

Fotbollens

# **SPELA, LEK OCH LÄR**

Svensk barn- och ungdomsfotbolls inriktning





Fotbollens

**SPELA, LEK OCH LÄR**

Svensk barn- och ungdomsfotbolls inriktning

Fotbollens

**SPELA, LEK OCH LÄR**

Svensk barn- och ungdomsfotbolls inriktning



## INNEHÅLL

Fotbollens spela, lek och lär .....	5
Föreningen.....	6
Det här är svensk fotboll .....	7
Barn- och ungdomsfotbollens riktlinjer och ledstjärnor .....	10
Verksamhetsprinciper för träning och match .....	19
Läs mer.....	28

### Beställningar:

Svenska FotbollFörlaget AB  
www.fotbollforlaget.se  
E-post: distribution@holmbergs.com  
Telefon: 040-660 66 50 Fax: 040-660 66 70

### Adress till förlaget:

Svenska FotbollFörlaget AB  
Box 1216 SE, 171 23 Solna  
Besöksadress: Evenemangsgatan 31, Solna  
Telefon: 08-735 09 54  
E-post: forlaget@svenskfotboll.se

### Fotbollens spela, lek och lär

ISBN: 978-91-85961-35-1  
© Svenska Fotbollförbundet  
Projektgrupp: Peter Landström, Ulrika Sandahl,  
Magnus Stenberg, Peter Brusvik, Lars Helmersson  
Text- och strukturarbete, layout, original: Holmbergs i Malmö AB  
Tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2014  
Foto: Bildbyrå

”Barn uppskattar och har behov av en positiv idrottsmiljö där de kan känna sig trygga. En miljö där de inte känner rädsla för att få kritik eller där de blir negativt bedömda för sina prestationer. Det handlar lika mycket om tränarens förhållnings-sätt som lagkamraternas. Inget barn ska behöva bli diskriminerat på grund av prestationsnivå. Alla ska behandlas lika oavsett mognad. I en positiv idrottsmiljö tas hänsyn till barnets mognad och behov, till exempel känslan av trygghet. I den miljön får barnen också möjlighet att utvecklas både idrottsligt och socialt”.



## FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR

*Fotbollens spela, lek och lär* beskriver vad all barn- och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till. Materialet ska hjälpa fotbollsföreningar att skapa en levande och handlingskraftig policy för barn- och ungdomsfotboll. Ambitionen är att alla ska ha en gemensam plattform att utgå ifrån när verksamheten formas. Innehållet i *Fotbollens spela, lek och lär* är baserat på svensk fotbolls mål och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning.

*Fotbollens spela, lek och lär* tar sin utgångspunkt i Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram. I dess riktlinjer för barnidrott står det bland annat att ”idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter” (Barnkonventionen).

Barn- och ungdomsfotbollen bör i första hand se till så att alla får

- möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill
- uppleva glädje och kamratskap
- utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar
- möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse.

*Fotbollens spela, lek och lär* beskriver inriktningen, ett förhållningssätt till barn- och ungdomsfotboll, som sedan avspeglar sig i den spelarutbildning svensk fotboll bedriver. Svenska Fotbollförbundet har tagit fram en nationell spelarutbildningsplan som är ett stöd för att praktiskt genomföra den inriktning som *Fotbollens spela, lek och lär* beskriver. När föreningar tar fram egna spelarutbildningsplaner är förhoppningen att dessa ska genomsyras av tankarna i *Fotbollens spela, lek och lär* och Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan.

Svenska Fotbollförbundet ser det därför som en styrka för alla, som på något sätt är engagerade inom fotbollen, att ha kännedom om innehållet i *Fotbollens spela, lek och lär*.

## FÖRENINGEN

*Fotbollens spela, lek och lär* ska ge stöd och vägledning till alla som vill utveckla barn- och ungdomsfotbollen i föreningen. Det är viktigt att budskapet sprids till alla som är engagerade i föreningen. Föreningens styrelse har ansvaret för att utbilda ungdomsledarna som i sin tur informerar och utbildar föräldrar och andra anhöriga. Alla i föreningen bör vara medvetna om att de är medlemmar i föreningen, och inte i ett enskilt lag. Detta för att undvika ”klubbar i klubben”.

