



# Matchguide Barn och Ungdom 2021

Uppdaterad: 201116

# Matchguide för barn- och ungdomsfotboll i Göteborg

Klimatet och stämningen runt matchen och framförallt behandlingen av domaren hamnar ofta i fokus i dagens fotboll. I många fall ärvs tveksamma beteenden från senior- och elitfotboll ner i barn- och ungdomsfotbollen där det istället bör handla om fostran och lärande av en god värdegrund och normer.

Det finns också en diskussion om vem matchen och fotbollen tillhör; Är det barnen (spelarna) eller oss vuxna (ledare/föräldrar) och hur ser vi på domarens roll? Är det domaren som ansvarar för hur stämningen och upplevelsen runt matchen blir eller är det ett gemensamt ansvar för alla inblandade parter?

Till det positiva hör att under de senaste åren har synen på barn- och ungdomsfotboll ändrats påtagligt, där vi gått från ett resultat- och prestationsfokus till en syn där lärande och positiva upplevelser står i centrum. Inte minst har införande av de nya nationella spelformerna för barn- och ungdomar samt att resultat och tabeller upp t.o.m. 12 år inte är tillåtna, satt barnen i centrum.

Är det viktigt att matchen är jämn och rättvis? Om vi tycker det så finns det en hel del vi kan göra för att uppnå det!

När vi spelar match vill vi att det skall bli den fotbollsfest som det bör vara. Det finns då en hel del saker man bör tänka på! Detta har vi samlat i denna **Matchguide**.

# Innehåll

Matchguide för barn- och ungdomsfotboll i Göteborg.....	2
<b>Innehåll.....</b>	<b>3</b>
<b>Del 1 - Matchguide .....</b>	<b>4</b>
Bakgrund .....	4
Matchguide.....	4
<b>Del 2 – Allmänt .....</b>	<b>7</b>
Hur ser vi på matchen?.....	7
Kommunikation.....	7
Rekommendationer om spelet.....	8
Spelformer och planens beskaffenhet .....	9
<b>Del 3 – Klimatet runt våra fotbollsmatcher .....</b>	<b>10</b>
Elitfotbollens påverkan .....	10
Domarens roll.....	10
Nolltolerans .....	12
Domarfria matcher .....	13
Ledarens instruktioner under match .....	13
Att tacka för matchen .....	14
Grönt kort .....	14
Ledar- och föräldrautbildning .....	15
Föreningslyftet .....	15
Varning – känslig föräldraläsning .....	15
Match- och lagvärd.....	16
Fair Play-trappa .....	16
<b>Del 4 – Jämna matcher .....</b>	<b>17</b>
Anmälningsnivån på serien .....	17
Spelare från 1:a- och 2:a-lag .....	17
Dispenser: Överåriga spelare .....	18
Underåriga spelare.....	18
Positioner – vana och ovana.....	18
Avbytare och byten .....	19
Spelsystem, arbetssätt och principer .....	19
<b>Del 5 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll.....</b>	<b>20</b>
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	20
Spelarlyftet .....	21
Spelarutbildning .....	21
Spelsystem.....	22
Allmänna principer för matchspel 10-16 år i Göteborg .....	22
Spelarutbildningsplan.....	23
Tävlingsmatrisen .....	24

# Del 1 - Matchguide

## Bakgrund

Som ett komplement till Så Spelar vi-häftena har vi här samlat tips och förklaringar kring hur vi kan göra matchen så bra som möjligt. Dokumentet vänder sig till alla i barn- och ungdomsfotbollen och inleds med tips indelade i tidsordning:

- Inför säsong
- Dagar innan match
- Innan matchen
- Under matchen
- Efter matchen

Därefter kommer avsnitt med fördjupningar uppdelat på tre huvudområden:

- Del 2 - Allmänt
- Del 3 - Klimatet runt våra fotbollsmatcher
- Del 4 - Jämna matcher

## Matchguide

Innan säsongen:

Från och med 2019 har vi spelordningsmöten för alla åldersgrupper i seriespel på barn- och ungdomssidan där vi bland annat diskuterar matchklimat och jämna matcher.

