Planstorlekar
för barn- och ungdomsfotboll

Nationella spelformer för barn- och ungdomsfotbollen gäller från och med
1 januari 2019 för hela landet.
Nedan finns några riktlinjer som gäller för barn – och ungdomsfotbollsplaner.
Dessa gäller för spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9.
För spelformen 11 mot 11 gäller planstorlek och markeringar enligt regelboken ”Spelregler 2019”.

Mått och markeringar (utgår från planstorlek 105x65m)
Kan utföras genom att fälla in linjer vid nybyggnation (konstgräsplan), linjera med färg, spray, plastband, koner eller sarger/nät.

Anpassning av spelytan
Om en spelyta utgör del av en större fotbollsplan
(t ex en plan för spel 11 mot 11) får spelytan för matchen anpassas i storlek proportionerligt utifrån förutsättningarna på den befintliga fotbollsplanen.
För ytterligare information och förtydliganden se sidan 10.

Säkerhetsavstånd
Vid nybyggnation av planer bör ett säkerhetsavstånd på tre meter från
sid- och kortlinje till närmaste fasta eller mobila föremål gälla.
Denna yta bör beläggas med samma underlag som planen.

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

Straffområde och straffpunkt
Rekommenderar vi att ni markerar med färg, spray eller koner.

Retreatlinje
Rekommenderar vi att ni markerar med färg, spray eller koner.
Markeringen kan finnas vid sidan av planen
(d v s inget måste att retreatlinjen ska markeras på planen).

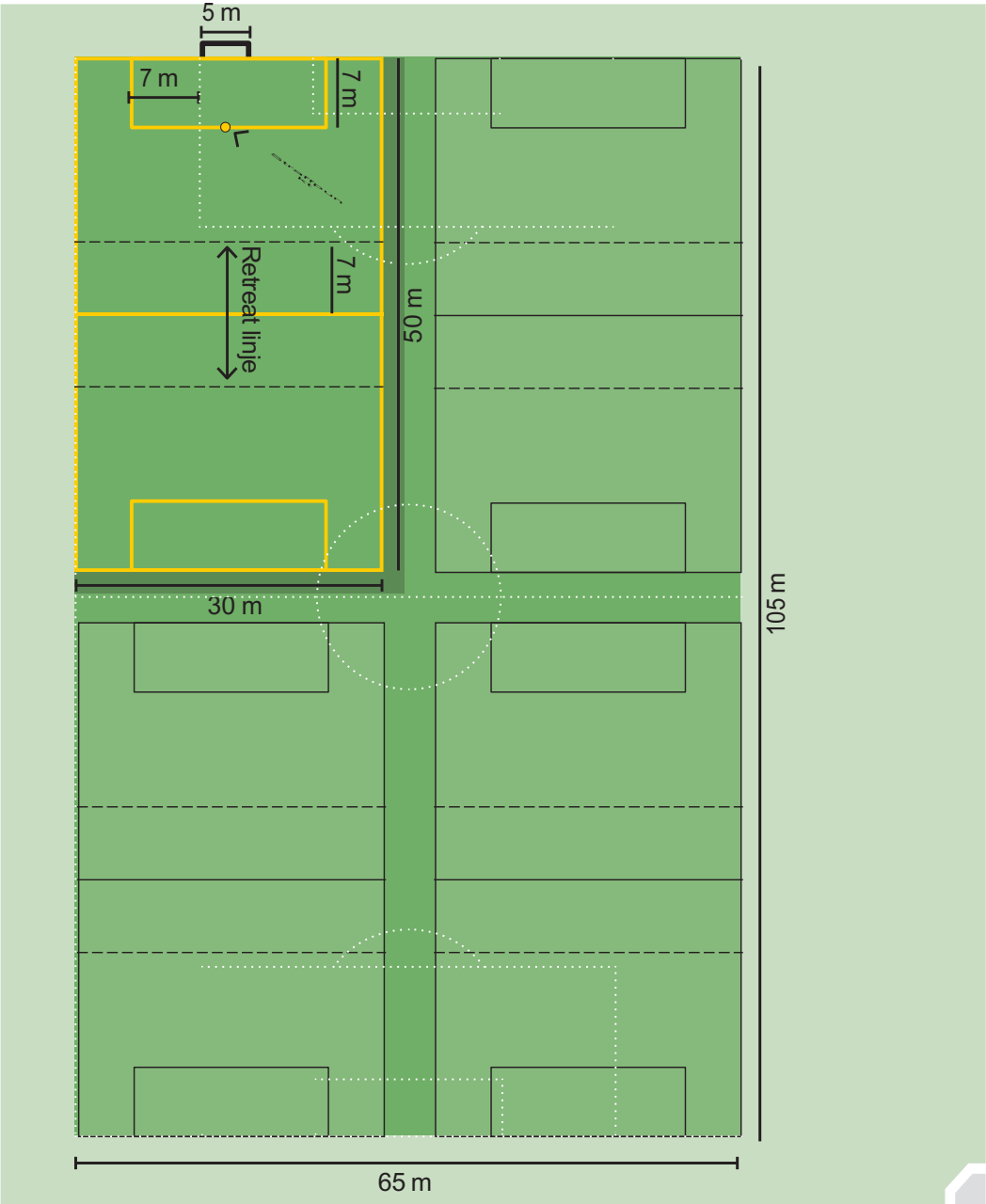
Se även ”Presentation Anläggning” och
”Spelregler för barn- och ungdomsfotbollen”

7 mot 7 10-11 år

gul linjering

Planstorlek: 50–55 x 30–35 m
Straffområde: 19 x 7 m
***Rekommenderad planstorlek:** 50 x 30 m
Storlek mål: 5 x 2 m

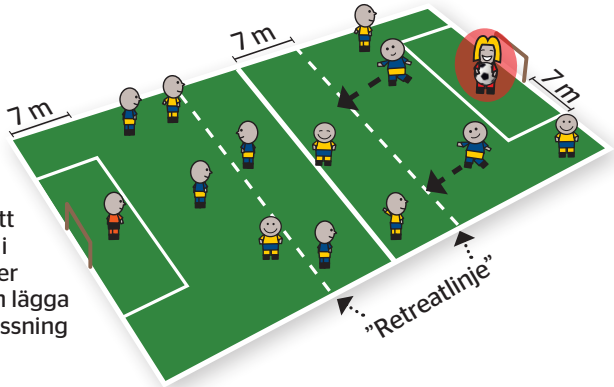
Med rekommenderad planstorlek får 4 planer plats på en 11 mot 11 plan (se skiss).



Förutsättningar	Rekommendationer
Storlek planyta 50–55 meter x 30–35 m. **Straffområde:** 19 x 7 m. **Retreatlinje:** 7 m från mittlinjen.	**10-11 år** 50 x 30 m. **12 år** 55 x 35 m.
Storlek mål Max 5 x 2 m.	5 x 2 m.
Storlek boll 4.	Boll av god kvalité.
Speltid 3 x 20 min vid enskild match 3 x 15 min vid sammandrag (2-3 matcher)	Lika speltid för alla.
Antal spelare 6 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	3 avbytare per lag.
Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

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 eller fötter (se nedan).
När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



***2020 införs** ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.*

Regler	Rekommendationer
En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.	Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 8 spelare.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3 6-7 år Individuellt spel.	5 mot 5 8-9 år Spel med närmaste spelare.	**7 mot 7 10-12 år Kollektivt spel med få spelare.**	9 mot 9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare.	11 mot 11 15- år Kollektivt spel med hela laget.

Hur spelar 10-12 åringar fotboll?

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.
I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras.
I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.