Värderingar, som ska vägleda föreningen i det vardagliga arbetet att uppnå målen, beskrivs i ett policydokument. Dokumentet är föreningens gemensamma inriktning som ska vara vägledande för *alla* lag i föreningen. Punkter som förankring, efterlevnad och förnyelse är viktiga när man formar ett policydokument som ska vara levande.

En levande policy

- känner medlemmarna till
- följs av medlemmarna
- driver styrelsen
- följs upp, utvärderas och revideras.

Varje år söker och rekryterar föreningar nya ledare bland t.ex. föräldrar, spelare och f.d. spelare. När en förening tar kontakt med en tilltänkt ledare är det viktigt att presentera barn- och ungdomspolicyn och att den tillfrågade erbjuds en konkret och avgränsad ledaruppgift. En kategori potentiella ledare är föreningens egna ungdomar i åldern 15–20 år. Att ta tillvara deras kunskaper och att erbjuda dem ledaruppgifter och ledarutbildning kan vara deras inkörspport till att bli föreningens nya ledare.

Svensk fotboll har ett stort behov av utbildade ledare och tränare. Därför satsar Svenska Fotbollförbundet på en tränarutbildning som ger alla som vill, möjlighet att utbilda sig till ledare/tränare (se sid 26–27).

## DET HÄR ÄR SVENSK FOTBOLL

Svenska Fotbollförbundet (SvFF) består av tre olika idrotter: Fotboll, Futsal och Beach Soccer. SvFF är ett av Riksidrottsförbundets specialförbund och har en uppbyggnad med 24 distriktsförbund. Det finns fler än 3 200 föreningar i Sverige (där cirka 2 200 har barn- och ungdomsverksamhet) med ett totalt medlemsantal på cirka en halv miljon spelare. Ungefär hälften av dessa är ungdomsspelare och resterande är licensierade spelare (15 år och äldre). Inom förbundet finns det även cirka 5 000 domare.

SvFF vill skapa en bred fotbolls rörelse som är tillgänglig för alla, samtidigt som ambitionerna för elitfotbollen är höga. Svensk fotbolls framgång bygger på ett nära samarbete mellan bredd och elit. *Fotbollens spela, lek och lär* ska bidra till att förverkliga svensk fotbolls mål och visioner.

Grunden för idrottsrörelsens verksamhet – som svensk fotboll bygger på – är föreningslivet och det ideella engagemanget. Samhället ger sitt stöd bland annat i form av bidrag och upplåtelse av anläggningar. Men allt som ledare, funktionärer och förtroendevalda bidrar med, utgör förutsättningar för att kunna behålla den breda fotbollen med tillgänglighet för alla.



## Vision och mål

”Fotboll – Nationalsporten – För alla överallt.” Så lyder svensk fotbolls vision. För att arbeta mot den visionen presenterar SvFF i sitt måldokument ”Mål och strategi 2013–2017 för svensk fotboll” följande strategiska mål:

- Öka antalet utövare
- Ökat antal ideellt engagerade ledare
- Fler som spelar längre
- Fler utbildade ledare
- Ungdomslandslagen siktar på slutspel för utbildning mot framtida framgångar
- Stärka positionen som viktig aktör för ett integrerat Sverige
- Stärka vår ställning som viktig samhällsaktör utifrån vårt uppdrag
- Ökad representation där strategiska beslut om internationell fotboll fattas
- Arrangera flera internationella evenemang inom fotboll
- Damlandslaget ska ta medalj i de internationella mästerskapen
- Herrlandslag, U21 och futsallandslaget kvalificerar sig till EM och VM
- Minst en svensk damelitklubb ska årligen nå slutspel i den internationella cupen
- Minst en herrelitklubb ska årligen nå gruppspel i de internationella cuperna

## Värdegrund

Svensk fotbolls värdegrund är de värderingar som ligger till grund för agerande och som förväntas av företrädare, medarbetare och externa samarbetspartners. I svensk fotbolls värdegrund står det bland annat:

- Vi vill varandras framgång.
- Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde. Vi motverkar alla former av diskriminering och vi gynnar arbetet för jämställdhet och mångfald.
- Verksamheten utgår från delaktighet, engagemang och trovärdighet och drivs enligt demokratiska principer där beslut är väl förankrade.
- Fotbollen bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel.





## BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLENS RIKTLINJER OCH LEDSTJÄRNOR

Barn- och ungdomsfotboll utgör den största delen av svensk fotboll och är uppdelad i barnfotboll (6–12 år) och ungdomsfotboll (13–19 år). Barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att de ska ha roligt och att de ska idrotta på sina egna villkor.

I barnfotboll ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll.

I ungdomsfotboll ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomars villkor. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en underordnad roll.

De riktlinjer som beskrivs gäller även all barn- och ungdomsfotboll för Futsal och Beach Soccer.

## RIKTLINJER

Hösten 1985 tillsattes en arbetsgrupp (U -90) som fick till uppgift att framlägga och marknadsföra svensk fotbolls mål och riktlinjer för ungdoms- och juniorfotboll. Förslaget antogs av styrelsen och Spela, lek och lär såg dagens ljus 1986. Spela, lek och lär skulle ge ett underlag till diskussioner om attityder till ungdomsfotbollen i distrikt och föreningar. Det är i stort de riktlinjer som vi fortfarande lever efter i svensk fotboll, och som ligger helt i linje med Idrotten vill.

- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.
- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ge alla möjligheten till långsiktig, målinriktad utbildning under socialt trygga former.
- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska se matchen som ett inlärningstillfälle och motverka toppning och utslagning.
- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play.
- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska erbjuda en allsidig fotbollsträning.

## LEDSTJÄRNOR

Under varje riktlinje som svensk fotboll beskriver för barn- och ungdomsfotbollen finns ett antal ledstjärnor. Det är svensk fotbolls mål, praktiska erfarenheter och forskning som ligger till grund för dessa ledstjärnor.

- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.

Ledstjärnor är att:

- ★ **tränare/ledare sätter "spelaren i centrum".**
  - Varje spelares unika personlighet och egenskaper ska uppmärksammas och stimuleras.
  - Ledarskapet ska vara inriktat på att förstå och känna för individen samt att ge individuell uppmärksamhet och instruktion.
  - Att lära sig vara en del av en grupp/ett lag är viktigt i en individs utveckling.
  - Lärandet är en stark drivkraft som ska användas i alla match- och träningsituationer.
- ★ **avstå från att bedöma barn och ungdomar i förhållande till varandra.**
  - Ambitionsnivån och intresset för fotboll är beroende av såväl mognad och bakgrund som tidigare erfarenheter – och kan snabbt förändras.
  - Barn och ungdomar behöver tid och anpassad instruktion för att förstå och kunna utföra uppgifter. Utvecklingsnivån styr valet av övning.
- ★ **avstå från träning eller match vid sjukdom eller skada.**
  - Infektionen kan förvärras med risk för allvarliga komplikationer och följsjukdomar.
  - Skadan kan förvärras.
  - Efter sjukdom eller skada – genomför minst två hela träningspass innan match.



- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.

Ledstjärnor är att:

- ★ **grunden för all barn- och ungdomsfotboll utgår från omtanke om människan.**
  - Fotbollen ska vara en trygg och säker miljö som värnar om både individ och grupp.
  - Grunden för allt lärande är lek och lekfullhet. Genom leken lär sig barnet och upptäcker sin omgivning.
  - Om allvaret och resultatkrav tonas ner, ökar förutsättningarna för en positiv utveckling.
- ★ **föreningen verkar för att barn och ungdomar får medinflytande.**
  - Barn och ungdomar har rätt att delta i och påverka föreningsverksamheten.
  - Låt spelaren ta ansvar för sitt eget lärande och lyft fram varje individs unika talang att lära sig fotboll.
- ★ **föreningen och dess tränare/ledare har tydliga idéer med verksamheten.**
  - Kunskap om fotboll och ledarskap skapar trygghet och utveckling.
  - Att reflektera över sin ledarfilosofi och det praktiska arbetet är en förutsättning för gott ledarskap.
  - Förmågan att sätta sig in i och förstå spelarnas situation ökar förutsättningarna för en positiv miljö.
- ★ **föräldrar och anhöriga stöttar och uppmuntrar alla för att skapa en positiv miljö.**
  - Beröm stärker individens självkänsla och känsla av egen kompetens.
  - Uppgiften är att finnas där vid behov och inte ändra sitt beteende beroende på prestation och resultat.
  - Lyssna och låt barnet berätta, ge praktiskt och känslomässigt stöd.

