



Så spelar vi 5 mot 5 2025

Uppdaterad: 241211

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 5 mot 5 spelas av 8- och 9-åringar i hela Sverige.

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 5 mot 5 för 8- och 9-åringar i Göteborgsdistriktet.

Innehåll

Nationella spelformer för barn och ungdomar.....	2
Innehåll.....	3
Del 1 – Specifikt Spelformen 5 mot 5.....	4
Nyheter 2025	4
Regler	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Planens beskaffenhet	6
Rekommendationer om spelet.....	7
Del 2 – Tävlning och Representation	8
Sammandrag, poolspel och serier.....	8
Administration och anmälan	8
Domare	9
Representationsrätt - Spelterminer	9
Överårig spelare	9
Uppstartsmöten.....	10
Matchguide.....	10
Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll	12
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	12
Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan	13
Fotbollslyftet	14
Tävlingsmatrisen 2025 (förändringar till 2025 i fetstil). Fel! Bokmärket är inte definierat.	

Del 1 – Specifikt Spelformen 5 mot 5

Nyheter 2025

- Inga nyheter

Regler

Reglerna är standard Svenska Fotbollförbundets regler för 5 mot 5-fotboll (se [Spelregler för barn- och ungdomsfotboll](#)) med följande undantag och förtydliganden:

- 8-åringar spelar 5 mot 5 **med sarg** på en spelplan 30*15 m.
- 9-åringar spelar 5 mot 5 **utan sarg** på en spelplan 30*20 m.

Beskrivning av spelformen

Spelformen 5 mot 5 beskrivs i *Nationella spelformer 5 mot 5* 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 3 perioder d.v.s. 2*15 min vid seriespel och 2*10 min vid sammandrag/poolspel. Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar t.o.m. att endast ha 2 avbytare för att öka speltid.



**NATIONELLA
SPELFORMER
5 MOT 5 8-9 ÅR**

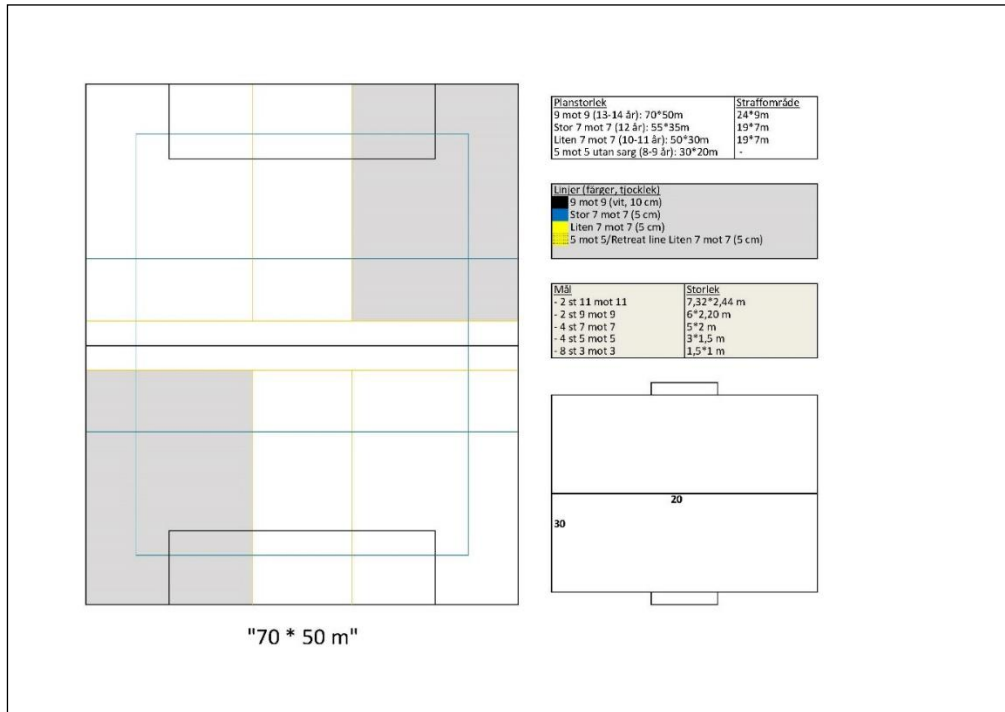
Målsättning med spelformen 5 mot 5
Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