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

Dagar innan match:

- Prata med andra lagets ledare om styrkan på era lag så att förutsättningar för en jämn och utvecklande match uppnås. Som ledare kan du påverka ditt lags slagstyrka på många olika sätt. Tänk speciellt på hur du använder:

- Anmälningnivån på serien
- Spelare från 1:a- och 2:a-lag
- Dispenser: Över- och underåriga spelare
- Positioner – vana och ovana
- Avbytare och byten
- Spelsystem, arbetssätt och principer
- Kontakta även domaren och gå igenom förutsättningarna för matchen.

#### Innan matchen:

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

#### Under matchen:

- Fair Play och Nolltolerans gäller! Här finner ni [kriterier](#) för det Gröna kortet (gäller 9-14 år).
- Respektera domarens och spelarnas prestationer.
- Vilka instruktionsmetoder ger en trevlig atmosfär på planen och är effektivast för utveckling och lärande?

#### Efter matchen

- Lagen och domaren tackar varandra för god match!
- Dela ut det Gröna kortet (gäller 9-14 år).

- Utvärdera och diskutera gärna matchen i efterhand utifrån att ta tillvara på erfarenheter och öka lärandet.
- Lagen ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.
- Tänk på hur ni skriver eventuella matchreferat på era hemsidor. Det är fler än era egna spelare och föräldrar som läser dessa. Notera speciellt att det inte är tillåtet att redovisa matchresultat eller kora segrare för matcher upp t.o.m. 12 år.
- Avvikelse från Matchguiden rapporteras till GFF.

## Del 2 - Allmänt

### Hur ser vi på matchen?

Vad är meningen med att spela en fotbollsmatch och vad vill vi få ut av den? Traditionellt svarar kanske många att matchen går ut på att vinna. Att vinna eller försöka vinna ingår ju för all del som en komponent i själva spelets grundförutsättningar; att försöka gör mål och samtidigt försöka hindra motståndaren att göra mål. Lyckas man väl så vinner man.

Vi menar dock att det finns andra delar som i ett mer holistiskt synsätt överskuggar detta. Vi tänker då i första hand på fostran och lärande! Fysiska aktiviteter med idrottens värdegrund som ledstjärna skapar sociala strukturer där individer mår bra och så småningom utvecklas till goda och trygga samhällsmedborgare. Det är **viktigt!**

Laget kan med fördel sätta upp utbildningsmål för matchen där fokus ligger på de moment som tränats på under veckan. Om laget t.ex. tränat på väggspel så vill man gärna se många väggspel under matchen. Ett annat mål som inte är direkt kopplat till resultatet är att försöka ha initiativet matchen och styra spelet. Det gör man ofta via ett större bollinnehav etc.

### Kommunikation

Även om vi accepterar att vinna inte är det viktigaste så tycker många att en jämn match anses roligare och mer utvecklande för alla parter än en ojämn match. Hur gör vi då för att matchen skall bli jämn? Ja, det finns faktiskt en hel del saker vi kan göra! Den viktigaste är att vi (som ledare) delar synen om en jämn match och genom att prata med varandra före, under och efter matchen påverkar matchens förutsättningar för att bli jämn.

GFF strävar mot att skapa forum (Spelordningsmöten, Workshopsutbildningar etc) där lagen och ledare får träffas

Innan säsongen för att prata om nivåer och serieindelning och hur vi tillsammans skapar bästa möjliga förutsättningar för tävlingsspelet och matcherna. Att lära känna de andra lagens ledare och samarbeta ger goda förutsättningar för ett lyckat utfall.

Efter säsongen ges lagen möjlighet att fylla i en enkät där man utvärderar årets tävlingsspel. Vidare så sker kontinuerliga diskussioner mellan föreningens Föreningsutvecklare i Föreningslyftet om tävlingssystemets utformning och ev. justeringar som behöver göras.

## **Rekommendationer om spelet**

Att spela "attraktiv och framtidsinriktad" fotboll gör upplevelsen av att spela fotboll roligare. Men vad är då attraktiv och framtidsinriktad fotboll? Ja, svaret är ju subjektivt och utgår från individens upplevelse som i sin tur är formad av dess historik, kultur och kunskap.

Dock finns det vissa inslag som de flesta uppfattar som positiva. Att ha initiativet, vara involverad och delaktig och styra matchutvecklingen och spelet är ofta positivt. I Fotboll är det laget som har bollen (spelar anfallsspel) som sätter agendan och det försvarande laget (spelar försvarsspel) som anpassar sig efter det. Att ha ett passningsspel är inkluderande och har man dessutom många fotbollsaktioner (vilket de nya nationella spelformerna stimulerar) så kan det vara en bra utgångspunkt för en framtidsinriktad fotboll.

