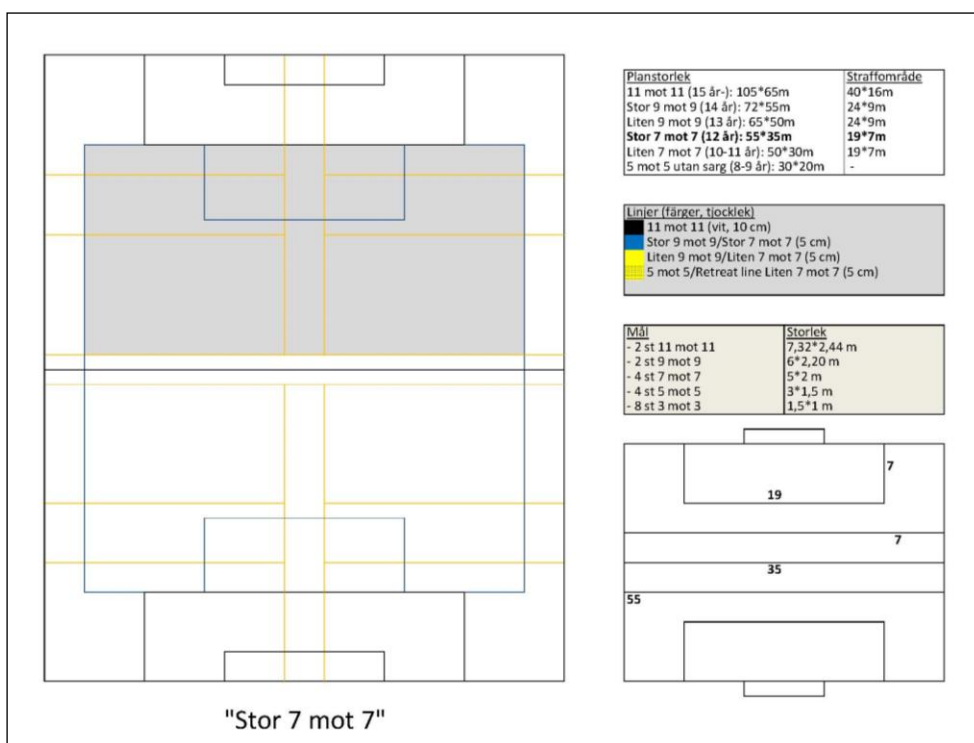
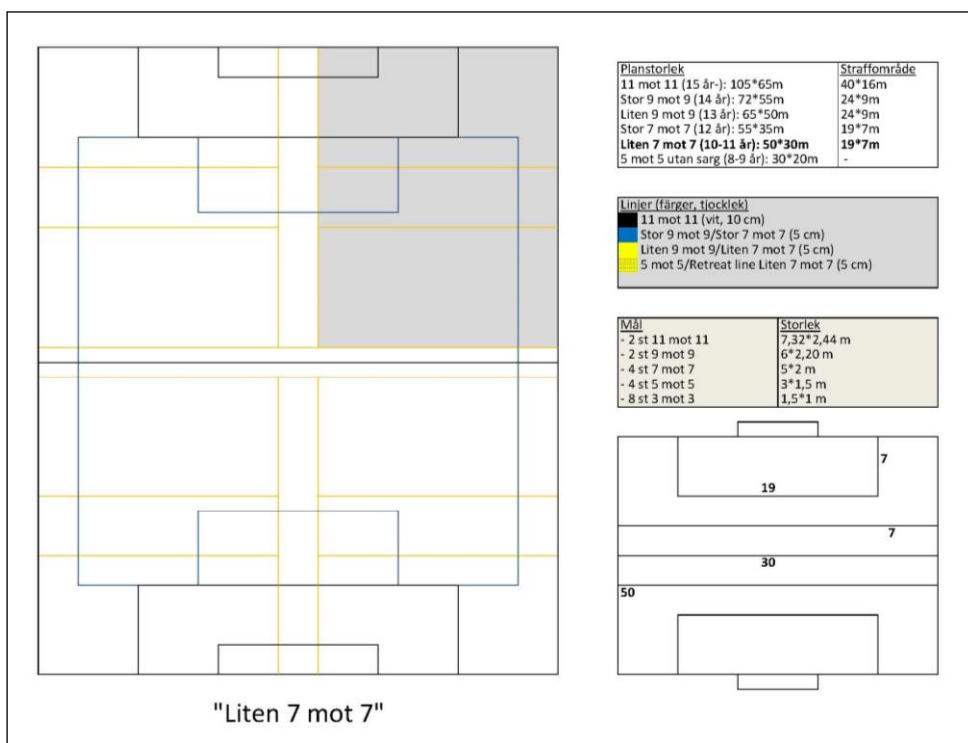
Se linjeringen i sin helhet för liten 7 mot 7 på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



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.

