



Så spelar vi 3 mot 3 2023

Uppdaterad: 221110

Nationella spelformer för barn och ungdomar

Från säsongen 2019 infördes nationella spelformer för barn och ungdomar i hela Sverige. Det innebär att spelformerna är likvärdiga i hela landet och att 3 mot 3 spelas av 6- och 7-åringar.

Spelformerna beskrivs i sin helhet av Svenska Fotbollsförbundet och omfattar det som händer på planen. Det som utspelar sig utanför planen definieras av Tävlings- och Representationsbestämmelser (TB och RB). Dessa beskrivs av dem som arrangerar tävlingen vilket vanligtvis är distriktsförbundet, till exempel Göteborgs Fotbollförbund.



I detta häfte redogörs för hur vi spelar 3 mot 3 för 6- och 7-åringar i Göteborgsdistriktet.

Innehåll

Nationella spelformer för barn och ungdomar.....	2
Innehåll.....	3
Del 1 – Specifikt Spelformen 3 mot 3.....	4
Nyheter 2023	4
Regler	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Rekommendationer om spelet.....	6
Del 2 - Tävling och Representation.....	7
Sammandrag	7
Administration och Anmälan	7
Domare	8
Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll.....	9
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	9
Fotbollslyftet	10
Spelsystem.....	11
Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan	12
Tävlingsmatrisen	13

Del 1 – Specifikt Spelformen 3 mot 3

Nyheter 2023

- Inga nyheter

Regler

Reglerna är standard Svenska Fotbollförbundets regler för 3 mot 3-fotboll (se [Spelregler för barn- och ungdomsfotboll](#)).

Beskrivning av spelformen

Spelformen 3 mot 3 beskrivs i *Nationella spelformer 3 mot 3* på [SvFF hemsida](#) med följande rekommendationer och förtydliganden:

- Speltidsgaranti tillämpas. Det innebär att alla spelare som är kallade till match ges möjlighet att spela minst 2 av 4 perioder d.v.s. 2*3 min. Rekommendationen är att endast ha 3 avbytare för ökad speltid.



**NATIONELLA
SPELFORMER
3 MOT 3 6-7 ÅR**

Målsättning med spelformen 3 mot 3
Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.



För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

Rekommendationer om spelet

Det formella ansvaret att reglerna efterlevs ligger hos domaren.

Rekommendationernas efterlevnad ansvarar ledarna för.

Eftersom det ofta är unga föreningsdomare som används i 3 mot 3-fotbollen skall domaren och ledarna ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt.

Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat. Läs mer om själva spelet under rubriken **Spelsystem**.

Del 2 - Tävlning och Representation

Sammandrag

3 mot 3 spelas i sammandragsform. Sammandragsformen är ett modernt sätt att träffas och spela fotboll där man får tid att umgås mellan matcherna. I dagsläget är sammandragen en förutsättning för att kunna använda sargen istället för ett seriespel där sargen inte alltid finns. Under sammandragen spelar vi 4 matcher och möter ett antal lag/föreningar i enskilda matcher helt utan tabeller och resultatuppföljning.

Sammandragen sker i närområdet.

Administration och Anmälan

För att anmäla in sitt lag till Göteborgs Fotbollförbunds sammandrag måste minst en ledare i träningsgruppen ha genomfört en 3 mot 3 workshop. Dessa workshops genomförs med fördel i föreningen. I möjligaste mån vill vi att föreningen själva har en godkänd utbildare som genomför workshopen.

Godkända utbildare finns här:

<https://www.gbgfotboll.se/utbildning/tranarutbildning/godkanda-utbildare/>

Om föreningen vill ha en person som kan utbilda finner ni information här:

<https://www.gbgfotboll.se/utbildning/tranarutbildning/blitbildarefotbollsutvecklare/>

Sammandrag i 3 mot 3 administreras via en portal för respektive sammandrag. Anmälan stänger i regel 10 dagar innan aktuellt sammandrag och spelschema skickas ut 6-9 dagar innan aktuellt sammandrag. Samtliga sammandrag:

<https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/spelformer/>

Domare

I 3 mot 3 används föreningsdomare och det är hemmalaget på spelschemat som är ansvarig för att hitta lämplig föreningsdomare. För att räknas som godkänd föreningsdomare skall man ha genomgått Göteborgs Fotbollförbunds föreningsdomarutbildning:

<https://www.gbgfotboll.se/domare/foreningsdomare/>

Domare skall vara iförd domartröja och i övrigt idrottsklädd!

Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll

Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL 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](#)



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING** Logga in

Övningar och träningspass Tränarutbildning Spelarutbildning Domare och regler

VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN

- 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!

Fotbollslyftet

Fotbollslyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg.

Våra ledstjärnor gällande spelarutbildning 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

Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Ett lags spelsystem består av följande delar:

- *Arbetssättet* beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvaret i skedet förhindra speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- *Formation* anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- *Roller* är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- *Spelartyper* avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

Notera särskilt för 3 mot 3 är vår enkla rekommendation att inte använda något spelsystem alls. Låt helt enkelt barnen spela själva! Den enda målsättningen är många bollkontakter, hög aktivitet och delaktighet samt ett lekfullt spel och för att uppnå det behövs inget spelsystem!

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen syftar till att hjälpa föreningar och ledare att skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse. Planen innehåller konkreta tips för match och träning i de olika spelformerna och för föreningens långsiktiga arbete med spelarutbildning.

[SvFFs spelarutbildningsplan](#)




Inspireras av SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen syftar till att hjälpa föreningar och ledare att skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse. Planen innehåller konkreta tips för match och träning i de olika spelformerna och för föreningens långsiktiga arbete med spelarutbildning. ■

Tävlingsmatrisen

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

Förändringar till 2023 i fet stil									
TÄVLINGSMATRIS 2023									
									
Ålder	Spelform	Boll	Mål-Storlek (m)	Plan-storlek (m)	Straff-Omr (m)	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	<u>3 mot 3</u>	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8 år	<u>5 mot 5 med sarg</u>	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
9 år	<u>5 mot 5 utan sarg</u>	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	Serie: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
10-11 år	<u>Liten 7 mot 7</u>	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer Utb.krav: Uppstartsmöten	Föreningsdomare
12 år	<u>Stor 7 mot 7</u>	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 3 nivåer Laguppställning införs Utb.krav: Uppstartsmöten	Föreningsdomare 2-domarsystem
13 år	<u>Liten 9 mot 9</u>	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller införs Utb.krav: Uppstartsmöten	Distriktsdomare
14 år	<u>Stor 9 mot 9</u>	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Utb.krav: Uppstartsmöten	Distriktsdomare
15-19 år	<u>11 mot 11</u>	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 pojk): 3-4 nivåer Utb.krav: Uppst.möte 15-16 år	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

									
TÄVLINGSMATRIS 2023									
Ålder	Spelform	Speltids-garanti (min)	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	U-Reg/ Registrering	FOGIS lagupp-ställning	Speltermin/ övergång	
6-7 år	<u>3 mot 3</u>	2x3	-	-		-	-	Speltermin	
8 år	<u>5 mot 5 med sarg</u>	2x10	-	2 (1 på plan)		-	-	Speltermin	
9 år	<u>5 mot 5 utan sarg</u>	2x15	-	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermin	
10-11 år	<u>Liten 7 mot 7</u>	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermin	
12 år	<u>Stor 7 mot 7</u>	2x20	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermin	
13 år	<u>Liten 9 mot 9</u>	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermin	
14 år	<u>Stor 9 mot 9</u>	2x25	7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg (krav)	Ja	Speltermin	
15 år +16 år Pojk	<u>11 mot 11</u>	15:1x40 16:1x45	8	2 (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS	
Junior Flick	<u>11 mot 11</u>	1x45	8	3 (två år äldre) (2 på plan)		Registrering (krav)	Ja	Övergång i FOGIS	
Junior Pojk	<u>11 mot 11</u>	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.