Att lära sig och att utvecklas är också en stark motivator och något som vi bör eftersträva när vi spelar match. Vill du ha hjälp med spelarnas lärande och utveckling kopplat till spelet och matchen kan du läsa mer om det under rubrikerna **Spelsystem** och **Allmänna principer för matchspel**.



## Spelformer och planens beskaffenhet

Säkerställ att rätt spelform används. Du hittar mer information om detta i vår Tävlingsmatris, "Så spelar vi"-häften (båda på [GFF hemsida](#)) samt på [SvFF hemsida](#).



## **Del 3 – Klimatet runt våra fotbollsmatcher**

Klimatet runt barn- och ungdomsfotboll och matcher upplevs på senare tid faktiskt ha blivit lite bättre. Det pågår en positiv utveckling där ledare och föräldrar är betydligt mer medvetna i hur man bör uppföra sig, där inte minst det faktum att resultatredovisning inte är tillåtet upp t.o.m. 12 år underlättar. Synen på matchen har helt enkelt blivit annorlunda och det är inte på liv och död.

### **Elitfotbollens påverkan**

Ett problem är att normen i elitidrott inte riktigt stämmer med normen för barn- och ungdomsidrott. Många barn och ungdomar har förebilder i elitidrotten och elitidrottarnas beteende efterliknas vid barnens och ungdomarnas eget idrottande. Detta gäller även synen på domaren samt åskådarnas uppträdande.

Detta är något vi tillsammans måste jobba med och förklara att elitidrotten inte vilar på samma normer och värdegrund som barn- och ungdomsidrotten.

### **Domarens roll**

I Göteborg använder vi oss av Föreningsdomare upp till och med 12 år och därefter s.k. Distriktsdomare. Förenings- och distriktsdomare har olika utbildning och erfarenhet och därmed så skiljer även de förväntningar och den roll som domaren har vid en match.

**Föreningsdomaren** (som ofta är ung) är tillsatt av föreningen själv (hemmalaget) och övar sig på domarskapet med fokus på spelarnas reglefterlevnad och det som händer på planen.

Ledarna är ansvariga för att domaren har en bra miljö (läs publiken och ledarnas uppträdande) att verka i.

**Distriktsdomaren** är tillsatt av Göteborgs Fotbollförbund och är dess representant på matchen med uppgiften att tillsammans med ledare, spelare och publik genomföra matchen på det sätt som föreningarna tillsammans fastställt i regelböcker och tävlingsbestämmelser.

Domarna är utbildade i att rapportera avvikelser och icke önskade beteenden till sin uppdragsgivare (Förening eller GFF). GFF har en Domarkonsulent som tar hand om distriktsdomarna. Vi uppmanar varje förening att ha en Domaransvarig som gör detsamma för sina Föreningsdomare.

Det är allas (spelare, ledare, domare och publik) gemensamma ansvar att matcherna genomförs på ett positivt och på förhand överenskommet sätt! Därmed sagt att uttalande som "Domarn, du måste ta tag i matchen" eller "Domaren blåste sönder matchen" tyder på en missuppfattning om den ansvarsfördelning som gäller.

För att skapa en god relation med domaren uppmuntrar vi till att:

- Kontakta domaren dagarna innan match och gå igenom förutsättningarna.
- Hälsa på och önska domaren välkommen innan match!
- Innan match samlas ledare, spelare och domare i mittcirkeln för att gå igenom hur vi ihop genomför matchen så det blir en bra upplevelse för alla inblandade.
- Under och efter matchen respekteras domarens insats.
- Efter matchen tackar alla domaren och varandra för god match.
- Vi ser till att dela ut det Gröna kortet (gäller 9-14 år).

Vi rekommenderar er att bjuda in en domare till laget eller föreningen för samtal och regelgenomgång. Detta bidrar till ökad förståelse och därmed i regel en bättre relation. Ta kontakt med GFF's Domarkonsulent för att lösa det praktiska.

## **Nolltolerans**

I Göteborgsfotbollen tillämpar vi sedan många år tillbaka Nolltolerans. Nolltoleransen stipulerar bland annat följande situationer i samband med match och beivras av domare med:

**Erinran:**

Vid svordomar uttalade i positiv bemärkelse, ("djävla bra passning Kalle", eller "fan va snyggt skott Olle") kan det räcka med en erinran.