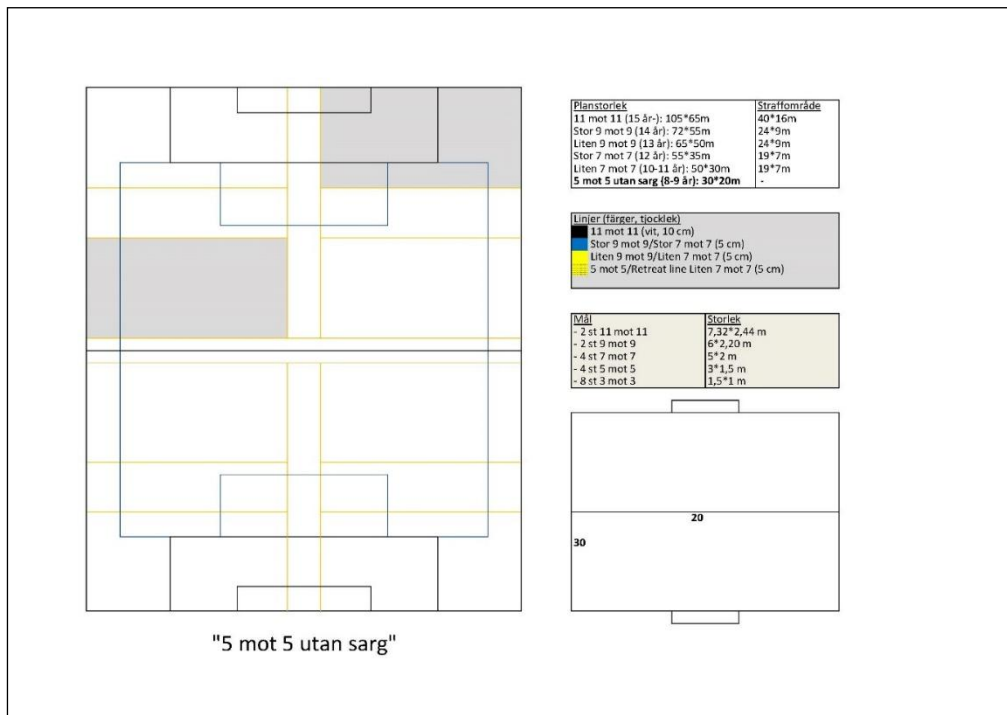
För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

Planens beskaffenhet

Planen beskaffenhet beskrivs i *Planstorlekar för barn- och ungdomsfotboll* på [SvFF hemsida](#). I Göteborg utgår vi från *Ungdomsplanen* eller *Distriktsplanen*. Se linjeringen i sin helhet för 5 mot 5 utan sarg på **Ungdomsplanen** i figuren nedan:



Se linjeringen i sin helhet för 5 mot 5 utan sarg på **Distriktsplanen** i figuren nedan:



Rekommendationer om spelet

För 8-åringar är **rekommendationen** att om bollen går över sidlinjen kan spelaren välja mellan att driva **eller** passa bollen. Bakgrunden till detta är att för 8-åringar betona drivningsmomentet som en central del av spelet samt förstärka antal bollberöringar per spelare, snarare än att prata om passningsspel.

För 9-åringar är **rekommendationen** att om bollen går över sidlinjen alltid försöka hitta en passning. Vid denna ålder kan vi uppmuntra passning till närmaste medspelare och därmed också betona samt förstärka passningsspelet.

Från och med 2020 stipulerar SvFF spelregler att mål inte kan göras direkt från sidlinjespark (regel 15) eller hörnspark (regel 17). Det är inte heller tillåtet att skjuta direkt mot mål, driva och skjuta mot mål eller peta bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Bollen skall passas igång längs marken. Syftet med dessa pedagogiska regler är att snabbt få igång spelet, ge barnen så mycket effektiv speltid som möjligt samt just träna på att driva eller passa bollen längs marken.

Det är en **mycket stark rekommendation** att målvakten inte skjuter ut bollen även då bollen inte "varit död". En snabb igångsättning till fristående spelare innan motståndarna är organiserade sker då via ett målvaktsutkast.

Det formella ansvaret att reglerna efterlevs ligger hos domaren. Rekommendationernas efterlevnad ansvarar ledarna för. Eftersom det ofta är unga föreningsdomare som används i 5 mot 5-fotbollen skall domaren och ledarna ta ett gemensamt ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt. Prata gärna med motståndarnas ledare och domaren om detta innan matchen! Läs mer om detta i **Matchguiden**.

Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte på matchens resultat.

Del 2 - Tävling och Representation

Sammandrag, poolspel och serier

För 8-åringar så spelar vi sammandragsform i distriktet av logistiska skäl istället för ett seriespel där sargen inte alltid finns. Under sammandragen spelar vi 2 matcher och spelar i närområdet samt angränsande zoner.

