



Så spelar vi 3 mot 3 2026

Uppdaterad: 251212

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 2025	4
Regler	4
Beskrivning av spelformen.....	5
Rekommendationer om spelet.....	5
Del 2 – Tävlning och Representation	6
Sammandrag.....	6
Administration och Anmälan	6
Domare.....	6
Del 3 – Allmänt om Barn- och ungdomsfotboll.....	8
Svensk barn- och ungdomsfotboll.....	8
Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan	8
Fotbollslyftet	9
Tävlingsmatrisen 2025 (förändringar till 2025 i fetstil).....	11

Del 1 – Specifikt Spelformen 3 mot 3

Nyheter 2026

- Värvningsregeln, Representationsbestämmelserna under 2 kap 1 §

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.



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 på matchens resultat. 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!

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 tre till fyra 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 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 3 mot 3 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:

<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!

Övergångspolicy och Värvningsregeln

Utöver ovanstående representationsrätt har även Göteborgs Fotbollförbund en övergångspolicy och en Värvningsregeln som är stipulerad i Representationsbestämmelserna under 2 kap 1 §. Syftet med en övergångspolicy och Värvningsregeln är att få fler spelare och fler lag, vilket ger fler välmående föreningar samt ett distrikt som växer och stärks. Syftet är att minska antalet övergångar mellan föreningar på barn- och ungdomsnivå. Endast övergångar av social karaktär eller där ambitionsnivån inte kan tillgodoses skall genomföras. Om vi låter våra ungdomar utvecklas i lugn och ro i en positiv och trygg närmiljö utifrån Fotbollens Spela, Lek och Lär, kommer de - förutom att vara aktiva spelare under längre tid - också att vara mer förberedda för fotboll och futsal på nästa nivå. Det är ett gemensamt ansvar hos mottagande och avlämnande förening att kommunikationen sköts på ett bra och korrekt sätt i en övergångsprocess. Notera dock att det oftast är den mottagande föreningen som har extra stort ansvar då spelaren vanligtvis står på dennes sida. Att som mottagande förening säga nej till en övergång som görs av fel skäl är att ta ansvar! Vi vill med denna övergångspolicy förbättra samarbetet och dialogen mellan föreningarna i distriktet. Vi ska alla jobba mot samma mål – att ha kvar så många som möjligt så länge som möjligt i vår idrott.

Läs mer om Övergångspolicyn och Värvningsregeln på vår hemsida.

Värvningsregeln, Representationsbestämmelserna under 2 kap 1 §:

Barn- och ungdomar ska under trygga sociala former få utveckla sina fotbollskunskaper. Därför bör barn- och ungdomars idrottande i möjligaste mån ske i närmiljön i sin moderförening. Fokus för föreningen är att utveckla sina egna spelare, inte att värva spelare från andra föreningar i unga år.

En värkning innebär att en företrädare för en förening tar kontakt med en spelare/spelarens vårdnadshavare i annan förening i syfte att få spelaren att byta klubb. En tillåten värkning sker endast när förstahandskontakt sker mellan övergångsansvariga i föreningarna – kontakt mellan övergångsansvariga ska dokumenteras. Om en värkning inte sker enligt ovan stycke anses det vara en otillåten värkning. Om ingen övergångsansvarig har angetts gäller ordförande automatiskt som föreningens kontaktperson. Med företrädare för en förening menas samtliga förtroendevalda, anställda i föreningen, ledare, tränare, vårdnadshavare/styvföräldrar till barn som är medlemmar i föreningen.

Vid anmälan av en otillåten värkning gör Tävlingskommittén en utredning av ärendet. Utpekad förening bereds tillfälle att lämna sin version av händelsen.

Därefter gör Tävlingskommittén en bedömning av situationen. Detta gäller spelare t.o.m. det kalenderår spelaren fyller 14 år. Underlåtenhet att rätta sig efter gällande tävlingsregler eller av vederbörande organs fattade beslut kan medföra samtal med förbundet, skyldighet att inkomma med handlingsplan och/eller en straffavgift om högst 25.000 kr.

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 gruppammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

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!

Tävlingssmatrisen 2026 (förändringar till 2026 i fet stil)

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

Förändringar till 2026 i **fet stil**

TÄVLINGSMATRIS 2026



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 2026



Ålder	Spelform	Domare	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	Registrering Krav	FOGIS laguppställning	Speltermi/ övergång
6-7 år	3 mot 3	Föreningsdomare	-	-		-	-	Speltermi
8-9 år	8 år: 5 mot 5 med sarg 9 år: 5 mot 5 utan sarg	Föreningsdomare	-	2 (1 på plan)		-	-	Speltermi
10-11 år	Liten 7 mot 7	Föreningsdomare	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermi
12 år	Stor 7 mot 7	Föreningsdomare 2-domarsystem	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg	Ja	Speltermi
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	Speltermi
15-17 år pojk 15-16 år flick	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 17-19 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 2026



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	Föreningsstyrka: 3 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp	7M7 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	LLU
11 år	Liten 7 mot 7	Föreningsstyrka*: 3 nivåer *Möjlighet till dispens	Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp	LLU
12 år	Stor 7 mot 7	Lagstyrka: 3 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/seriegrupp	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp	LLU
13 år	Liten 9 mot 9	Lagstyrka: 4 nivåer Tabeller införs	Uppstartsmöten 1 ledare/anmält lag	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp 9M9 spelformsutbildning 1 ledare/åldersgrupp	9M9 spelformsutbildning LLU UEFA C
14 år	Stor 9 mot 9	Lagstyrka: 4 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/anmält lag	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp	LLU
15 år Pojk, 15- 16 år Flick	11 mot 11	Lagstyrka 3-4 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/anmält lag	SvFF D 1 ledare/åldersgrupp	11M11 spelformsutbildning LLU
16-17 år Pojk	11 mot 11	Lagstyrka 3 nivåer	Uppstartsmöten 1 ledare/anmält lag		11M11 spelformsutbildning LLU
17-19 år Pojk, 17- 19 år Flick	11 mot 11	Lagstyrka 3-4 nivåer (kvalificering Div 1 pojk)			UEFA B