**Varning:**

Svordomar (ex. "fan och djävlar") i negativ bemärkelse som ropas ut högt så att många hör det. Från och med 13 år och upp till 15 år (16 år för pojkar) används korttidsutvisningar.

**Grov utvisning:**

Vid alla typer av hot (ex. "jag skall döda dig"), könsord eller uttryck såsom "hora", "bög".

**Korttidsutvisningar:**

Används i Pojkfotbollen 13-16 år och Flickfotbollen 13-15 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. Straffet är dock personligt och en annan spelare får sättas in istället. Ledaren vars lag fått en spelare utvisad ansvarar för att hålla koll på utvisningstiden samt att prata med sin spelare och förklara det olämpliga i hans/hennes uppförande.

## **Domarfria matcher**

Att spela utan domare ställer större krav på spelare och ledare att följa Fair Play och ta eget ansvar. Detta har provats i flera sammanhang, bl.a. under Integrationsksammandraget för 10-12-åringar, med mycket positiva utfall.

## **Ledarens instruktioner under match**

Ledaren eller tränarens förhållningssätt under match är viktigt både för spelarna och för atmosfären på plan. Ledaren har till uppgift att hjälpa spelarna att lära sig hur man spelar. Vi tycker i detta sammanhang att det är viktigt att skilja på hur ledaren lär ut spelet på träning och match.

På träning har ledaren stora möjligheter att lära ut spelet. Allt utgår från spelet/matchen och ledaren äger metoderna.

Ledaren kan välja:

- Placering på planen
- Att spela med instruktion
- Att frysa och ge positiv feedback
- Att bryta ner i andra övningar
- Storlek på plan, antal spelare etc
- osv...

Alla dessa delar tränar man på under veckan för att sedan på tävlingsmatchen få chansen att "i verkligheten" få tillämpa sina kunskaper.

Under tävlingsmatchen har ledaren små möjligheter att påverka och bör låta spelarna äga matchen. Låt spelarna självständigt fatta beslut och lösa situationer som uppstår, utifrån att det premierar spelarens långsiktiga lärande. Det gör man bäst genom att hålla sig till positiv förstärkning, konkret och riktad uppmuntran, t.ex. "Bra att du gör dig spelbar Stina". Innan matchen, i pauserna och efter matchen har ledaren större möjlighet till dialog med spelarna. Framförallt i paus och efter

matchen uppmuntrar vi ledaren att låta spelarna själva reflektera genom öppna frågor och s.k. Guided Discovery.

## **Att tacka för matchen**

Att tacka för matchen är en trevlig tradition som markerar att matchen är slut och de inblandade tar avsked och går vidare mot nya uppgifter i livet.

I barn- och ungdomsfotboll har det utvecklats en vana att tacka motståndarna och domaren för god match genom att högt ropa ut den egna föreningens initialer. Detta kan många gånger uppfattas som att man manifesterar det egna lagets styrka och sammanhållning snarare än motståndarnas.

Likadant så har det utvecklats en kultur inom senior- och juniorfotbollen där spelare och ledare endast tackar varandra individuellt med ett handslag och inte ställer upp kollektivt.

GFF rekommenderar att lagen tackar varandra kollektivt och på ett sätt som framhåller motståndare och domare.

## **Grönt kort**

Grönt kort ska lyfta goda föredömen inom barn- och ungdomsfotbollen. Kortet delas ut av båda lagens ledare till en spelare i motståndarlaget som utmärkt sig på ett schysst sätt. I Göteborg delas det Gröna Kortet ut efter alla seriematcher i åldrarna 9-14 år.

Ibland delas det ut Grönt Kort utifrån fel kriterier. En spelare som har gjort en massa mål, gjort snygga räddningar eller släppt in många mål, får kortet. Tänk på att Grönt Kort handlar om Fair Play. Varje lag utser någon ansvarig för utdelandet av Grönt Kort. Informera den eller de som ska utse Grönt Kort-spelaren vilka kriterier som de ska tänka på. Kriterierna finns [här](#).

Vid en del matcher kan det ändå vara svårt att hitta någon som har utmärkt sig på ett schysst sätt eller som är vanligare, att alla är väldigt schyssta. Då kan man ta hjälp av motståndarnas ledare som vet vilka spelare som ofta brukar leva upp till Grönt Kort-kriterierna.