- ★ påverka barn och ungdomar till sunda levnadsvanor och god hälsa.
  - Ge kunskap och praktisk hjälp för att skapa goda kostvanor.
  - Barn- och ungdomsfotbollen ska vara en drog- och tobaksfri zon och den ska motverka användande.
  
- ★ grunden för all fotbollsträning är spel i olika former och färdighets-  
träning.
  - Träningen ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska vara så många som möjligt för varje spelare.
  - Det är genom spelet barn och ungdomar lär sig att förstå fotbollens grundläggande idé.
  - Övningar som utgår från spelet bidrar till att förutsättningarna för lärande ökar.



- ▶ Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ge alla möjligheten till långsiktig, målinriktad utbildning under socialt trygga former.

Ledstjärnor är att:

- ★ verksamheten kännetecknas av utbildning och utveckling.
  - Fotbollsutbildning bör vara målinriktad, där långsiktig och individuell planering är en förutsättning.
  - Spelare ska gradvis stimuleras att ta ansvar för sin egen utveckling.
  
- ★ föreningen värnar om kombinationen fotboll och skola.
  - Kunskap inom flera områden utvecklar spelarens identitet och stimulerar fotbollsutvecklingen.
  - Kommunikation och samarbete mellan förening och skola skapas.
  
- ★ verksamheten belastar spelare efter deras mognadsgrad.
  - För att få bästa förutsättningar att utvecklas långsiktigt ska verksamheten baseras på prestationsmålsättning, inte på resultat.
  - Fokusering på resultat är direkt negativt för den idrottsliga utvecklingen. Det finns idag inget som pekar på ett samband mellan resultatmässig tidig framgång i barn- och ungdomsfotboll och senare framgång i seniorfotboll.



► **Svensk barn- och ungdomsfotboll ska se matchen som ett inlärningsstillfälle och motverka toppning och utslagning.**

Ledstjärnor är att:

- ★ **verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv.**
  - Fotbollen är en social och lärande verksamhet där glädjen är i fokus.
  - Utgå ifrån att kompisar ofta är en anledning till att barn börjar med fotboll.
  - Träningen ska ske på barnens nivå med leken som bas och i syfte att lära sig fotboll.
  - Förhållningssättet är att alla kan delta även om de inte är på samma nivå idrottsligt för tillfället.
- ★ **antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher.**
  - För många matcher sliter både fysiskt och psykiskt och kan medföra överbelastning.
- ★ **föreningen avstår från toppning och utslagning.**
  - Barnen jämförs inte med varandra.
  - Ett rättvist turordningssystem används vid laguttagningar och alla får någon gång starta matchen.
  - Ta hänsyn till alla idrottsaktiviteter barnet genomför under en vecka.
  - Låt barnen få möjligheten att utbilda sig på olika positioner under träning och match.
- ★ **tränares och ledares sätt att leda laget under match ska fokusera på spelarnas utveckling och rätt att delta.**
  - Matchsituationen ska vara positiv och ge inlärningsmöjligheter.
  - Resultatet ska alltid vara av mindre betydelse än prestationen.

► **Svensk barn- och ungdomsfotboll ska lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play.**

Ledstjärnor är att:

- ★ **aktiva i barn- och ungdomsfotbollen respekterar vikten av fair play och visar respekt för människor.**
  - Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
  - Vi uppmuntrar till juste spel.
  - Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna.
  - Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen.
  - Vi har god stil på och utanför planen.
  - Som förälder/anhörig talar vi aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.
  - Vi använder ett vårdat språk.
  - Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.
- ★ **kamratandan framhålls.**
  - Kamratskap ger identitet, trygghet och tillhörighet.
  - Att känna sig omtyckt i gruppen är positivt och stärker självkänslan.
- ★ **vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet samt motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk.**



► Svensk barn- och ungdomsfotboll ska erbjuda en allsidig fotbollsträning.

Ledstjärna är att:

- ★ föreningar har allsidig verksamhet med motiverade och kunniga tränare/ledare.
  - Det är viktigt med allsidiga fysiska utmaningar för att skaffa sig ett så stort rörelsebibliotek som möjligt, vilket är grunden för färdighets- och spelträning.
  - Det är betydelsefullt att få uppleva flera idrotters olika inlärnings-situationer, såväl fysiskt som kognitivt och socialt.



