

www.svenskfotboll.se/spelregler

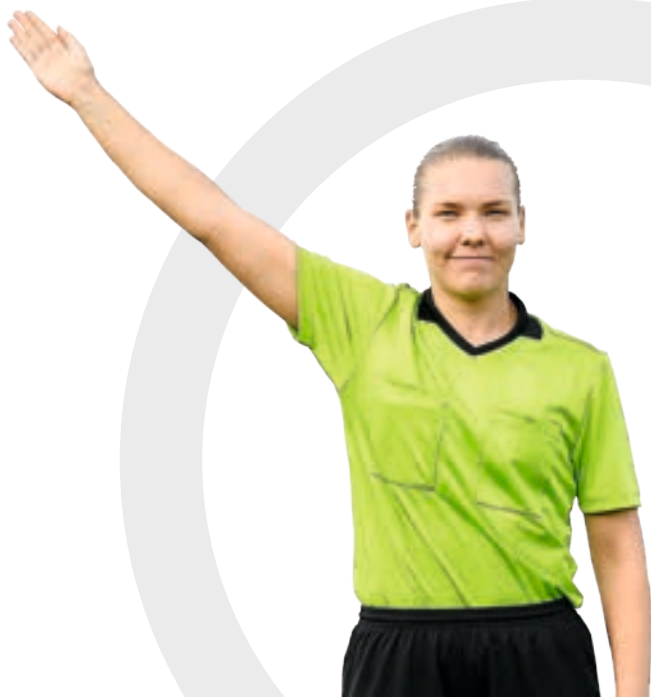


SPELREGLER FÖR BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL

SISU FÖRLAG



SPELREGLER FÖR **BARN- OCH** **UNGDOMSFOTBOLL**



UTGÅNGSPUNKTEN ÄR BARNENS BÄSTA



SPELREGLER FÖR NATIONELLA SPELFORMER

Spelreglerna för barn- och ungdomsfotboll är utformade utifrån ett barnrättsperspektiv och för de nationella spelformerna. Barnfotboll sker till och med att spelarna är 12 år. Ungdomsfotboll spelas när spelarna är 13-19 år.

De fem spelformerna är

- 3 mot 3 (6-7 år)
- 5 mot 5 (8-9 år)
- 7 mot 7 (10-12 år)
- 9 mot 9 (13-14 år)
- 11 mot 11 (15-19 år).

Spelreglerna för barn- och ungdomsfotboll tar utgångspunkt i FIFA:s regelverk *Laws of the Game*, i denna regelbok omnämnd som *Spelregler för fotboll*.

Denna regelbok för barn- och ungdomsfotboll är uppbyggd spelform för spelform från 3 mot 3 till 11 mot 11. Spelreglerna för spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7 beskrivs i sin helhet i den här regelboken. Om det uppstår ett scenario som inte kan definieras via spelreglerna för barn- och ungdomsfotboll så tillämpas den fullständiga regeln från *Spelregler för fotboll*.

För spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11 tillämpas *Spelregler för fotboll* men med vissa undantag som är beskrivna i denna bok.

ÄNDRINGAR I SPELREGLERNA 2025

5v5

- Målet ska vara 3x1,5

7v7

- Vid frisparkar ska måste spelarna i det anfallande laget vara minst 2 meter från motståndarnas målvakt.
- Förtydligande gällande varningar och utvisningar har gjorts.

9v9

- Målet ska vara 6x2,20 m
- Regelbokens struktur har ändrats och utgår helt från Spelregler för fotboll där Spelregler barn- och ungdomsfotboll endast beskriver de undantag som gäller från 11 mot 11 reglerna.

11v11

- Flera förtydligande gällande undantag från Spelregler för fotboll förtydligas nu Spelregler för barn- och ungdomsfotboll.

INNEHÅLL

3	Spelregler för nationella spelformer
4	Ändringar i spelreglerna 2025
9	Regler för fotboll i spelformen 3 mot 3
9	Allmänt om spelformen
9	Regel 1: Spelplanen
10	Regel 2: Bollen
10	Regel 3: Spelarna
12	Regel 4: Spelarnas utrustning
12	Regel 5: Domaren
13	Regel 6: Övriga matchfunktionärer
13	Regel 7: Speltiden
13	Regel 8: Spelets start och återupptagande
14	Regel 9: Bollen i och ur spel
14	Regel 10: Fastställande av matchens resultat
14	Regel 11: Offside
14	Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande
16	Regel 13: Frispark
17	Regel 14: Straffspark
17	Regel 15: Sidlinjespark
17	Regel 16: Mållinjespark
18	Regel 17: Hörnspark
21	Regler för fotboll i spelformen 5 mot 5
21	Ledarnas ansvar
21	Regel 1: Spelplanen
22	Regel 2: Bollen
22	Regel 3: Spelarna
23	Regel 4: Spelarnas utrustning
24	Regel 5: Domaren
24	Regel 6: Övriga matchfunktionärer
24	Regel 7: Speltiden

24	Regel 8: Spelets start och återupptagande
26	Regel 9: Bollen i och ur spel
26	Regel 10: Fastställande av matchens resultat
27	Regel 11: Offside
27	Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande
28	Regel 13: Frispark
28	Regel 14: Straffspark
28	Regel 15: Sidlinjespark
30	Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje
31	Regel 17: Hörnspark

33 Regler för fotboll i spelformen 7 mot 7

33	Ledarnas ansvar
33	Regel 1: Spelplanen
35	Regel 2: Bollen
35	Regel 3: Spelarna
35	Regel 4: Spelarnas utrustning
36	Regel 5: Domaren
36	Regel 6: Övriga matchfunktionärer
36	Regel 7: Speltiden
36	Regel 8: Spelets start och återupptagande
39	Regel 9: Bollen i och ur spel
39	Regel 10: Fastställande av matchens resultat
39	Regel 11: Offside
39	Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande
42	Regel 13: Frispark
44	Regel 14: Straffspark
44	Regel 15: Inkast
46	Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje
46	Regel 17: Hörnspark

49 Regler för fotboll i spelformen 9 mot 9

49	Allmänt om spelreglerna
49	Ledarnas ansvar
49	Regel 1: Spelplanen
50	Regel 2: Bollen
52	Regel 3: Spelarna
52	Regel 4: Spelarnas utrustning

