

Spelformer

För att skapa så bra förutsättningar som möjligt för barn- och ungdomsfotbollen har Svenska Fotbollförbundet tagit fram riktlinjer som är anpassade till barns och ungdomars behov. Riktlinjerna är framtagna utifrån nationell och internationell beprövad erfarenhet och forskning.

Riktlinjerna omfattar fem spelformer som alla tar hänsyn till spelarnas fysiska och psykosociala utveckling. För respektive spelform anpassas planens yta och form (förhållandet mellan längden och bredden) till antalet spelare per lag så att alla får möjlighet att fatta många beslut och röra bollen ofta. Vissa spelformer innehåller pedagogiska regler för att matcher ska stimulera spelarnas lärande och utveckling.

Spelformerna är:

3 mot 3: fotboll för barn 6-7 år.

5 mot 5: fotboll för barn 8-9 år.

7 mot 7: fotboll för barn 10-12 år.

9 mot 9: fotboll för ungdomar 13-14 år.

11 mot 11: fotboll för ungdomar 15-19 år