



Så spelar vi 3 mot 3 2021



Uppdaterad: 201109

Nationella spelformer för barn och ungdomar

Säsongen 2012 införde Göteborgs Fotbollförbund nya spelformer för barn och ungdomar. Bl.a. infördes då 3 mot 3 som spelform.

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 Fotbollförbundet 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 SDF t.ex. 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 2020	4
Regler	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Rekommendationer om spelet.....	6
Del 2 - Tävling och Representation.....	7
Sammandrag	7
Administration och Anmälan	7
Domare	7
Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll.....	8
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	8
Spelarlyftet	9
Spelsystem.....	10
Spelarutbildningsplan.....	11
Tävlingsmatrisen	12

Del 1 – Specifikt Spelformen 3 mot 3

Nyheter 2020

- Se SvFF uppdaterade regler nedan.

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. Vi rekommenderar 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 - Tävling 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 stycken 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. Mer info här:

<http://gbgfboll.se/tranarutbildning/godkanda-utbildare/>

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:

<http://gbgfboll.se/fotboll/3-mot-3/sammandrag/>

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:

<http://gbgfboll.se/domare/foreningsdomare/>

Domare skall vara iförd domartröja och i övrigt idrottsklädd (ej jeans och lågskor)!

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 - 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 navigation menu includes "Övningar och träningspass", "Tränarutbildning", "Spelarutbildning", and "Domare och regler". The main content area is titled "VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN" and contains three main sections:

- ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS** (SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS): Skapa egna eller använd SvFF:s övningar. Dela gärna med andra i ditt tränarteam!
- 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 13:30 and date 2013-01-04.

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

Spelsystem

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

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

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

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

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 200701	Håll till Loggan	Spelarutbildningsmatris				L18 Workshop Vinterläger för målvakter	SAS
Förklariga Användning Matchplaner	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem	Träningslära	Målvakt - Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal		
Nivå 1 Fotbollsgläde- Liktaketer Individen 6-8 år	Rörelseutövande			3 mot 2 Så spelar vi Workshop - Klipp	Nivå 1 Fotbollsgläde Enkelteknikövning 6-8 år	Fotbollsfyra.1 Workshop Fotbollsfyra.1	Rörelseövningar (bollen i händerna)		Föreningensutövande Workshop 3.1 och Så spelar vi Workshop - Klipp	3 mot 2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Inlednings Skott - Inlednings Passning - Inlednings	Grundoff - Spelbär		5 mot 6 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfyra.2a Fotbollsfyra.2b Fotbollsvonshot Allt Lagskickning Kollkontroll	Första bollen (Gespelbänk) Bulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Inlednings	Workshop 6 mot 5 - Teori & Praktisk Workshop 10 mot 10 för barn - Teori & Praktisk Workshop Fotbollsfyra.1 - Teori & Praktisk Föräldrabildning	4 mot 4 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp		
Nivå 3 Träna för att lära Anfallsplan Medspelare i laggen 12-15 år	Passning - Inlednings Skott - Inlednings Mottagning - Inlednings	Grundoff - Spelbär Passningsövning - Spelbär Spelutövande - Spelbär	Individskickning - Inlednings Individskickning - Inlednings	7 mot 7 2-3-1 Matchövning Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	Nivå 3 Träna för att lära Anfallsplan Medspelare i laggen 12-15 år	Fotbollsfyra.3a Fotbollsfyra.3b Föräldrabildning MAG Kost & Återhämtning	Sidledningsövning Uppspel - Överarmkast Bollar lämnat från målvakten Uppspelsteknik Mottagning - Inlednings	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall) Inledningsövning av spel Agerande vid skott	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktisk SUFF - 10 mot 10 SUFF - 10 mot 10 Föräldrabildning - Fotboll Föräldrabildning - Fotboll	4 mot 4 2-2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel Helhets Laget 16-19 år	Byta tackelbeteenden Kick - Inlednings	Grundoff - Spelbär Avskott - Skott Passningsövning - Inlednings 2 mot 1 - Övertagning Anfallsövning - Inlednings Passningsövning - Teori Spelutövande - Korta uppspel	Grundoff - Inlednings Grundoff - Inlednings Marknadsförvar - Kombinationmarkerings	8 mot 8 4-1-3 Matchövning Så spelar vi Allmänt Anfallsplan Försvarsspel Workshop - Klipp	Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel Helhets Laget 16-19 år	Fotbollsfyra.4 Texter Rehabilitering	Behövst och skryvdaaanna Bosteknik Svullstövning Agerande vid vinkelskott Fasta situationer - Frispark Positionering - Anfall Djupledskorningar i tillägg	Agerande vid Inlägg Inspark Positionering - Förvar Samarbete i tv och förvar -1 mot 1 Fasta situationer - Straff Samarbete i tv och förvar -2 mot 2 Samarbete i tv och backning Omställning - Förvar till anfall	Workshop 2 mot 2 - Teori & Praktisk Workshop 3 mot 3 - Teori & Praktisk SUFF - 10 mot 10 SUFF - 10 mot 10 Workshop 11 mot 11 - Teori & Praktisk SUFF - 11 mot 11	5 mot 5 Så spelar vi Anfallsplan Försvarsspel Workshop - Klipp	Futsal 4-6 Så spelar vi Anfallsplan Försvarsspel

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 Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8 år	5 mot 5 med sarg	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
9 år	5 mot 5 utan sarg	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	Serie: 1 nivå Utb.krav: Workshop 5 mot 5	Föreningsdomare
10-11 år	Liten 7 mot 7	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	Stor 7 mot 7	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 3 nivåer Laguppställning införs	Föreningsdomare 2-domarsystem
13 år	Liten 9 mot 9	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller införs	Distriktsdomare
14 år	Stor 9 mot 9	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer	Distriktsdomare
15-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 poj): 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 Förändringar till 2021 i fet stil	Distriktsdomare





TÄVLINGSMATRIS 2021

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