52	Regel 5: Domaren
52	Regel 6: Övriga matchfunktionärer
53	Regel 7: Speltiden
53	Regel 8: Spelets start och återupptagande
53	Regel 9: Bollen i och ur spel
53	Regel 10: Fastställande av matchens resultat
53	Regel 11: Offside
53	Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande
54	Regel 13: Frispark
54	Regel 14: Straffspark
54	Regel 15: Inkast
54	Regel 16: Inspark
54	Regel 17: Hörnspark
57	Regler för fotboll i spelformen 11 mot 11 (15-19 år)
57	Allmänt om spelreglerna
57	Ledarnas ansvar
57	Regel 1: Spelplanen
58	Regel 2: Bollen
58	Regel 3: Spelarna
58	Regel 4: Spelarnas utrustning
60	Regel 5: Domaren
60	Regel 6: Övriga matchfunktionärer
60	Regel 7: Speltiden
60	Regel 8: Spelets start och återupptagande
60	Regel 9: Bollen i och ur spel
60	Regel 10: Fastställande av matchens resultat
60	Regel 11: Offside
60	Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande
61	Regel 13: Frispark
61	Regel 14: Straffspark
61	Regel 15: Inkast
61	Regel 16: Inspark
61	Regel 17: Hörnspark
63	Tips till domare i barn- och ungdomsfotboll
67	Domarens tecken

I SPEL 3 MOT 3 FINNS INGEN MÅLVAKT



REGLER FÖR FOTBOLL I SPELFORMEN 3 MOT 3

Allmänt om spelformen

Målet med 3 mot 3 är att matcher ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. Matchen ska ses som ett lärande där spelarnas utveckling är viktigare än matchens resultat.

Ledarnas ansvar

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

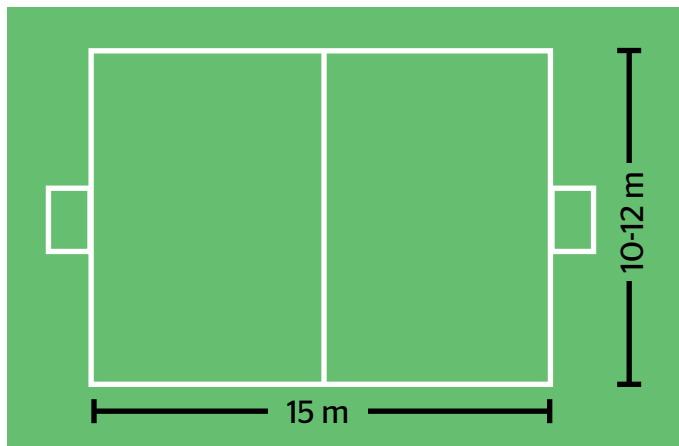
I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.

Regel 1: Spelplanen

Planytan

Planytan ska vara 15 x 10-12 meter.

Ytan avgränsas med sarg, linjer eller koner. När sarg används måste den vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.



Målet

Målet ska vara maximalt 1,60 x 1,15 meter.

Mittlinjen

En mittlinje markeras med linje eller koner. En mittpunkt kan markeras på mittlinjen mitt emellan målstolparna.

Straffområde

Straffområde markeras inte på planen.

Regel 2: Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Tre utespelare i varje lag får delta samtidigt i spelet. I spelformen 3 mot 3 finns ingen målvakt.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än tre spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fyra spelare till dess att båda lagen gjort lika många mål.



Byten

Följande gäller för byten:

- Obegränsat antal byten får göras under matchen.
- En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- Lagen får göra byten under pågående spel.
- Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut lämnat spelplanen.

Om något blir fel vid byte stoppas spelet och återupptas med frispark till det laget som senast vidrörde bollen. Frisparken slås från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Regel 4: Spelarnas utrustning

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren.

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (till exempel halsband, ringar, armband, örhängen) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en domare som ser till att spelreglerna följs.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas. Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Regel 7: Speltiden

En match består av fyra lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 4 x 3 minuter. Pauserna är maximalt tre minuter mellan perioderna.

Lagen behöver inte byta sida.

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Spelet startar med avspark i början av varje period och efter att mål gjorts.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra och fjärde perioden
- När det ena laget har gjort mål gör motståndarlaget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst tre meter från bollen tills bollen är i spel.
- Bollen ska ligga stilla på mittpunkten.
- Avsparken får göras efter domarens signal.
- Spelet sätts i gång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar avsparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Nedsläpp

Tillämpas inte.

Skadad spelare

Om en spelare skadas ska spelet stoppas. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Om spelets stoppats på grund av skada återupptas spelet med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när:

- Hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften).
- Domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller sarg.

Regel 10: Fastställande av matchens resultat

Ett mål är gjort när hela bollen passerat mållinjen, mellan stolparna och under ribban.

Regel 11: Offside

Tillämpas inte.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Frisparkar kan endast dömas för regelbrott begångna när bollen är i spel. Exempel på regelbrott är:

- Hoppa mot en spelare.
- Sparka eller försöka sparka en spelare.
- Knuffa en spelare.



- Slå eller försöka slå en spelare.
- Fälla eller försöka fälla en spelare.
- Tackla med foten.
- Hålla fast en spelare.
- Spela på ett farligt sätt.
- Hindra en motspelares förflyttning.
- Hålla sig fast i sargen.
- Låsa bollen mot sargen.

Varningar och utvisningar tillämpas inte.

Hands

Frispark för hands döms endast om spelaren avsiktligt spelar bollen med handen eller armen. Om bollen vidrör handen eller armen utan avsikt ska spelet fortsätta (detta gäller oavsett handens/armens position).

Om spelet stoppats för att spelaren avsiktligt spelat bollen med handen eller armen ska spelet återupptas med frispark till motståndarlaget

Regel 13: Frispark

Frispark tilldöms motståndarna till lag som begått ett regelbrott.

Vid frisparkar gäller följande:

- Alla frisparkar läggs från den plats där regelbrottet inträffade, utom när spelreglerna anger en annan plats. Om den platsen är närmare än tre meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst tre meter från bollen. Står en motståndare närmare än tre meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar frisparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid frispark tas den om.

Regel 14: Straffspark

Tillämpas inte.

Regel 15: Sidlinjespark

Sidlinjespark tilldöms motståndarna till den spelare som sist vidrörde bollen när hela bollen passerar över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid sidlinjesparkar gäller följande:

- Sidlinjesparken ska utföras från den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst tre meter från bollen. Står en motståndare närmare än tre meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar sidlinjesparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid sidlinjespark tas den om.

Regel 16: Mållinjespark

Mållinjespark döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.