## VERKSAMHETSPRINCIPER FÖR TRÄNING OCH MATCH

Verksamheten ska anpassas efter deltagarnas förutsättningar vilket betyder att det är spelarnas ålder och utvecklingsnivå som bestämmer planens utformning, målens storlek, spelformen, speltiden etc. Barn behöver få spela lika mycket och turas om att spela från start. Likaså ska de få spela på olika positioner och få turas om att vara lagkapten. Matcherna ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultatet ska inte vara i fokus. Utbildade domare bör leda alla barn- och ungdomsmatcher och för små barn är det viktigt att få lära sig reglerna av utbildande domare.

Barn idag spontanidrottar allt mindre. Samtidigt styrs de mot att endast ha tid för en idrott vilket kan leda till en tidig specialisering. Konsekvensen av detta blir att det allsidiga rörelsebiblioteket och diverse inlärnings-situationer som spontanidrott och olika idrotter tillsammans ger, istället riskerar att övergå till fler överbelastningsskador och en stagnerad motorisk utveckling. Lösningen är att i större utsträckning, nu och i framtiden, erbjuda en större och mer allsidig motorisk utmaning under fotbollsträningarna och att uppmuntra till spontanidrott.

Det är viktigt att vara försiktig med antalet matcher i unga år. Tidigt utvecklade spelare är främst i riskzonen om de får spela i flera lag utan nödvändig vila och träning mellan matcherna. Varje spelare ska få möjlighet att träna minst dubbelt så mycket som han eller hon spelar match. Men det är också viktigt för spelares utveckling att det blir tillräckligt många matcher. Rekommendationen är en match i veckan under seriesäsong.

Tidigt utvecklade spelare bör successivt öka sin träningsdos med äldre spelare under en längre period innan matchningen inleds i lag med äldre spelare. Ökningen av träningsmängd får samtidigt inte ske för fort och tid för återhämtning måste ges.

Cup- och turneringsdeltagande ska planeras långsiktigt och resandet ska begränsas i yngre åldrar. Efterhand som spelarna blir äldre kan föreningen delta i cuper och turneringar på längre avstånd, vilket bör vara reglerat i föreningens barn- och ungdomspolicy.

Det är i stort sett omöjligt att förutspå vem eller vilka barn som kommer att spela elitfotboll eller fortsätta med fotboll i vuxen ålder. Därför är det viktigt att alla spelare får stöd och möjlighet att utvecklas så länge som möjligt.

Penningpriser eller varor som är utbytbara mot pengar får inte förekomma i tävlingar för spelare under 18 år.

## Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

*Spelarutbildningsplanen* beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att *Spelarutbildningsplanen* ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i *Spelarutbildningsplanen* är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Det synsätt som genomsyrar *Spelarutbildningsplanen* är detsamma som i *Fotbollens spela, lek och lär* och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller *Spelarutbildningsplanen* det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

Svenska Fotbollförbundet har delat in *Spelarutbildningsplanen* i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder.



**Spelaren**  
Individuellt spel

**Medspelare nära**  
Kollektivt spel med få spelare

**Medspelare långt ifrån**  
Kollektivt spel med flera spelare

**Medspelare längst ifrån**  
Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande.

ÅLDER	SPELFORM	BOLL	MATCHTID	YTA	MÅLSTORLEK
6-7 år	4 mot 4	3	4x10 min	20x15 m	2x1,5 m källor/koner
	5 mot 5	3	2x20 min	30x20 m	3x2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2x20 min	30-35x20-25 m	3x2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2x20 min	30-35x20-25 m	3x2 m
10 år	5 mot 5	4	2x25 min	35-40x20-25 m	3x2 m
	7 mot 7	4	2x25 min	50x30-35 m	5x2 m
11-12 år	7 mot 7	4	2x30 min	50x30-35 m	5x2 m
12 år	7 mot 7	4	2x35 min	50x30-35 m	5x2 m
13 år	9 mot 9	4 flickor	2x35 min	65-73x50-55 m	5x2 m
		5 pojkar	2x35 min	65-73x50-55 m	5x2 m
14 år	9 mot 9	4 flickor	2x35 min	73x55 m	7,32x2,44 m
		5 pojkar	2x35 min	73x55 m	7,32x2,44 m
14 år	11 mot 11	4 flickor	2x35 min	94x65 m	7,32x2,44 m
		5 pojkar	2x35 min	94x65 m	7,32x2,44 m
15-16 år	11 mot 11	5	2x40 min	105x65 m	7,32x2,44 m
16 år	11 mot 11	5	2x40 min	105x65 m	7,32x2,44 m
17-19 år	11 mot 11	5	2x45 min	105x65 m	7,32x2,44 m