9-åringar spelar seriespel, vilket innebär att lagen (varje enskilt anmält lag) spelar en match i veckan på hemma- eller bortaplan. I 5 mot 5 spelar alla lag på samma nivå och vi strävar efter att föreningar med lika antal lag möter varandra på samma plats samt att göra så lokala matcher som möjligt. 5 mot 5 fotbollen skall vara utan uppdelning efter färdighetsnivå inom laget och där alla spelar med alla. Lagen skall vara jämna och även delas in från gång till gång.

Ovanstående resonemang leder till att man inte spelar i rena serier utan snarare möter ett antal lag/föreningar i enskilda matcher helt utan tabeller och resultatuppföljning.

För att underlätta för spelarnas och ledarnas planering strävar vi efter fasta speldagar.

Administration och anmälan

För att anmäla in sitt lag till Göteborgs Fotbollförbunds sammandrag, poolspel eller serier måste minst en ledare i träningsgruppen ha genomfört en 5 mot 5 spelformsutbildning. Dessa spelformsutbildningar genomförs med fördel i föreningen. I möjligaste mån vill vi att föreningen själva har en godkänd utbildare som genomför spelformsutbildningen. 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/bli-utbildarefotbollsutvecklare/>

Sammandrag i 5 mot 5 (för 8-åringar) administreras via en portal för respektive sammandrag. Anmälan stänger i regel 11 dagar innan aktuellt sammandrag och spelschema skickas ut sex till nio dagar innan aktuellt sammandrag. Samtliga sammandrag återfinns här:

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

Seriespelet i 5 mot 5 (9-åringar) administreras i FOGIS av Göteborgs Fotbollförbund.

En ev. matchändring gör föreningarna själva och i samråd. Glöm inte att boka om/av planen samt meddela ev. föreningsdomare samt Göteborgs Fotbollförbund. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på

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

Vill man anmäla ytterligare lag eller avanmäla lag, så går det bra att göra det i slutet av vårsäsongen, inför höstens spel.

Domare

I 5 mot 5 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!

Representationsrätt - Spelterminer

Spelterminerna gäller upp t.o.m. 14 år. En spelare kan bara representera en förening per speltermin. Dispens för att byta klubb inom en speltermin kan vid synnerliga skäl, såsom dubbel bosättning, medges och ska godkännas av Göteborgs Fotbollförbund. Blankett och information finns på GFFs hemsida.

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

Spelterminerna för fotboll är 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober samt 1 november – 28 februari.

Överårig spelare

Med överårig spelare menas spelare som är max ett år äldre. Om antalet spelare inte räcker till för att fylla ett lag så är det ok att använda upp till två överåriga spelare, varav dock endast en får vara på planen i taget. Laget och ledaren är då skyldig att informera motståndarna om detta inför varje match. Är två överåriga spelare kallade till match bör ni

dagarna innan, tillsammans med motståndarna, komma överens om hur ni löser deras speltidsgaranti.

Syftet med att använda överårig spelare är i första hand för att få ihop tillräckligt antal spelare, eller tillgodose sociala omständigheter, **inte** för att öka lagets slagstyrka för att vinna matcher. Läs mer om detta i **Matchguiden**.

Uppstartsmöten

Från och med 2023 har vi uppstartsmöten för alla åldersgrupper i seriespel på barn- och ungdomssidan. Ledare för 9-åringar kallas till en digital träff som genomförs i mars månad. 8-åringar berörs ej av detta då spel sker i sammandragsform.

Matchguide

För att göra matchen till den fotbollsfest som den bör vara, finns det en del saker man bör tänka på i 5 mot 5 fotbollen:

Dagar innan match:

- Kommuniera med andra lagets ledare för att säkerställa matchens genomförande.
- Säkerställ med det andra lagets ledare att det Gröna kortet används och på rätt sätt.
- 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 planen 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.
- 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.
- 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 har gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.
- Tänk på hur ni skriver eventuella matchreferat på era hemsidor och sociala medier samt i kommentarer i [Min Fotboll](#). 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.

Allt detta och lite till hittar du i den **Matchguide** som Göteborgs Fotbollförbund tagit fram för att förbättra förutsättningarna runt vårt matchspel.

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

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 beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för:

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupp sammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

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

[Fotbollsportalen](#)



OBS! Fotbollsportalen kommer att försvinna under kalenderåret 2025. Kommer att ersättas av en ny plattform, Learnifier. Mer info kommer under verksamhetsåret 2025.

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.