Vid mållinjesparkar gäller följande:

- Mållinjesparken ska utföras från den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst tre meter från bollen. Står en motståndare närmare än tre meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar mållinjesparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid mållinjespark tas den om.

Regel 17: Hörnspark

Hörnspark döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det försvarande laget och mål inte gjorts.

Vid hörnsparkar gäller följande:

- Hörnsparken ska utföras från hörnet där kortsidan möter långsidan i det hörn som är närmast den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst tre meter från bollen. Står en motståndare närmare än tre meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar hörnan utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid hörnspark tas den om.



VARJE MATCH LEDS AV EN ELLER TVÅ DOMARE SOM SER TILL ATT SPELREGLERNA FÖLJS



REGLER FÖR FOTBOLL I SPELFORMEN 5 MOT 5

Ledarnas ansvar

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.

Regel 1: Spelplanen

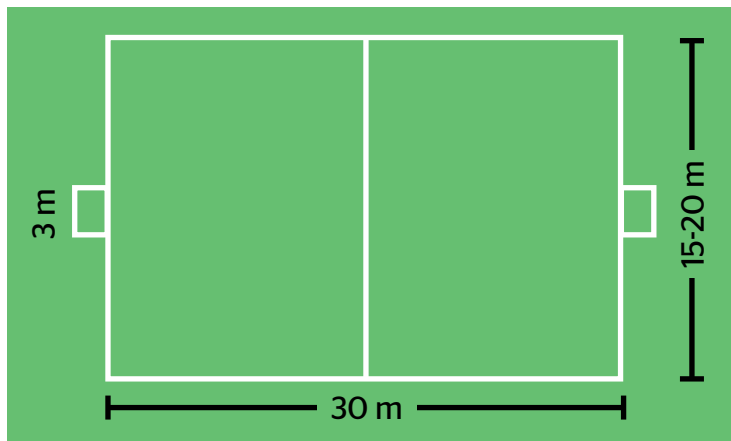
Planytan ska vara 30 x 15–20 meter.

Ytan avgränsas med sarg, linjer eller koner. När sarg används måste den vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.

Målet

Målet ska vara 3 x 1,5 meter. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Vissa distrikt kan beviljas undantag från de korrekta målstorlekarna i spelformen. Även i dessa fall ska korrekta mål alltid användas när de finns tillgängliga.



Mer information om beviljade undantag finns i den digitala upplagan av spelreglerna. (www.svenskfotboll.se/spelregler)

Straffområde

Straffområde markeras inte på planen.

Mittlinjen/Retreatlinjen

En mittlinje markeras med linje eller koner. En mittpunkt kan markeras på mittlinjen mitt emellan målstolparna.

Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

Regel 2: Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare till dess att båda lagen gjort lika många mål.

Byten

Följande gäller för byten:

- Obegränsat antal byten får göras under matchen.
- En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- Lagen får göra byten under pågående spel med undantag av målvakten som endast får bytas vid spelavbrott.
- Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut lämnat spelplanen.

Om något blir fel vid byte stoppas spelet och återupptas med frispark till det laget som senast vidrörde bollen. Frisparken slås från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Regel 4: Spelarnas utrustning

Spelarna måste ha på sig:

- Tröja
- Byxor
- Strumpor
- Benskydd
- Skor

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (till exempel halsband, ringar, armband, örhängen) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas. Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 10 minuter vid sammandrag (flera matcher under samma dag) och 3 x 15 minuter vid enskild match. Pauserna är maximalt fem minuter mellan perioderna.

Lagen behöver inte byta sida.

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- När det ena laget har gjort mål gör motståndarlaget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst fem meter från bollen tills bollen är i spel.
- Bollen ska ligga stilla på mittpunkten.
- Avsparken får göras efter domarens signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.



- Bollen är i spel när bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar avsparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Nedsläpp

Tillämpas inte.

Skadad spelare

Om en spelare skadas ska spelet stoppas. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Om spelets stoppats på grund av skada återupptas spelet med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när:

- Hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften).
- Domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, mål Stolpe, ribba, hörnflagga eller sarg.

Regel 10: Fastställande av matchens resultat

Ett mål är gjort när hela bollen passerat mållinjen, mellan stolparna och under ribban.

Regel 11: Offside

Tillämpas inte.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Frisparkar kan endast dömas för regelbrott begångna när bollen är i spel. Exempel på regelbrott är:

- Hoppa mot en spelare.
- Sparka eller försöka sparka en spelare.
- Knuffa en spelare.
- Slå eller försöka slå en spelare.
- Fälla eller försöka fälla en spelare.
- Tackla med foten.
- Hålla fast en spelare.
- Spela på ett farligt sätt.
- Hindra en motspelares förflyttning.
- Hålla sig fast i sargen.
- Låsa bollen mot sargen.

Varningar eller utvisningar tillämpas inte..

Hands

Frispark för hands döms endast om spelaren avsiktligt spelar bollen med handen eller armen. Om bollen vidrör handen eller armen utan avsikt ska spelet fortsätta (detta gäller oavsett handens/armens position).

Om spelet stoppats för att spelaren avsiktligt spelat bollen med handen eller armen ska spelet återupptas med frispark till motståndarlaget.

Målvakter

Följande regler gäller för målvakter:

- Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och ca fem meter ut i planen.
- Om målvakten har bollen i händerna och flyttar sig långt från målet ska domaren stoppa spelet och uppmana målvakten att backa innan spelet sätts igång.

- Om målvakten fångar eller stoppar en boll med händerna långt ifrån målet ska frispark dömas till motståndarlaget.
- Målvakten får ta upp bollen med händerna även om den avsiktligt sparkats till målvakten av en medspelare.

När målvakten har bollen i händerna sätts spelet igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen på marken. Om målvakten startar spelet på felaktigt sätt ska spelet stoppas och målvakten får starta om spelet genom målvaktsutkast.

Regel 13: Frispark

Frispark tilldöms motståndarna till lag som begått ett regelbrott.

Vid frisparkar gäller följande:

- Alla frisparkar läggs från den plats där regelbrottet inträffade, utom när spelreglerna anger en annan plats. Om den platsen är närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar frisparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid frispark tas den om.

Regel 14: Straffspark

Tillämpas inte.

Regel 15: Sidlinjespark

Sidlinjespark tilldöms motståndarna till den spelare som sist vidrörde bollen när hela bollen passerar över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid sidlinjesparkar gäller följande:

- Sidlinjesparken ska utföras från den plats där bollen lämnade spelplanen.



- Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar sidlinjesparken utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid sidlinjespark tas den om.

Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Målvaktsutkast döms när målvakten fångar bollen i händerna eller när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.

Vid målvaktsutkast gäller följande:

- Spelet sätts i gång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen på marken och passar efter marken.
- Målvakten får inte göra utspark/volleyspark.
- Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.
- Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står en motståndare på fel sida om retreatlinjen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.



Regel 17: Hörnspark

Hörnspark döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det försvarande laget och mål inte gjorts.

Vid hörnspark gäller följande:

- Hörnsparken ska utföras från hörnet där kortsidan möter långsidan i det hörn som är närmast den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar hörnan utan först på måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid hörnspark tas den om.



EN MATCH BESTÅR AV TRE LIKA LÅNGA PERIODER



REGLER FÖR FOTBOLL I SPELFORMEN 7 MOT 7

Ledarnas ansvar

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

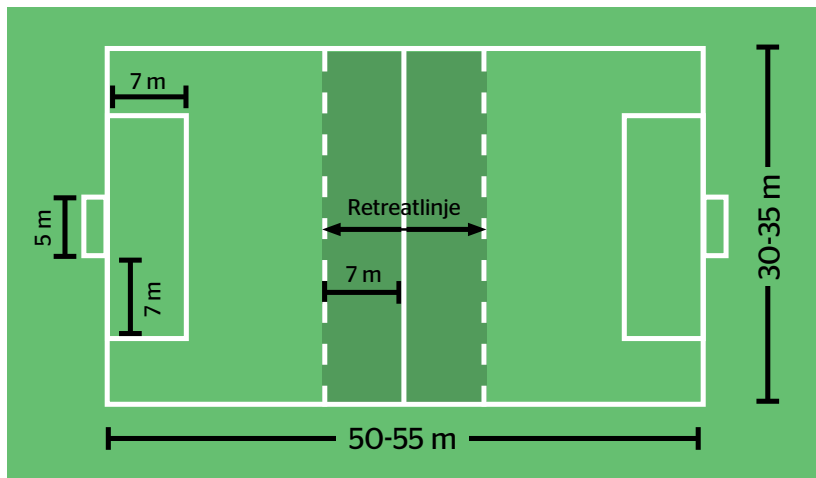
Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.

Regel 1: Spelplanen

Planytan ska vara 50-55 meter x 30-35 meter. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner.



Målet

Målet ska vara 5 x 2 meter. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområdet

Straffområdet ska vara sju meter längs mållinjen från vardera målstolpen och sju meter framåt i planen.

Straffområdet ska markeras med två linjer i rät vinkel mot mållinjen. Linjerna binds samman med en linje som är parallell med mållinjen. I varje straffområde kan en straffpunkt markeras på straffområdeslinjen mitt emellan målstolparna.

Mittlinjen

En mittlinje markeras med linje eller koner. En mittpunkt kan markeras på mittlinjen mitt emellan målstolparna.

Retreatlinje

På varje planhalva ska det finnas en markering för retreatlinje sju meter från mittlinjen. Markeringen kan vara en markerad linje, platta koner på spelplanen eller högre koner vid sidlinjen.

Regel 2: Bollen

Bollstorlek 4 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Sex utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fem spelare.

Vid underläge med fyra mål eller fler får laget som ligger under spela med sju utespelare tills ställningen är lika.

Byten

Följande gäller för byten:

- Obegränsat antal byten får göras under matchen.
- En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- Lagen får göra byten under pågående spel med undantag av målvakten som endast får bytas vid spelavbrott.
- Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut lämnat spelplanen.

Om något blir fel vid byte stoppas spelet och återupptas med frispark till det laget som senast vidrörde bollen. Frisparken slås från den plats där bollen var när spelets stoppades

Regel 4: Spelarnas utrustning

Spelarna måste ha på sig:

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (till exempel halsband, ringar, armband, örhängen) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas. Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 20 minuter. Pauserna är maximalt sju minuter mellan perioderna.

Vid sammandrag (flera matcher under samma dag) är speltiden maximalt 3 x 15 minuter.

Lagen behöver inte byta sida..

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.



- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- När det ena laget har gjort mål gör motståndarlaget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst sju meter från bollen tills bollen är i spel.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Avsparken får göras efter domarens signal.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat bollen och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan göras direkt från avsparken.

Om något blir fel vid avspark tas avsparken om.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen till en spelare i det lag som senast rörde bollen på den plats där den var när spelet stoppades.

Om bollen befinner sig i straffområdet, eller om den senast vidrördes i straffområdet släpps bollen till försvarande lagets målvakt i dennes straffområde.

Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst sju meter från bollen till dess den är i spel.

Bollen är i spel när den vidrör marken.

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Om spelets stoppats utan att frispark dömts återupptas spelet med nedsläpp.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när:

- Hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften).
- Domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen inkl. när den vidrör domaren och när den studsar från en målstolpe, ribba, hörnflaggstång och blir kvar på spelplanen.

Regel 10: Fastställande av matchens resultat

Ett mål är gjort när hela bollen passerat mållinjen, mellan stolparna och under ribban.

Om domaren ger signal för mål innan bollen har passerat helt över mållinjen ska spelet återupptas med ett nedsläpp.

Regel 11: Offside

Tillämpas inte.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Direkt frispark, indirekt frispark och straffspark kan endast dömas för regelbrott begångna när bollen är i spel.

Direkt frispark

Direkt frispark utdöms när en spelare gör något som domaren anser är oaktsamt, vårdslöst eller utfört med överdriven kraft mot en spelare i det andra laget.

Det kan innebära att:

- Angripa en spelare med överkroppen
- Hoppa mot en spelare.
- Sparka eller försöka sparka en spelare.
- Knuffa en spelare.
- Slå eller försöka slå en spelare (även skallning).
- Tackla med foten eller annan del av kroppen.
- Fälla eller försöka fälla en spelare.

- Hålla fast en motspelare.
- Hindra en motspelares förflyttning med kroppskontakt.
- Spotta på en spelare.

Oaktsamhet är när en spelare inte är uppmärksam, inte är försiktig eller inte tar hänsyn till andra när spelaren försöker erövra bollen. Vid oaktsamhet dömer domaren frispark.

Vårdslöshet är när en spelare gör något och struntar i riskerna för en motspelare. Domaren kan då varna spelaren.

Utfört med överdriven kraft är när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare. Domaren kan då visa ut spelaren.

Varning och utvisning

Varningar och utvisningar tillämpas vid avsiktligt vårdslöst eller farligt spel samt olämpligt uppträdande mot domare eller motståndare.

