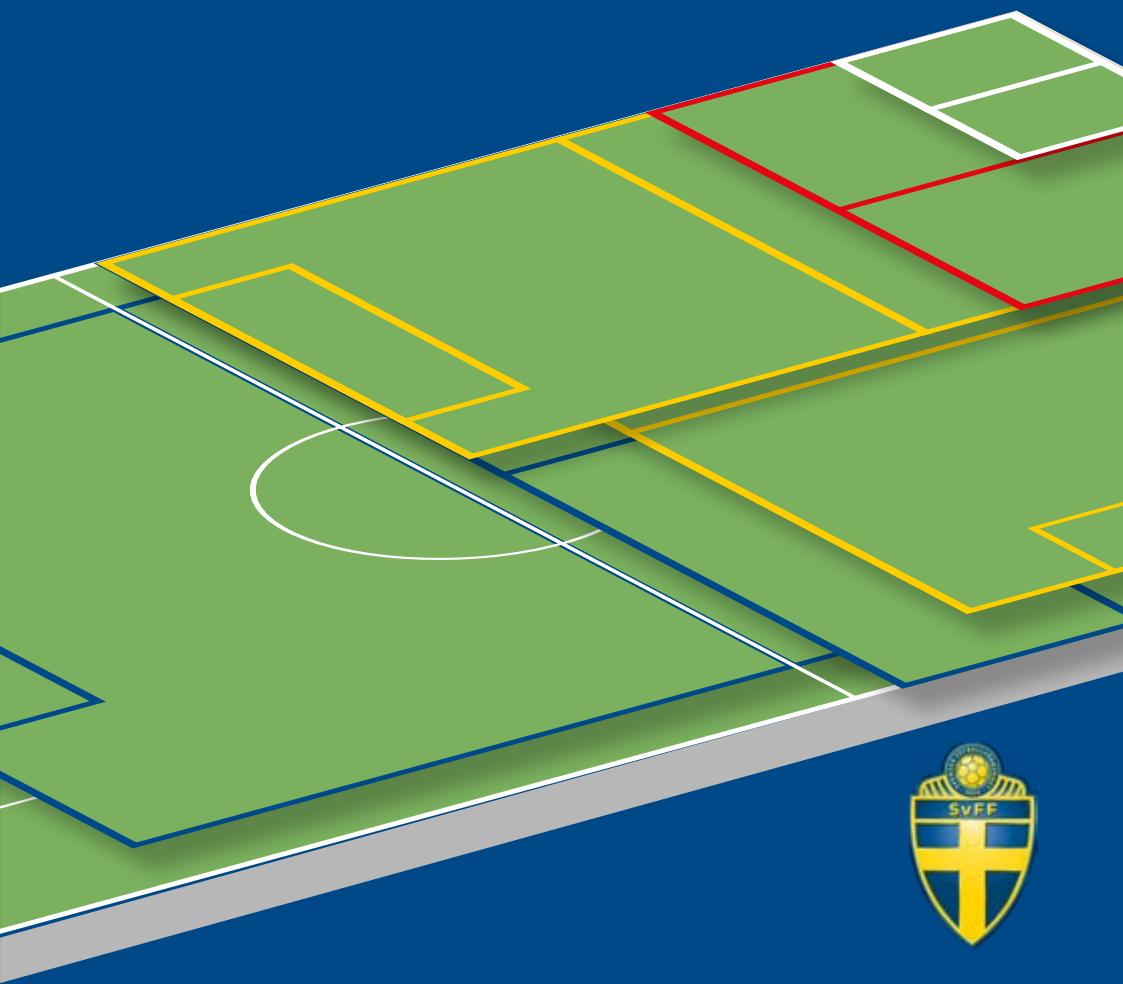


Planstorlekar

för barn- och ungdomsfotboll





På barns och ungdomars villkor

Fotbollen i dess moderna form etablerades under 1800-talet för att spelas av vuxna. Utmaningen för barn- och ungdomsfotbollen idag är att anpassa sig både efter spelarnas aktuella ålder och efter de samhällsförändringar som konstant sker och påverkar barns och ungdomars fritidsintressen.