## **Ledar- och föräldrautbildning**

På våra sammandrag för de yngsta så arbetar vi med information riktad mot ledare och föräldrar som förklarar fotbollens andemening och syfte. För att anmäla sitt lag i 3 mot 3 och 5 mot 5 så måste minst en ledare/åldersgrupp ha genomgått en obligatorisk Workshop för aktuell spelform.

## **Föreningslyftet**

Här träffas Föreningsutvecklare från våra föreningar och diskuterar fotbollens genomförande samt tar upp ev. incidenter som inträffat under matcher föreningarna emellan.

## **Varning - känslig föräldraläsning**

Är en liten påminnelse till alla fotbollsföräldrar om hur du bör uppträda i anslutning till ditt barns fotbollsspelande. Informationen har vissa likheter med domarens gula och röda kort och är lämplig att dela ut vid föräldramöten i klubben och då i första hand till föräldrar i barn och ungdomsfotbollen.



## **Match- och lagvärd**

Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar varje förening att i junior- och seniorfotbollen ha både match- och lagvärdar. Läs mer om detta i Matchguide Senior.

## **Fair Play-trappa**

Fr.o.m. 2019 kommer en s.k. Fair Play-trappa att tillämpas i junior- och seniorfotbollen. Läs mer om detta i Matchguide Senior.



## Del 4 – Jämna matcher

Jämna matcher upplevs av många som en viktig förutsättning för en lyckad match. Det finns en hel del vi kan göra för att uppnå det!

### **Anmälningnivån på serien**

Vid anmälan till serien erbjuds olika nivåer. Dessa är till för att lag skall få möta lag med ungefär samma träningsbakgrund och slagstyrka. Var ärliga mot er själva och respektera andra lag genom att anmäla er till den nivå där det blir jämna matcher. Genom att anmäla sig i en alltför lätt nivå och därigenom vinna sina matcher (vilket många tycker är roligt) så skapar man också en mängd ojämna matcher!

### **Spelare från 1:a- och 2:a-lag**

Upp till 12 år har vi **Föreningsstyrka**, dvs. om föreningen har flera lag så måste dessa anmälas på samma nivå. Detta borgar för att undvika en uppdelning efter färdighetsnivå inom laget och skapar förutsättningar för alla att spela med alla.

Från 13 år gäller **Lagstyrka**, där lagen från samma förening kan anmäla sig på olika nivåer. Detta ger spelarna möjlighet att spela mot lag på olika nivåer och det ger också ledarna en större möjlighet att justera lagets styrka. Ju närmare lagens nivåer ligger desto större möjlighet är det att göra en dynamisk indelning vilket vi är något som vi starkt rekommenderar.

Om laget på den lägre nivån behöver numerär stöttning från den högre nivån föreslår vi att laget använder spelare från yngre åldersgruppen för att fylla på numerären och då samtidigt behålla lagets slagstyrka samt pratar med motståndarna så att de gör på samma sätt.

## **Dispenser: Överåriga spelare**

Dispenser finns för att underlätta för mindre föreningar och lag att få ihop tillräckligt med spelare eller att låta spelare som av sociala skäl vill eller behöver spela med yngre göra det. Oftast gäller det spelare som är ett år äldre.

Ordet dispens indikerar en undantagssituation. Många gånger så används det dock mer regelmässigt och framför allt är det många som tyvärr använder det för att öka lagets slagstyrka.

Åtskilliga är de timmar vi ägnat åt att diskutera hur många dispenser vi skall ha i respektive ålder för att alla skall få ihop lag samtidigt som tillämpning av dispenser i många fall avviker från dess grundläggande intention. Lösning ligger inte i antalet dispenser utan att prata med varandra! Det är bl.a. därför vi skriver detta dokument.

## **Underåriga spelare**

För att motverka åldersinflation i seriesystemet och ge unga spelare chansen att utvecklas i lugn och ro i rätt spelform med spelare på samma eller liknande fysiska nivå, så finns en begränsning i antalet underåriga spelare som får användas per match. Detta för att det oftast inte uppfattas som positivt att möta lag som, helt och hållet, är yngre än ens eget.

Om, å andra sidan, inte antalet spelare i laget räcker till kan man med fördel vända sig till åldersgruppen under. Detta är många gånger ett bra sätt att stimulera spelare och det skapar samarbete mellan åldersgrupperna i föreningen.