Vid icke avsiktliga situationer som renderar varning eller utvisning i *Spelregler för fotboll* ska domaren istället prata med spelaren.

Hands

Vid bedömning av handsregelbrott går armens övre gräns i linje med armhålans botten.

Frispark för hands döms endast om spelaren avsiktligt spelar bollen med handen eller armen. Att avsiktligt röra bollen med handen/armen inkluderar även en spelare som avsiktligt sträcker ut handen/armen för att hindra ett skott eller passning.

Om bollen vidrör handen eller armen utan avsikt ska spelet fortsätta (detta gäller oavsett handens/armens position).

Målvakter

Målvakt som har bollen under kontroll får inte störas eller vidröras.

En målvakt har bollen under kontroll när:

- Bollen är mellan händerna eller mellan handen och någon annan yta (till exempel marken eller kroppen) eller genom att vidröra den med någon del av händer eller armar.



- Målvakten håller bollen med utsträckt öppen hand.
- Målvakten studsar bollen mot marken eller kastar upp den i luften.

När målvakten har bollen i händerna sätts spelet igång genom att målvakten kastar eller rullar ut bollen. Målvakten kan även lägga ner bollen på marken och sedan passa eller driva bollen. Målvakten får inte göra utspark/volleypark eller kasta bollen direkt in i motståndarlagets mål.

Om målvakten startar spelet på felaktigt sätt ska spelet stoppas och målvakten får starta om spelet genom målvaktsutkast.

Indirekt frispark

Domaren dömer indirekt frispark om:

- En spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras.
- En spelare avsiktligt hindrar en motspelares förflyttning utan kroppskontakt.
- En målvakt tar upp bollen med händerna när den sparkats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast.
- Ett lag gör ett felaktigt byte.
- En spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid inkast, hörna, frispark eller straffspark.
- En spelare står närmare än 2 meter från motståndarnas målvakt vid frispark.

Regel 13: Frispark

Alla frisparkar läggs från den plats där regelbrottet inträffade, utom när spelreglerna anger en annan plats.

Innan bollen är i spel vid frispark gäller följande:

- Bollen ska ligga stilla.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst sju meter från bollen. Står en spelare närmare än sju meter får det anfallande laget starta spelet ändå.
- Om tre eller fler spelare i det försvarande laget bildar en "mur" måste spelare i det anfallande laget befinna sig minst en meter från muren till dess bollen är i spel.

- Spelare i det anfallande laget får inte stå närmare än två meter ifrån motståndarlagets målvakt.

Bollen är i spel när en spelare har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

Den som slår frisparken får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om detta sker ska domaren döma indirekt frispark till motståndarlaget.

Direkt frispark

När bollen går i mål gäller följande:

- Om bollen slås direkt in i motståndarlagets mål döms mål.
- Om bollen slås direkt in i det egna lagets mål döms hörnspark.

En direkt frispark ska slås från den plats där regelbrottet inträffade.

Undantag är:

- Direkt frispark i det andra lagets straffområde. Då döms straffspark.
- Om regelbrottet begås utanför spelplanen. Då slås frisparken på sidlinjen eller kortlinjen. Bollen läggs på linjens närmaste plats från där regelbrottet skedde.

Indirekt frispark

Domaren markerar indirekt frispark genom att höja armen ovanför huvudet. En indirekt frispark ska tas om ifall domaren glömmer visa att frisparken är indirekt och bollen sparkas direkt i mål.

När bollen går i mål gäller följande:

- Om bollen slås direkt in i motståndarlagets mål döms målvaktsutkast.
- Om bollen slås direkt in i det egna lagets mål döms hörnspark.

En indirekt frispark ska slås från den plats där regelbrottet inträffade.

Undantag är:

- Indirekt frispark i eget straffområde. Bollen läggs då på valfri plats i straffområdet.
- Indirekt frispark i det andra lagets straffområde. Bollen läggs då på straffområdeslinjen.

Regel 14: Straffspark

Straffspark utdöms om en spelare inom eget straffområde gör ett regelbrott som bestraffas med direkt frispark.

Mål får göras direkt på straffspark.

Bollen måste ligga still på straffpunkten, och det ska tydligt framgå vem som ska lägga straffsparken. Målvakten ska ha minst en fot på mållinjen mellan målstolparna och vara vänd mot straffsparksläggaren till dess bollen har sparkats. Övriga spelare ska vara:

- Bakom bollen.
- På spelplanen.
- Utanför straffområdet.
- Minst sju meter från bollen.

När spelarna står på rätt ställe ger domaren signal att straffsparken får läggas. Då gäller följande:

- Den spelare som lägger straffsparken måste sparka bollen framåt.
- Bollen är i spel när bollen sparkats och tydligt rört sig.
- Spelaren får inte röra bollen igen innan den har vidrört en annan spelare, inklusive om bollen studsar från stolpe eller ribba. Om detta sker ska domaren döma indirekt frispark.
- Om målvakten rör sig framåt för tidigt och räddar straffen ska straffen slås om. Går bollen i mål döms mål.

Om det behövs ska domaren lägga till tid i slutet av en period så att straffsparken hinner läggas..

Regel 15: Inkast

Inkast tilldöms motståndarna till den spelare som sist vidrörde bollen när hela bollen passerar över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid inkast gäller följande:

- Kastaren ska stå och vara vänd mot spelplanen.
- Kastaren ska ha båda fötterna på sidlinjen eller utanför sidlinjen.
- Kastaren ska kasta bollen med båda händerna bakom och över huvudet från den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Kastaren får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare.



- Motståndarlagets spelare ska stå minst två meter från den plats där inkastet ska utföras. Står en spelare närmare än två meter får spelet startas ändå.
- Bollen är i spel när den kommer in på spelplanen.
- Bollen får inte röra marken innan den kommer in på spelplanen.
- Mål kan inte göras direkt från inkast.

Om något blir fel vid inkast ska inkastet göras om..

Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Målvaktsutkast

Målvaktsutkast döms när målvakten fångar bollen i händerna eller när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.

Vid målvaktsutkast gäller följande:

- Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och driva eller slå en passning med fötterna.
- Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.
- Målvakten får inte göra utspark/volleypark.
- Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om något blir fel vid målvaktsutkast ska målvaktsutkastet göras om.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står motståndare på fel sida om retreatlinjen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.

Regel 17: Hörnspark

Hörnspark döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det försvarande laget och mål inte gjorts.