[SvFF:s spelarutbildningsplan](#)



Några övergripande principer som vi länge utgått från i distriktet:

- 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

Fotbollslyftet

[Fotbollslyftet](#) är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att skapa fler bra spelarutbildningsmiljöer i vårt distrikt. Där utgår vi från ett antal grundläggande punkter för att få till bra spelarutbildning i åldern 10-16 år:

I träning:

- Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.
- Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.
- Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.
- Vi har i varje övning en hög grad av aktivitet för varje spelare.
- Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

I match:

- Vi passar bollen till varandra och spelar sig ur alla situationer – behåll bollen. Vi strävar efter att ha bollen.
- Vi utvärderar matchen utifrån vårt träningsinnehåll och vårt sätt att spela fotboll. Matcherna har vi för att utbildas och utvecklas.
- Vi förbereder oss inför match på samma sätt som vi tränar: med boll, motståndare och beslutsfattande.
- Alla spelare är en viktig del av alla spelets skeden och spelar på flera positioner.

Ledarskap och föräldraskap:

- Vi är tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall.
- Vi är uppmuntrande och närvarande.
- Spelarna görs delaktiga med frågor och utmaningar.
- Vi är långsiktiga och konsekventa. Våga förstärka och korrigera!

Tävlingsmatrisen 2025 (förändringar till 2025 i fetstil)

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

Förändringar till 2025 i **fet stil**

TÄVLINGSMATRIS 2025



Ålder	Spelform	Boll	Målstorlek (m)	Planstorlek (m)	Straffområde (m)	Speltid (min)	Rek. Antal spelare	Speltidsgaranti (min)
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	2x3
8 år	5 mot 5 med sarg	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	2x10
9 år	5 mot 5 utan sarg	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	2x15
10-11 år	Liten 7 mot 7	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	2x20
12 år	Stor 7 mot 7	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	2x20
13 år	Liten 9 mot 9	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	2x25
14 år	Stor 9 mot 9	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	2x25
15-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	15:1x40 16:1x45
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	5	5x2 7,32x2,44	60x40 105x65	9x24 16x40	2x30		1x45

Förändringar till 2025 i **fet stil**



TÄVLINGSMATRIS 2025



Ålder	Spelform	Domare	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	Registrering Krav	FOGIS laguppställning	Speltermin/övergång
6-7 år	3 mot 3	Föreningsdomare	-	-		-	-	Speltermin
8-9 år	8 år: 5 mot 5 med sarg 9 år: 5 mot 5 utan sarg	Föreningsdomare	-	2 (1 på plan)		-	-	Speltermin
10-11 år	Liten 7 mot 7	Föreningsdomare	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermin
12 år	Stor 7 mot 7	Föreningsdomare 2-domarsystem	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg	Ja	Speltermin
13-14 år	13 år: Liten 9 mot 9 14 år: Stor 9 mot 9	Distriktsdomare	Flick: 4 Pojk: 7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg	Ja	Speltermin
15-17 år pojkar 15-16 år flickor	11 mot 11	Distriktsdomare	8	2 (2 på plan)		Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Flick 17-19 år	11 mot 11	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem	8	3 (två år äldre) (2 på plan)		Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Pojk 18-19 år	11 mot 11	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)		Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	Distriktsdomare	-	-		-	Nej	

*) Gäller ett år äldre och är en generell dispens. Utöver det måste man ansöka om dispens. Lagledare är alltid skyldig att informera motståndslaget 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.

TÄVLINGSMATRIS 2025



Ålder	Spelform	Anmälan/Serieform	Obligatoriska Möten	Utbildningskrav	Rekommenderade utbildningar
6-7 år	3 mot 3	Sammandrag: 1 nivå		3M3 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	
8 år	5 mot 5 med sarg	Sammandrag: 1 nivå		5M5 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	
9 år	5 mot 5 utan sarg	Serie: 1 nivå		5M5 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	SvFF D SvFF MV D
10 år	Liten 7 mot 7	Föreningsstyrelse: 3 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp	7M7 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	LLU
11 år	Liten 7 mot 7	Föreningsstyrelse: 3 nivåer *Möjlighet till dispens	Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp	LLU
12 år	Stor 7 mot 7	Lagstyrelse: 3 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp	LLU
13 år	Liten 9 mot 9	Lagstyrelse: 4 nivåer Tabeller införs	Uppstartsmöten 1 ledare/anmälat lag	9M9 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	9M9 spelformsutbildning LLU UEFA C
14 år	Stor 9 mot 9	Lagstyrelse: 4 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/anmälat lag		LLU
15 år Pojk, 15-16 år Flick	11 mot 11	Lagstyrelse 3-4 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/anmälat lag		11M11 spelformsutbildning LLU
16-17 år Pojk	11 mot 11	Lagstyrelse 3 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/anmälat lag		11M11 spelformsutbildning LLU
18-19 år Pojk, 17-19 år Flick	11 mot 11	Lagstyrelse 3-4 nivåer (kvalificering Div 1 pojk)			UEFA B