Del 2 - Tävlings 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, Medel eller Svår) man skall anmäla sina lag. **Lätt** nivå väljer en förening som inte tränat och spelat så länge tillsammans. **Medel** 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.

När alla lag i föreningens aktuella åldersgrupp måste anmälas på samma nivå, benämner vi det 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.

När alla föreningens lag i aktuell åldersgrupp kan anmälas på olika nivåer benämner vi det som **Lagstyrka**. I de fall vi tillåter **Lagstyrka** i 7 mot 7 måste lagen ligga på närliggande nivå vid anmälan och upp till max två nivåer oavsett antal lag. Dvs. antingen anmäler åldersgruppen sina lag i Lätt och Medel eller i Medel och Svår.

Ju närmare lagens nivåer ligger desto större möjlighet är det att göra en dynamisk nivåindelning till match. Vilket ger bra förutsättningar för många spelare att spela på olika nivåer och därmed undviks en statisk nivåindelning.

Följande gäller kring Föreningsstyrka och Lagstyrka i vår 7 mot 7 fotboll:

- 10 år: Enbart Föreningsstyrka
- 11 år: Fortsatt Föreningsstyrka med möjlighet att ansöka om dispens* vid anmälan av fyra lag eller fler.
- 12 år: Möjlighet att anmäla lag enligt Lagstyrka.

* Fortsatt Föreningsstyrka men dispens kan sökas, om föreningen anmäler minst fyra lag. Avanmäler man sitt fjärde lag under vårsäsongen får man inte anmäla in sina lag enligt lagstyrkeprincipen till hösten. Följande skall in med signatur från föreningen (enskilda ledare kan ej söka denna dispens):

- Lagen tillåts att anmälas in i närliggande nivåer.
- Föreningens policy kring nivåindelning i åldern 10-12 år
- Ange hur många lag som åldersgruppen anmälde året innan.
- I åldersgruppen skall dessutom hälften av ledarna i gruppen, utifrån antal anmälda lag, genomgått SvFF D. Vid 4 lag = 2 ledare, 5-6 lag = 3 ledare, 7-8 lag = 4 ledare, 9-10 = 5 ledare.

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.gbgefotball.se/om-oss/verksamhetskalender/>

Utbildningskrav

För att anmäla in sitt lag till Göteborgs Fotbollförbunds seriespel måste minst en ledare i träningsgruppen ha genomfört en 7 mot 7 spelformsutbildning. Detta gäller enbart **för 10 års ledare**. Dessa spelformsutbildningar genomförs med fördel i föreningen. I möjligaste mån vill vi att föreningen själva har en godkänd utbildare som genomför utbildningen. Godkända utbildare finns här:

<https://www.gbgefotball.se/utbildning/tranarutbildning/godkanda-utbildare/>

Om föreningen vill ha en person som kan utbilda finner ni information här: <https://www.gbgefotball.se/utbildning/tranarutbildning/bli-utbildarefotbollsutvecklare/>

Lag som inte uppfyller ovanstående krav under våren kan inte anmäla lag till höstens seriespel. Lagen har till och med den 20 maj att säkerställa utbildningskravet för att kunna delta till höstens seriespel.

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 välmående 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/avsikt/sforklaring-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/registrera-spelare/>

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/registrera-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.

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:

- Kommunicera 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:
 - Anmälningnivån 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.
- Avvikelse 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 beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för:

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupp sammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

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

[Fotbollsportalen](#)

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

Logga in

Övningar och träningspass Tränarutbildning Spelarutbildning Domare och regler

VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN

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!

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](#)



Några övergripande principer som vi länge utgått från i distriktet:

- 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

Fotbollslyftet

[Fotbollslyftet](#) är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att skapa fler bra spelarutbildningsmiljöer i vårt distrikt. Där utgår vi från ett antal grundläggande punkter för att få till bra spelarutbildning i åldern 10-16 år:

I träning:

- Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.
- Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.
- Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.
- Vi har i varje övning en hög grad av aktivitet för varje spelare.
- Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

I match:

- Vi passar bollen till varandra och spelar sig ur alla situationer – behåll bollen. Vi strävar efter att ha bollen.
- Vi utvärderar matchen utifrån vårt träningsinnehåll och vårt sätt att spela fotboll. Matcherna har vi för att utbildas och utvecklas.
- Vi förbereder oss inför match på samma sätt som vi tränar: med boll, motståndare och beslutsfattande.
- Alla spelare är en viktig del av alla spelets skeden och spelar på flera positioner.

Ledarskap och föräldraskap:

- Vi är tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall.
- Vi är uppmuntrande och närvarande.
- Spelarna görs delaktiga med frågor och utmaningar.
- Vi är långsiktiga och konsekventa. Våga förstärka och korrigera!