Vid hörna gäller följande:

- Hörnsparken slås från hörnet på den sida om målet som bollen gick över linjen.
- Bollen ska ligga stilla.
- Spelaren får inte flytta hörnmarkeringen (flagga, kon eller motsvarande).
- Motståndarlagets spelare ska stå minst sju meter från bollen. Står en spelare närmare än sju meter får spelet sättas igång ändå.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan göras direkt från hörnspark.

Den som slår hörnan får inte röra bollen igen förrän den vidrört en annan spelare. Om detta sker ska domaren döma indirekt frispark.



SPELTIDEN ÄR 3 X 25 MINUTER. PAUSERNA ÄR MAXIMALT 9 MINUTER MELLAN PERIODERNA



REGLER FÖR FOTBOLL I SPELFORMEN 9 MOT 9

Allmänt om spelreglerna

Spelformen 9 mot 9 tillämpar i huvudsak samma spelregler som *Laws of the Game (Spelregler för fotboll)*. Spelreglerna för 9 mot 9 beskriver de undantag som gäller för respektive regel. Om det inte finns något undantag står texten "Tillämpas Spelregler för fotboll" vid den aktuella regeln.

Ledarnas ansvar

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

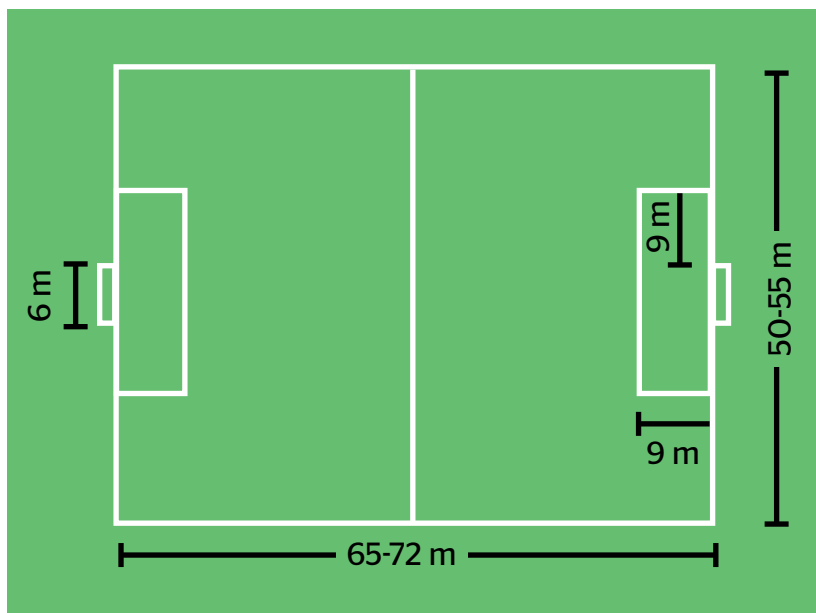
Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.

Regel 1: Spelplanen

Planytan ska vara 65-72 meter x 50-55 meter, och straffområdet ska vara 24 x 9 meter. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner.



Målet

Målet ska vara 6 meter x 2,20 meter.

Vissa distrikt kan beviljas undantag från de korrekta målstorlekarna i spelformen. Även i dessa fall ska korrekta mål alltid användas när de finns tillgängliga. Mer information om beviljade undantag finns i den digitala upplagan av spelreglerna. (www.svenskfotboll.se/spelregler)

Straffområdet

Straffområdet ska vara nio meter längs mållinjen från vardera målstolpen och nio meter framåt i planen.

Straffområdet ska markeras med två linjer i rät vinkel mot mållinjen. Linjerna binds samman med en linje som är parallell med mållinjen. I varje straffområde kan en straffpunkt markeras på straffområdeslinjen mitt emellan målstolparna.



Regel 2: Bollen

13-åringar

Bollstorlek 4 ska användas.

14-åringar

Bollstorlek 5 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Åtta utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än sju spelare.

Byten

Vid byten gäller följande:

- Obegränsat antal byten får göras under matchen.
- En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- Lagen får göra byten under pågående spel med undantag av målvakten som endast får bytas vid spelavbrott.
- Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut lämnat spelplanen.

Om det sker ett regelbrott i samband med ett byte ska spelet stoppas och återupptas med en indirekt frispark till motståndarlaget. Frisparken slås från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Gör båda lagen felaktiga byten samtidigt ska spelet stoppas och återupptas med nedsläpp.

Regel 4: Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (till exempel halsband, ringar, armband, örhängen) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna håll i öronen.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Två assisterande domare kan utses till matcher. De assisterande domarna ska huvudsakligen fokusera på att bedöma offside samt om bollen passerar sidlinjen eller mållinjen.

Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Speltiden är 3 x 25 minuter. Pauserna är maximalt nio minuter mellan perioderna.

Vid extrema väderförhållanden kan period 2 delas upp i 2 x 12,5 minuter för sidbyte. Sidbytet ska ske direkt utan paus.

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Det lag som gör avspark i första perioden gör avspark i tredje perioden. Om period 2 delas upp för sidbyte ska första perioden göra avspark efter sidbytet i period två och det andra laget gör avspark i period 2 och 3.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen till en spelare. Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 9 m från bollen till dess den är i spel.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 10: Fastställande av matchens resultat

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 11: Offside

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Ledare

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

Även om domaren har mandat att dela ut varningar och utvisningar så ska ändå ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt och byta ut spelaren och förklara varför agerandet var fel.

Regel 13: Frispark

Motståndarlagets spelare ska stå minst nio meter från bollen.

Regel 14: Straffspark

Straffsparken slås från straffpunkten (9 meter från målet). Övriga spelare ska vara minst nio meter från bollen.

Regel 15: Inkast

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 16: Inspark

Insparken får slås från valfri plats inom straffområdet. Vid inspark ska spelarna i motståndarlaget stå minst nio meter från bollen.

Regel 17: Hörnspark

Motståndarlagets spelare ska stå minst nio meter från bollen.





REGLER FÖR FOTBOLL I SPELFORMEN 11 MOT 11 (15-19 ÅR)

Allmänt om spelreglerna

Spelformen 11 mot 11 för ungdomar (15-19 år) tillämpar i huvudsak samma spelregler som *Laws of the Game (Spelregler för fotboll)*. Spelreglerna för 11 mot 11 beskriver de undantag som gäller för respektive regel. Om det inte finns något undantag står texten "Tillämpas Spelregler för fotboll" vid den aktuella regeln.