Planstorlekar för barn- och ungdomsfotboll

Nationella spelformer för barn- och ungdomsfotbollen gäller från och med 1 januari 2019 för hela landet.

Nedan finns några riktlinjer som gäller för barn- och ungdomsfotbollsplaner.

Dessa gäller för spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9.

För spelformen 11 mot 11 gäller planstorlek och markeringar enligt regelboken "Spelregler 2020".

Mått och markeringar (utgår från planstorlek 105x65m)

Kan utföras genom att fälla in linjer vid nybyggnation (konstgräsplan), linjera med färg, spray, plastband, koner eller sarger/nät.

Anpassning av spelytan

Om en spelyta utgör del av en större fotbollsplan

(t ex en plan för spel 11 mot 11) får spelytan för matchen anpassas i storlek proportionerligt utifrån förutsättningarna på den befintliga fotbollsplanen.

För ytterligare information och förtydliganden se sidan 10.

Säkerhetsavstånd

Vid nybyggnation av planer bör ett säkerhetsavstånd på tre meter från sid- och kortlinje till närmaste fasta eller mobila föremål gälla.

Denna yta bör beläggas med samma underlag som planen.

Målet

Målen (inklusive flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter (t ex med tyngder).

Straffområde och straffpunkt

Kan markeras med spray eller koner om linjering saknas.

Retreatlinje

Kan markeras med spray eller hög kona utanför planen.

(d v s inget måste att retreatlinjen ska markeras på planen).

Se även "Presentation Anläggning" och "Spelregler för barn- och ungdomsfotbollen"