## **Positioner – vana och ovana**

Genom att matcha spelare i vana och ovana positioner kan du påverka lagets slagstyrka. Det är självklart svårare att prestera i en ovan position, men många gånger mer lärorikt. Generellt bör

vi låta spelarna spela i flera olika positioner även om det påverkar lagets kortsiktiga prestation negativt!

## **Avbytare och byten**

I Göteborgsfotbollen tillämpar vi speltidsgaranti. Den garanterar varje spelare att spela minst 2 av 3 eller 1 av 2 perioder/halvlekar.

Genom att byta dina starkare spelare så sänker du lagets slagstyrka på ett effektivt sätt och direkt sätt. Ofta är det ju inte heller de starka spelarna som har problem med att få tillräckligt med speltid.

## **Spelsystem, arbetssätt och principer**

Spelarutbildning är långsiktig i sin natur. När du lär dig nya saker tar det en tid innan man behärskar dom. Detta kan ibland motverka att vi vill lära oss nya saker.

Att använda ett spelsystem som man behärskar gör ofta laget starkare i det korta perspektivet. Att prova ett nytt ger förmodligen mer på lång sikt. Liknande resonemang kan även appliceras på arbetssätt, principer och positioner (se ovan). T.ex kan en matchen där laget är överslägset må gott av att man ändrar arbetssätt i försvar från högt försvarspel till lågt försvarspel. Det ger ju motståndarna möjlighet att få spela lite mer anfallspel än vad annars vore fallet.

# Del 5 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll

## Svensk barn- och ungdomsfotboll

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

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

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

Fotbollsportalen - [svenskfotboll.se/utbildning](http://svenskfotboll.se/utbildning)

The screenshot shows the website for Svenska Fotbollförbundet's training and player development portal. The header features the Swedish Football Federation logo and the text "SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING". A "Logga in" button is visible in the top right. Below the header is a navigation menu with links for "Övningar och träningspass", "Tränarutbildning", "Spelarutbildning", and "Domare och regler". The main content area has a dark blue background with a blurred image of soccer players. A large white heading reads "VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN". Below this are three main sections, each with a Swedish Football Federation logo and a description:

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

The bottom of the screenshot shows a Windows taskbar with various application icons and a system tray with the time 15:20 and date 2019-01-04.

## **Spelarlyftet**

Spelarlyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg men också i övriga delar av Sverige för de som är intresserade.

Spelarlyftets ledstjärnor är:

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

## **Spelarutbildning**

Göteborgs Fotbollförbunds och Spelarlyftet erbjuder, utöver föreningens egen verksamhet, även ett eget spelarutbildningsprogram. Det består av en rad olika arrangemang med LSU – Ledar- och Spelarutbildning, Utbildningsdagar, målvaktsträningar, Zonlagsturneringen samt distriktslag. Läs mer om det på Göteborgs Fotbollförbunds [hemsida](#).

## Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem.

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden!).

## Allmänna principer för matchspel 10-16 år i Göteborg

Som en förenkling av alla spelsystem från 10-16 år har följande principer tagits fram:

- Vi spelar matcher för att utbildas och utvecklas - inte för att vinna
- Målsättningen är att ha initiativet i matchen och "vinna" bollinnehavet
- Anfallsspelet viktigare än försvarsspelet
- Alla spelare deltar både i anfall och försvar – dock med en offensiv balansering
- Vi spelar en passningsorienterad fotboll - med delmålet att bli rättvänd i nästa spelyta (passa bollen till varandra och gärna i trianglar!)
- Spela dig ur alla situationer
- Spelarna spelar på flera positioner

# Spelarutbildningsplan

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har även tagit fram en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i spelsystemet.