Ledarnas ansvar

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

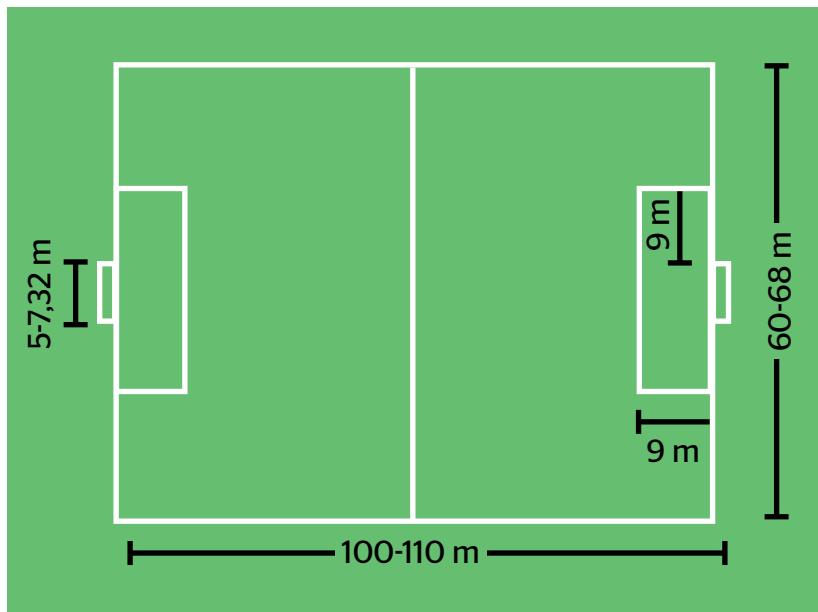
Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.

Regel 1: Spelplanen

Planytan ska vara 100-110 meter x 60-68 meter.



Regel 2: Bollen

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 3: Spelarna

Byten

Vid byten gäller följande:

- Obegränsat antal byten får göras under matchen.
- En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- Lagen får göra byten under pågående spel med undantag av målvakten som endast får bytas vid spelavbrott.

Regel 4: Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (till exempel halsband, ringar, armband, örhängen) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen



Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Två assisterande domare kan utses till matcher.

Regel 7: Speltiden

För 15-åringar är speltiden 2 x 40 minuter..

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 10: Fastställande av matchens resultat

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 11: Offside

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Ledare

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

Även om domaren har mandat att dela ut varningar och utvisningar så ska ändå ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt och byta ut spelaren och förklara varför agerandet var fel.

Regel 13: Frispark

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 14: Straffspark

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 15: Inkast

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 16: Inspark

Tillämpas Spelregler för fotboll.

Regel 17: Hörnspark

Tillämpas Spelregler för fotboll.



TIPS TILL DOMARE I BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL

Spelformen 3 mot 3

Matcher i spelformen 3 mot 3 behöver en ansvarig person som ser till att spelreglerna följs. Detta kan både vara en utsedd domare eller en ledare från något av lagen. Flera ledare kan också dela på domaruppdraget i olika perioder. I det fall en ledare från något av lagen leder matchen åligger det ansvar som regelboken anger som domarens ansvar i det fallet på ledaren.

Domaren i 3 mot 3 ska huvudsakligen finnas där för att utbilda spelarna. När domaren dömer frispark ska domaren förklara för felande spelare vad som blev fel, i förekommande fall ge möjlighet att be om ursäkt och därefter starta om spelet.

Spelformerna 5 mot 5 och 7 mot 7

Matcher i spelformen 5 mot 5 och 7 mot 7 ska ledas av en domare som gått en grundkurs för domare i barnfotboll. Domaren kan tillhöra någon av föreningarna som spelar men bör inte ha en direkt koppling till just det laget som spelar.

Domarens roll är även här att hjälpa till att utbilda spelarna. Ta tid på sig och förklara vad som var fel när regelbrott sker. Om möjligt ska domaren agera förebyggande och ta initiativ och till exempel se till att spelarna kommer ihåg att vända tillbaka till retreatlinjen i samband med att målvakten fångar bollen eller att bollen passerar mållinjen.

Domaren ska röra sig för att hela tiden kunna se eventuella regelbrott samtidigt som domaren ska försöka undvika att komma i vägen för spelet.

Domaren ska döma efter regelboken enligt bästa förmåga men ska alltid kunna lita på att ledarna tar ansvar för spelare som begår regelbrott som domaren inte noterar. Gula- och röda kort bör inte användas utan ledarna ska ta ansvar för spelare som uppträder på ett

önskat sätt. Domaren har dock mandat att använda gula och röda kort mot spelare som uppträder olämpligt eller avsiktligen spelar på ett sätt som riskerar att skada motspelare.

Spelformen 9 mot 9

Matcher i spelformen 9 mot 9 ska ledas av en domare som har gått en grundkurs för domare i ungdomsfotboll. Nya domare bör döma i antingen tvådomarsystem eller med en domare och två assisterande domare eftersom offside är mycket svårt att bedöma som ensam domare.

På denna nivå införs resultaträkning och domaren bör vara förberedd på att spelet blir mer tävlingsinriktat och att ojustheter kan ske, både med och utan avsikt. Ytan blir också större vilket kräver att domaren springer mer för att få bra avstånd till att kunna bedöma.

På denna nivå har domaren huvudansvaret för att bestraffa spelare som betar sig olämpligt eller spelar vårdslöst eller med överdriven kraft genom att dela ut gula och röda kort. Domaren ska döma efter regelboken enligt bästa förmåga men ska även på denna nivå kunna lita på att ledarna tar ansvar och agerar mot spelare som betar sig på ett önskat sätt om domaren inte noterar det och bestraffar.

Domaren ska bestraffa ledare som inte tar detta ansvar med gula eller röda kort enligt kapitlet om lagfunktionärer i spelregler för fotboll.

På denna nivå behöver domaren inte ha samma utbildande roll, även om det kan vara klokt att ibland förklara sina beslut och varför spelaren gjorde fel så behöver detta inte alltid ske.