3 mot 3 6-7 år

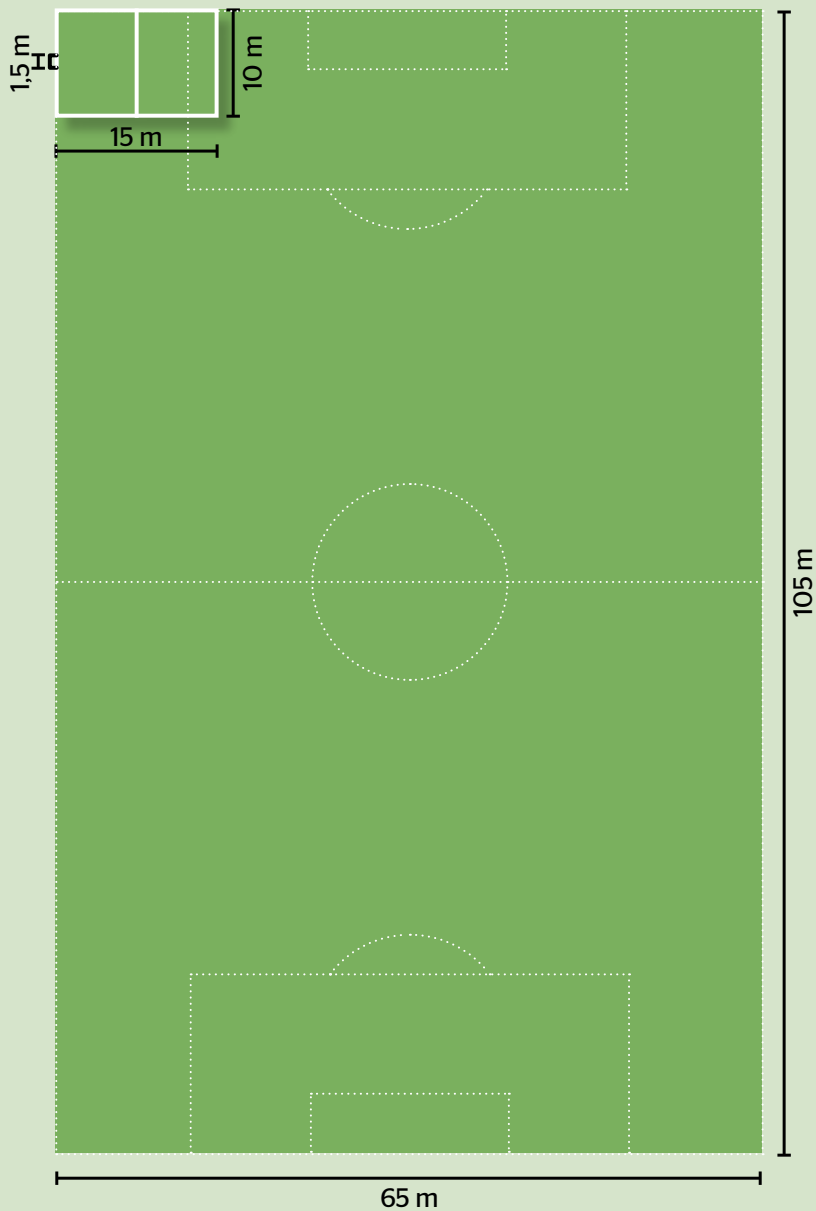
Planstorlek: 15 x 10-12 m med sarg/nät

15 x 10-12 m utan sarg/nät

Rekommenderad planstorlek: 15 x 10 m med sarg/nät

Storlek mål: max 1,6 x 1,15 m

Rekommenderad målstorlek: 1,5 x 1 m



Planstorlek: 30 x 15-20 m med sarg/nät