Spelarutbildningsmatris				Version 2007/01	Bild av Logan	Spelarutbildningsmatris				
Teknik				Anfalls spel		Förvarsspel		Spelsystem		
<b>Nivå 1</b> Fotbollslägre Lokalklubbar Individuell 6-8 år	Borta Passning - Inskickskick		Rörelsebildning		2 mot 2; Så spelar vi Workshop - Klipp		2 mot 2; Så spelar vi Arbets Workshop - Klipp			
	Mottagning - Inskickskick Skott - Inskickskick		Grundf. - Spelbar		5 mot 6 2:2 Så spelar vi Arbets Workshop - Klipp		Föreningens utövning Workshop 2 mot 2 - Teori & Praktisk SISU, Grundutbildning för tränare			
	Fasta situationer - Övervakning Fasta situationer - Fickavslutning Kick - Grund		Grundf. - Spelbar		7 mot 7 2:1-1 Matchspel Så spelar vi Arbets Workshop - Klipp		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			
	Mottagning - Mottagning Vändning Passning - Inskick		2 mot 1 - Vändning 2 mot 1 - Övertalning Passningsspel - Fria vttor		Förvarsspel		Workshop 2 mot 1 - Teori & Praktisk Workshop utövning för barn - Teori & Praktisk Workshop Fotbolls 1 - Teori & Praktisk Föräldrabollen			
<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Passning - Inskickskick Skott - Inskickskick Mottagning - Luft		Grundf. - Spelbar Passningsspel - Spelutövning Spelutövning - Spelutövning i backlinjen		Individer Press - Stöt Individer Press - Fickspel		4 mot 4 2:1-1 Så spelar vi Arbets Workshop - Klipp			
	Borta/Fasta situationer Kick - Inskickskick		Grundf. - Spelbar Avskott - Skott Passningsspel - Inskickskick		Grundf. - Markering Grundf. - Press & Inskickskick Markeringsspel - Markering		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			
	2 mot 1 - Övertalning Anfalls spel - Inskick Passningsspel - Teori Spelutövning - Kortt uppspel		2 mot 1 - Övertalning Anfalls spel - Inskick Passningsspel - Teori Spelutövning - Kortt uppspel		Grundf. - Press & Tackring Markeringsspel - Kombinationer		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfalls spel Medspelare i lagbollen 12-15 år	Borta/Fasta situationer Kick - Inskickskick		Grundf. - Spelbar Avskott - Skott Passningsspel - Inskickskick		Grundf. - Markering Grundf. - Press & Inskickskick Markeringsspel - Markering		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			
	2 mot 1 - Övertalning Anfalls spel - Inskick Passningsspel - Teori Spelutövning - Kortt uppspel		2 mot 1 - Övertalning Anfalls spel - Inskick Passningsspel - Teori Spelutövning - Kortt uppspel		Grundf. - Press & Tackring Markeringsspel - Kombinationer		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Förvarsspel Helhets Laget 16-19 år	Passningsspel - Inskickskick Skott - Inskickskick Mottagning - Luft		Grundf. - Spelbar Avskott - Skott Passningsspel - Inskickskick		Individer Press - Stöt Individer Press - Fickspel		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			
	2 mot 1 - Övertalning Anfalls spel - Inskick Passningsspel - Teori Spelutövning - Kortt uppspel		2 mot 1 - Övertalning Anfalls spel - Inskick Passningsspel - Teori Spelutövning - Kortt uppspel		Grundf. - Press & Tackring Markeringsspel - Kombinationer		Föräldrabollen (Grasplanen) Halla ut bollen (Undermarknaden) Passning - Inskick			

## Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



# Tävlingsmatrisen


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




## TÄVLINGSMATRIS 2021

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

Förändringar till 2021 i **fet stil**



## TÄVLINGSMATRIS 2021



Alder	Spelform	Speltids-garanti (min)	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	U-Reg/ Registrering	FOGIS lagupp-ställning	Speltermi/ övergång
6-7 år	<a href="#">3 mot 3</a>	2x3	-	-	-	-	-	Speltermi
8 år	<a href="#">5 mot 5 med sarg</a>	2x10	-	2 (1 på plan)	-	-	-	Speltermi
9 år	<a href="#">5 mot 5 utan sarg</a>	2x15	-	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
10-11 år	<a href="#">Liten 7 mot 7</a>	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
12 år	<a href="#">Stor 7 mot 7</a>	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	<b>Ja</b>	Speltermi
13 år	<a href="#">Liten 9 mot 9</a>	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
14 år	<a href="#">Stor 9 mot 9</a>	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermi
15 år +16 år Pojk	<a href="#">11 mot 11</a>	15:1x40 16:1x45	8	2 (2 på plan)	-	Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Flick	<a href="#">11 mot 11</a>	1x45	8	3 (två år äldre) (2 på plan)	-	Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Pojk	<a href="#">11 mot 11</a>	1x45	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)	-	Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	1x30	-	-	-	-	Nej	

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