## Träning

ÅLDER	SPELFORM	TRÄNINGAR /VECKA	LÄNGD	ANTAL SPELARE VID SMÅLAGSPEL
6-7 år	4 mot 4	1-2	60 min	2-3
	5 mot 5	1-2	60 min	2-3
8-9 år	5 mot 5	1-2	60 min	2-3
8-9 år	5 mot 5	1-3	60-90 min	2-4
10 år	5 mot 5	1-3	60-90 min	2-4
	7 mot 7	1-3	60-90 min	2-4
11-12 år	7 mot 7	1-3	60-90 min	2-4
12 år	7 mot 7	1-3	75-90 min	2-5
13 år	9 mot 9	2-4	75-90 min	2-5
		2-4	75-90 min	2-5
14 år	9 mot 9	2-4	75-90 min	2-5
		2-4	75-90 min	2-5
14 år	11 mot 11	2-4	75-90 min	2-5
		2-4	75-90 min	2-5
15-16 år	11 mot 11	2-5	75-90 min	2-5
16 år	11 mot 11	2-5	75-90 min	2-5
17-19 år	11 mot 11	2-6	75-90 min	2-5

### Matcher (serie)

ÅLDER	SPELFORM	MATCHER/SPELARE /SÅSONG	MATCHER/VECKA (SERIE)	SERIETABELL	ANTALET SPELARE TILL MATCH (FÅ AVBYTARE)	OFFSIDE
6-7 år	4 mot 4	10-25	1	Nej	Fritt antal, 5-8 rek.	Nej
	5 mot 5	10-25	1	Nej	Fritt antal, 5-8 rek.	Nej
8-9 år	5 mot 5	10-25	1	Nej	Fritt antal, 5-8 rek.	Nej
8-9 år	5 mot 5	20-25	1	Nej	Fritt antal, 7-9 rek.	Nej
10 år	5 mot 5	20-25	1	Nej	Fritt antal, 7-9 rek.	Nej
	7 mot 7	20-25	1	Nej	Fritt antal, 9-10 rek.	Nej
11-12 år	7 mot 7	20-25	1	Nej	Fritt antal, 9-10 rek.	Nej
12 år	7 mot 7	25-40	1	Nej	9-10	Nej
13 år	9 mot 9	25-40	1	Ja	10-12	Ja
		25-40	1	Ja	10-12	Ja
14 år	9 mot 9	25-40	1	Ja	10-12	Ja
		25-40	1	Ja	10-12	Ja
14 år	11 mot 11	25-40	1	Ja	13-16	Ja
		25-40	1	Ja	13-16	Ja
15-16 år	11 mot 11	25-40	1	Ja	13-16	Ja
16 år	11 mot 11	25-40	1	Ja	16	Ja
17-19 år	11 mot 11	25-40	1	Ja	16	Ja

### Cup och turneringar

ÅLDER	SPELFORM	DELTAGANDE I CUP/TURNERING	CUP/TURNERINGAR PER ÅR	MATCHER PER DAG I CUP/TURNERING
6-7 år	4 mot 4	Närområde eller i eget distrikt	Max 2	2-4, speltid ej över 1,5 h
	5 mot 5	Närområde eller i eget distrikt	Max 2	2-4, speltid ej över 1,5 h
8-9 år	5 mot 5	Närområde eller i eget distrikt	Max 2	2-4, speltid ej över 1,5 h
8-9 år	5 mot 5	Distriktet/regionen	Max 2	2-4
10 år	5 mot 5	Distriktet/regionen	Max 2	2-4
	7 mot 7	Distriktet/regionen	Max 2	2-4
11-12 år	7 mot 7	Distriktet/regionen	Max 2	2-4
12 år	7 mot 7	Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
13 år	9 mot 9	Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
		Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
14 år	9 mot 9	Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
		Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
14 år	11 mot 11	Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
		Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
15-16 år	11 mot 11	Nationellt (fr. 13 år), internationellt (fr. 15 år)	Max 4	Max 3
16 år	11 mot 11	Nationellt/internationellt	Max 4	Max 2
17-19 år	11 mot 11	Nationellt/internationellt	Max 4	Max 2



### 6–7 år

- Träning och match startar i föreningens regi under enkla och lekfulla former. Matcher spelas företrädesvis internt i föreningen.