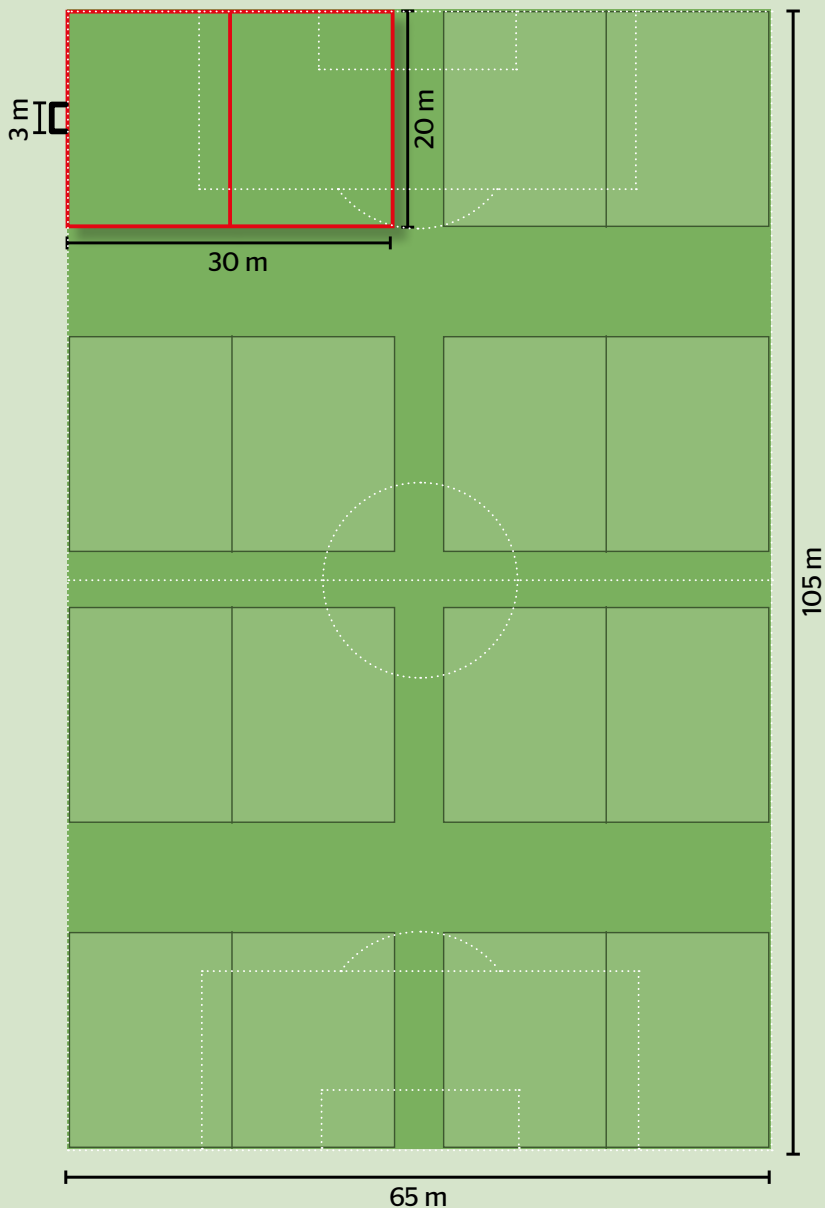
30 x 15-20 m utan sarg/nät

Rek. planstorlek: 30 x 15 m med sarg på långsida

Storlek mål: 3 x 1,5-2 m

Rek. målstorlek: 3 x 1,5 m

Med planstorlek: 30 x 20 m, får 8 planer plats på en 11 mot 11 plan (se skiss).