Tävlingsmatrisen 2024 (förändringar till 2024 i fetstil)

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

| Ålder | Spelform | Boll | Målstorlek (m) | Planstorlek (m) | Straffområde (m) | Speltid (min) | Rek. Antal spelare | Speltidsgaranti (min) | |
|--------------------------|-----------------------------------|------|--------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 6-7 år | 3 mot 3 | 3 | 1,5x1 | 15x10 | Sarg | - | 4x3 | 6 | 2x3 |
| 8 år | 5 mot 5 med sarg | 3 | 3x1,5 | 30x15 | Sarg | - | 3x10 | 7 | 2x10 |
| 9 år | 5 mot 5 utan sarg | 3 | 3x1,5 | 30x20 | | - | 3x15 | 7 | 2x15 |
| 10-11 år | Liten 7 mot 7 | 4 | 5x2 | 50x30 | 7x19 | | 3x20 | 10 | 2x20 |
| 12 år | Stor 7 mot 7 | 4 | 5x2 | 55x35 | 7x19 | | 3x20 | 10 | 2x20 |
| 13 år | Liten 9 mot 9 | 4 | 6x2,20 (5x2) | 65x50 | 9x24 | | 3x25 | 12 | 2x25 |
| 14 år | Stor 9 mot 9 | 5 | 6x2,20 (7,32x2,44) | 72x55 | 9x24 | | 3x25 | 12 | 2x25 |
| 15-19 år | 11 mot 11 | 5 | 7,32x2,44 | 105x65 | 16x40 | | 15:2x40 16:2x45 | 14 | 15:1x40 16:1x45 |
| 16 år- Motionsfotboll | 7 mot 7 11 mot 11 | 5 | 5x2 7,32x2,44 | 60x40 105x65 | 9x24 16x40 | | 2x30 | | 1x45 |

| Ålder | Spelform | Domare | Max Underåriga | Överåriga* | Grönt Kort | Registrering Krav | FOGIS laguppställning | Speltermin/övergång |
|--------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------------------|------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| 6-7 år | 3 mot 3 | Föreningsdomare | - | - | | - | - | Speltermin |
| 8-9 år | 8 år: 5 mot 5 med sarg 9 år: 5 mot 5 utan sarg | Föreningsdomare | - | 2 (1 på plan) | | - | - | Speltermin |
| 10-11 år | Liten 7 mot 7 | Föreningsdomare | 5 | 2 (1 på plan) | Ja | - | - | Speltermin |
| 12 år | Stor 7 mot 7 | Föreningsdomare 2-domarsystem | 5 | 2 (1 på plan) | Ja | U-Reg | Ja | Speltermin |
| 13-14 år | 13 år: Liten 9 mot 9 14 år: Stor 9 mot 9 | Distriktsdomare | Flick:4 Pojk:7 | 2 (2 på plan) | Ja | U-Reg | Ja | Speltermin |
| 15-16 år | 11 mot 11 | Distriktsdomare | 8 | 2 (2 på plan) | | Registrering | Ja | Övergång i FOGIS |
| Junior Flick | 11 mot 11 | Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem | 8 | 3 (två år äldre) (2 på plan) | | Registrering | Ja | Övergång i FOGIS |
| Junior Pojk | 11 mot 11 | Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem | 8 | Ansökan (max 4) (2 på plan) | | Registrering | Ja | Övergång i FOGIS |
| 16 år- Motionsfotboll | 7 mot 7 11 mot 11 | Distriktsdomare | - | - | | - | 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.

| Ålder | Spelform | Anmälan/Serieform | Obligatoriska Möten | Utbildningskrav | Rekommenderade utbildningar |
|----------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| 6-7 år | 3 mot 3 | Sammandrag: 1 niv å | | 3M3 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp | |
| 8 år | 5 mot 5 med sarg | Sammandrag: 1 niv å | | 5M5 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp | |
| 9 år | 5 mot 5 utan sarg | Serie: 1 niv å | | 5M5 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp | SvFF D SvFF MV D |
| 10 år | Liten 7 mot 7 | Föreningssty rka: 3 niv åer | Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp | 7M7 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp | LLU |
| 11 år | Liten 7 mot 7 | Föreningssty rka*: 3 niv åer *Möjlighet till dispens | Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp | | LLU |
| 12 år | Stor 7 mot 7 | Lagsty rka 3 niv åer | Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp | | LLU |
| 13 år | Liten 9 mot 9 | Lagsty rka 4 niv åer Tabeller införs | Uppstartsmöten 1 ledare/anmänt lag | | 9M9 spelformsutbildning LLU UEFA C |
| 14 år | Stor 9 mot 9 | Lagsty rka 4 niv åer | Uppstartsmöten 1 ledare/anmänt lag | | LLU |
| 15-16 år | 11 mot 11 | Lagsty rka3-4 niv åer | Uppstartsmöten 1 ledare/anmänt lag | | 11M11 spelformsutbildning LLU |
| 17-19 år | 11 mot 11 | Lagsty rka3-4 niv åer (kvalificering Div 1 pojk) | | | UEFA B |