### 8–9 år

- Seriespelet startar inom ramen för flera specialdistriktsförbunds (SDF) verksamhet.
- Alla spelare som finns med vid matchtillfället ska spela.
- Inga slutsegrare koras i cuper/turneringar.
- Cupturneringen genomförs över en dag med 2–4 matcher per lag och utan slutsegrare.
- Alla som tränar barn upp till och med nio års ålder ska ha genomgått *Avspark*.

### 10–12 år

- Alla spelare som finns med vid matchtillfället ska spela.
- Inga slutsegrare koras i cuper/turneringar.
- Verksamheten bedrivs inom det egna distriktet och under SDF:ets ansvar.
- Cuper/turneringar bör ske inom distriktet/regionen. Dock bör utbytet över distriktsgränsen ske med viss försiktighet och ska vara godkänt av det egna SDF:et. Arrangerande förening SDF ger tillstånd till att anordna tävling enligt SvFF:s tävlingsbestämmelser.
- Alla som tränar barn i åldern 10–12 år ska ha genomgått kurser på *Bas 1*-nivå.

### 13–14 år

- Alla spelare som finns med i spelarförteckningen ska spela.
- SDF:et ansvarar för tävlingsverksamhetens utformning.
- Cupdeltagande bör spridas över hela året, bl.a. genom att man under vintern spelar futsal. Tillstånd för cupdeltagande söks hos det egna SDF:et.
- Alla som tränar ungdomar i åldern 13–16 år ska minst ha genomgått alla kurser på *Bas 1*-nivå och gärna påbörjat kurser på *Bas 2*-nivå.

### 15–17 år

- Alla spelare som finns med i spelarförteckningen ska spela.
- Spelare kan med fördel få pröva på juniorfotboll och eventuellt seniorfotboll, beroende på individuell och fotbollsmässig mognad.
- SvFF arrangerar SM för 17-åriga pojkar och slutspel om SM för 16-åriga flickor. Distriktet utser sina representanter, exempelvis genom kvalspel.
- SDF:et arrangerar seriespel och väljer hur man vill utforma verksamheten.
- Distriktsmästerskap i fotboll och futsal kan arrangeras av SDF.
- SvFF arrangerar SM i futsal för 15- och 17-åringar, och SDF arrangerar kvalspel till dessa tävlingar.
- Alla som tränar ungdomar i åldern 17–19 år ska ha genomgått alla kurser på *Bas 2*-nivå.
- Ungdomar utbildas till domare i föreningens regi.
- Ungdomar 15–20 år erbjuds att gå *Avspark*.

### 18–19 år, juniorer

- Antalet spelare till matcher i juniorfotbollen är högst 18.
- SvFF arrangerar SM för 19-åriga pojkar.
- SDF arrangerar seriespel och väljer hur verksamheten utformas.





## Läs mer

Riktlinjerna i *Fotbollens spela, lek och lär* omsätts i handling i den spelarutbildning som genomförs i föreningarna. Utbildade ledare i fungerande föreningar är en förutsättning för en bra spelarutbildning. Dessutom är det många ungdomar som får en del av sin spelarutbildning i skolan, där kontakten mellan skola och förening är viktig.

Vi rekommenderar föreningar och enskilda ledare att ta del av mer information via SvFF:s hemsida, [svenskfotboll.se](http://svenskfotboll.se). Där kan man läsa mer om:

- Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
- Svenska Fotbollförbundets Tränarutbildning
- Mål för svensk fotbolls föreningsutveckling
- Fotboll i skolan
- Futsal och Beach Soccer.

Riksidrottsförbundet (RF) är idrottens paraplyorganisation i Sverige. RF utformar policyer och handlingsplaner för frågor som rör diskriminering, rasism, sexuella trakasserier m.m. Svenska Fotbollförbundet ställer sig bakom dessa policyer och följer RF:s riktlinjer. SvFF, fotbollens distriktsförbund och SISU Idrottsutbildarna är behjälpliga i föreningarnas värdegrundsarbete.

Läs mer om policydokument och handlingsplaner på RF:s hemsida, [rf.se](http://rf.se).





Svenska Fotbollförbundet  
[svenskfotboll.se](http://svenskfotboll.se)