7 mot 7 10-12 år

gul linjering

Planstorlek: 50-55 x 30-35 m

***Rekommenderad planstorlek:** 10-11 år 50 x 30 m

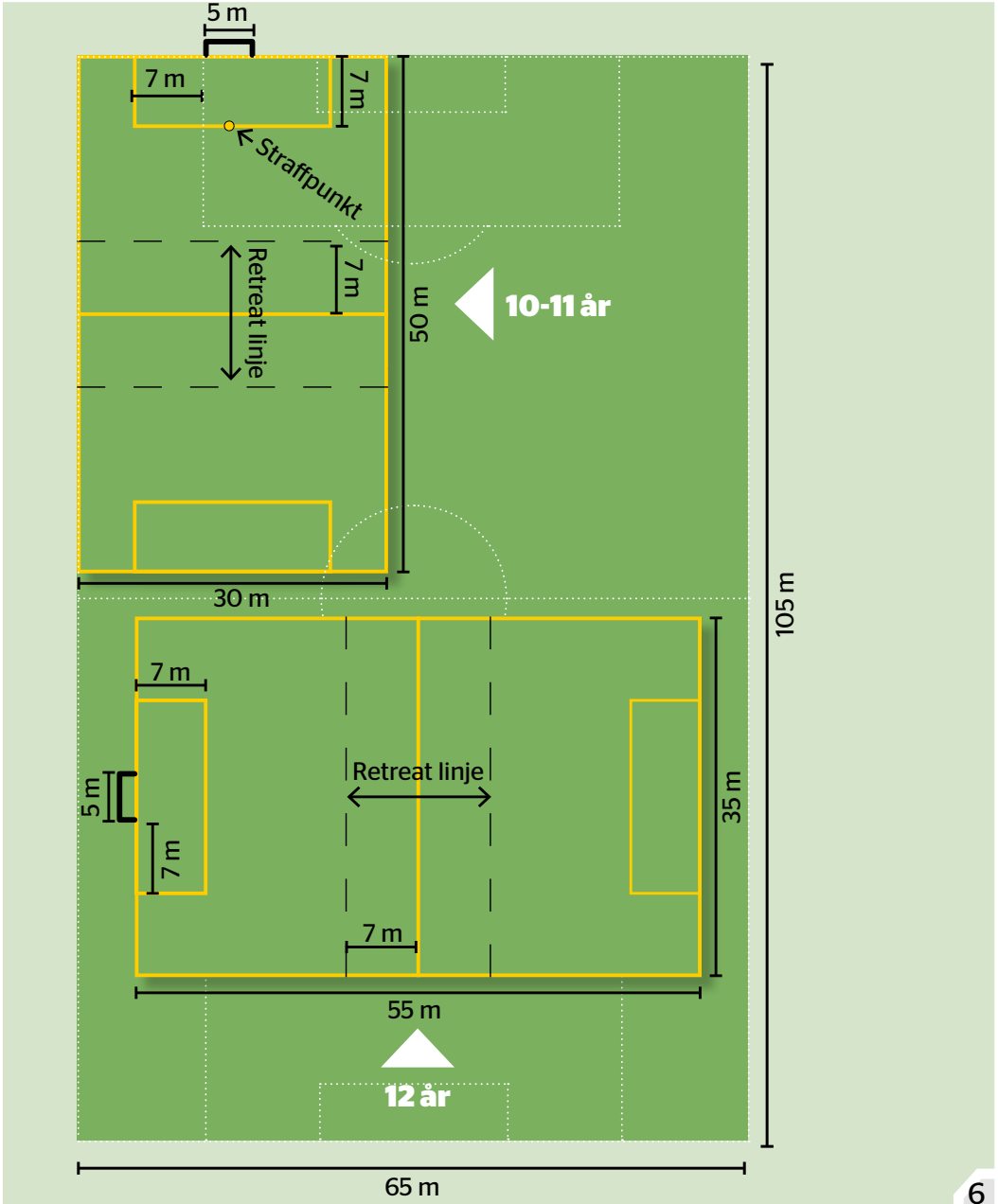
Straffområde: 19 x 7 m

***Rekommenderad planstorlek:** 12 år 55 x 35 m

Storlek mål: 5 x 2 m

Med minimimåtten får 4 planer plats på en 11 mot 11 plan (se skiss).

Med maxmåtten får 2 planer plats på en 11 mot 11 plan (se skiss).



Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>



Fotbollens spela, lek och lär
Beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.

Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar



Tränarutbildning C

Tränarutbildning C är instegsutbildningen för alla tränare i fotboll och futsal. I utbildningen behandlas grunderna för svensk tränarutbildning.



Tränarutbildning B ungdom

I utbildningen får du möjlighet att reflektera över hur du vill träna och spela med ditt lag utifrån förutsättningarna i din hemmiljö.



Tränarutbildning A ungdom

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och tränarens coaching.



Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett material som riktar sig till målvakts- och lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