DOMARENS TECKEN

Direkt frispark



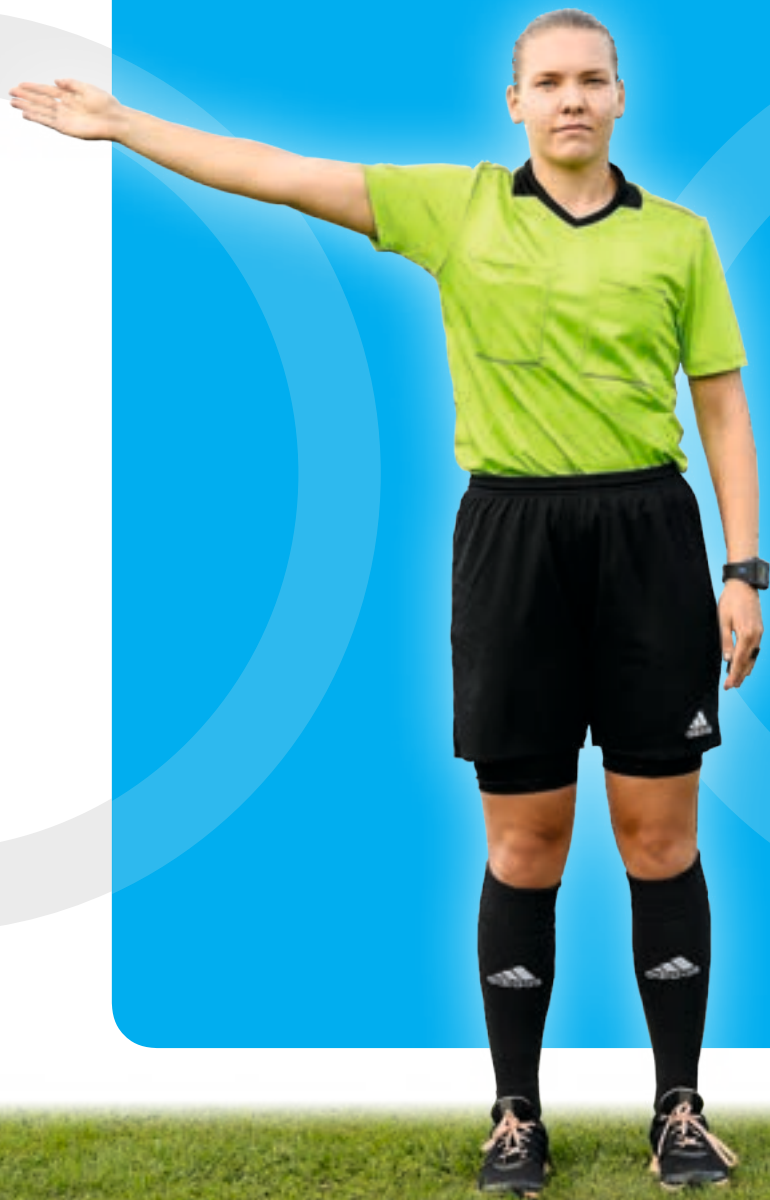
Indirekt frispark



Fördel



Inkast



Hörna



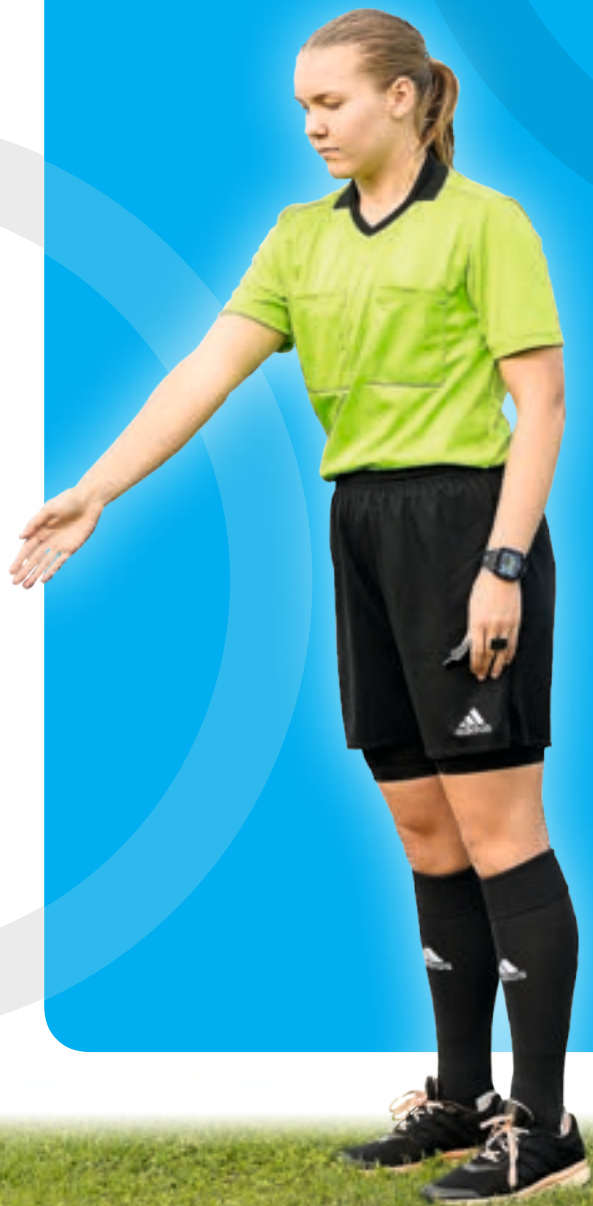
Inspark



Offside



Straffspark



Varning



Utvisning



SISU Förlag och Svenska Fotbollförbundet i samverkan

Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som är engagerade i fotboll och andra idrotter i Sverige. SISU Förlags uppgift är att tillsammans med Svenska Fotbollförbundet samla in, förädla och sprida kunskap och erfarenheter till fler.

Beställningar:

SISU Förlag
www.kunskapsarenan.se

Kontaktinformation till förlaget:

SISU Förlag
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm
Telefon: 08-699 60 00

© 2025 SISU Förlag och Svenska Fotbollförbundet

Titel: Spelregler för barn- och ungdomsfotboll

Författare: Freddy Engström och Anna Nyström

Projektledning: SISU Förlag

Formgivning: Metaform och Sam Guggenheimer

Tryck: GPS Group, Bosnien-Hercegovina 2025

Upplaga: Första upplagan, första tryckningen

ISBN: 978-91-7727-113-0

Alla rättigheter är inkluderade utom korta citat i syfte att kritisera, belysa eller understryka något. Inga delar av den här publikationen får mångfaldigas, sparas i informationslagringssystem eller kopieras i någon elektronisk eller mekanisk form eller på annat sätt spridas eller användas i försäljningssyfte utan skriftligt tillstånd från förlag och författare.

SPELREGLER FÖR BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL

ISBN 978-91-7727-113-0



9 789177 271130



Förlag



adidas