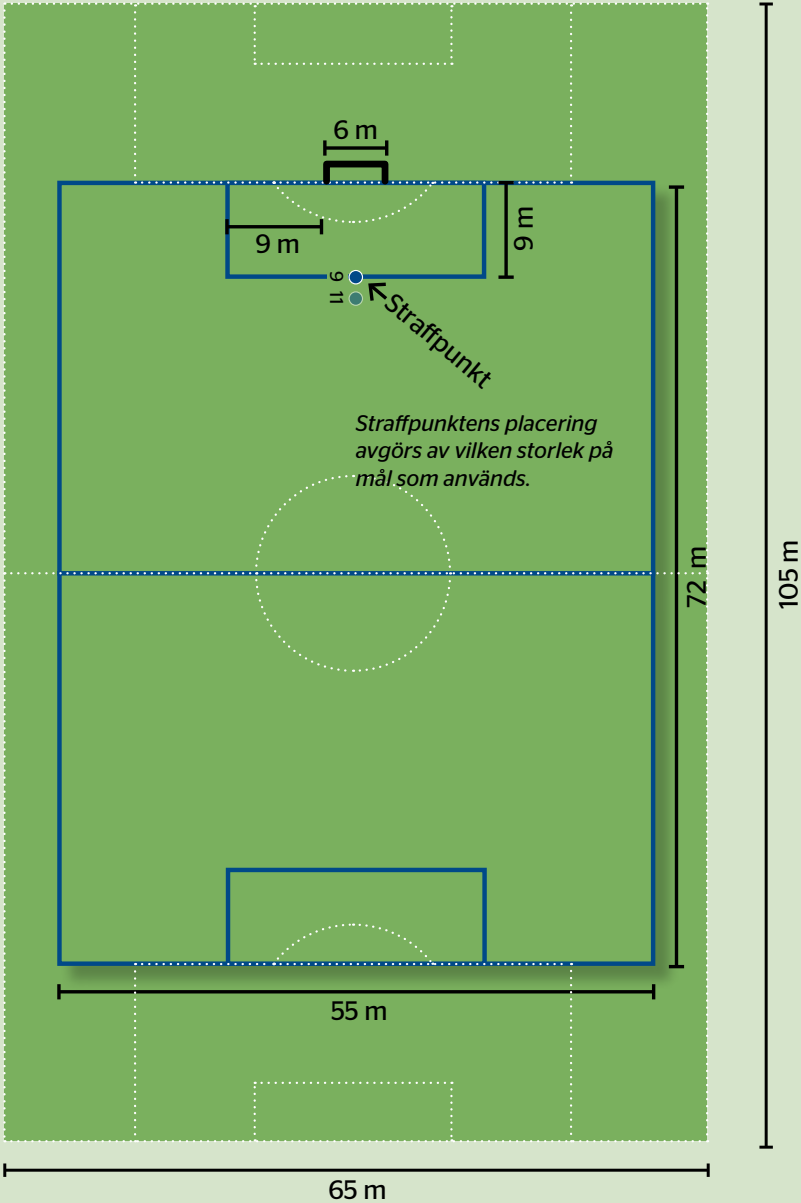
Hållbart idrottande

Fair Play

Planstorlek: 65-72 x 50-55 m **Rekommenderad planstorlek:** 72 x 55 m

Straffområde: 24 x 9 m

Storlek mål: 5-7,32 m x 2-2,44 m **Rekommenderad målstorlek:** 6 x 2.20 m



Anpassning av spelytan

Förtydliganden och exempel

Anpassning till större eller mindre plan

Min- och maxmått gäller för varje spelform, men anpassning i proportion av den befintliga 11 mot 11 planen kan ge undantag.

Om planen är 100 x 60 m

- Spelplan 9 mot 9 för 13-åringar 60 x 50 m
 - Spelplan 9 mot 9 för 14-åringar 67 x 55 m (straffområde till straffområde)
 - Spelplan 7 mot 7 för 10-12-åringar 50-55 x 30-35 m
- Undantag för 4 st 7 mot 7 (10-11 år) planer (och spel på alla planer samtidigt)*
- Spelplan 7 mot 7 för 10-11-åringar 48 x 28 m.

Om planen är 110 x 68 m

- Spelplan 9 mot 9 för 13-åringar 65 x 50 m
- Spelplan 9 mot 9 för 14-åringar 77 x 55 m (straffområde till straffområde)
- Spelplan 7 mot 7 för 10-12-åringar 50-55 x 30-35 m

Befintliga planer

Befintliga planer får användas till rätt spelform med rekommendationen att planen anpassas till spelformen enligt min- och maxmått.

Om planen är 60 x 40 m (gamla 7 mot 7)

- Spelplan 7 mot 7 för 10-12-åringar 50-55 x 30-35 m
- Spelplan 5 mot 5 för 8-9-åringar 30 x 15-20 m
- Spelplan 3 mot 3 för 6-7-åringar 15 x 10-12 m

Går det att använda befintliga linjer som hjälp för linjering kan man göra det förutsatt att spelplanen överensstämmer med min- och maxmått för spelformen som ska spelas.

Vid avvikelser från min- och maxmått används koner/spray till att markera rätt spelplan för respektive spelform.



Fotboll för alla

Visionen för svensk fotboll är att fotboll ska spelas av alla överallt. För att vara tillgänglig och attraktiv för alla behöver fotbollen anpassas efter utövarnas motiv till att spela fotboll och vara öppen för alla grupper i samhället på alla ställen i landet.

Nationella spelformer



Berör respektive spelform och
är anpassat för alla inom fotbollen.

svenskfotboll.se/spelformer

