



# KICK OFF 2026

7 mot 7

Serielösa matcher

# INTRODUKTION

**Stäng av er kamera och mikrofon , använd mikrofonen endast när ni pratar.**

**Frågor sker via handuppräkning eller i chatten.**

***Helena Linde***

**Tävlingskonsulent barn & ungdom**

**[helena.linde@svenskfotboll.se](mailto:helena.linde@svenskfotboll.se)**



# AGENDA

- **Föreskrifter**
- **Trygg fotboll**
- **Matchvärd**
- **Serielösa matcher**
- **Grupper och antal anmälda lag**
- **FOGIS - Spelarförteckning, Resultatrapportering**
- **Spelterminer**
- **Övrig info - Matchändring, Domartillsättning**
- **Övriga frågor**





**FÖRESKRIFTER**

# FÖRESKRIFTER



- **BOLLSTORLEK**

Storlek 4 – samtliga nivåer

- **SPELTID**

3 x 20 minuter

Lika speltid för alla

- **MÅLSTORLEK**

Max: 5 x 2

- **PLANSTORLEK**

**10-11 år** Liten plan, 7 mot 7 2016-2015

**11-12 år** Stor plan, 7 mot 7 2015-2014

- **ÖVERÅRIGA**

Om laget har överåriga skall det finnas en godkänd dipsens att uppvisa från SöFF

Inga generella dispenser fr om 2026

- **RETREATLINE**

Motståndare skall backa till retreatline och stanna tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter

A photograph of two women embracing on a soccer field. The woman on the left has long brown hair and is wearing a white t-shirt and a dark backpack. The woman on the right has her hair in a bun and is wearing a red soccer jersey with the number 16. The background is a bright, sunny outdoor setting with a blue-to-yellow gradient overlay.

**TILLSAMMANS FÖR TRYGG  
FOTBOLL**

# TILLSAMMANS FÖR TRYGG FOTBOLL

- **Matchklimathelgen 2026**  
9-10 maj
- **Matchvärd**  
Matchvärdsutbildning  
Väst och bricka
- **Fair Play-hälsning**
- **Förväntansdokument**



# MATCHVÄRD

- Krav i samtliga matcher i spelformerna 7 mot 7 – 11 mot 11 (undantag veteranserie)
  - Varför inte ha flera matchvärdar vid behov?

***Som matchvärd är Du personen som ska finnas till stöd för domarna, spelarna och ledarna. Därför är just Du viktig i vårt fortsatta arbete för att utöka/behålla domarkåren inom fotbollen och att skapa den trivsamma miljö vi alla vill ha kring våra fotbollsplaner***

# MATCHVÄRD

## Uppgifter

### Vara på plats

I god tid för att kunna ta emot bortalag och domare.

### Ha på dig matchvärdsväst/bricka

Ska tydlig framgå vem/vilka som är matchvärd/ar.

### Ta emot bortalag

Hälsa dem välkomna och visa dem till rätt omklädningsrum.

Informera om vilken plan de ska spela på.

### Ta emot domarna

Hälsa dem välkomna och visa dem till rätt omklädningsrum.

Informera om vilken plan matchen ska spelas på

Informera om att du finns på plats under hela matchen och även efteråt.

### Under match

Se till att det är en positiv stämning kring matchen.

Om problem uppstår ska du vara där och prata med personen i fråga om dess beteende.

Tänk på att Du bör vara väl synlig och i rörelse under match.

Domaren är den enda personen som kan ta beslut om att avbryta en match.

### Efter match

Följ domarna till omklädningsrummet.

Stäm av läget med domarna.

Informera ansvariga i Din förening om eventuell händelse som inte är förenlig med hur matcher ska genomföras inom er förening.



# MATERIAL



## MATCHVÅRD

### Matchvård ska finnas vid:

- arrangerande av sammandrag i 3 mot 3 och 5 mot 5
- varje match i 7 mot 7 - 11 mot 11

### Syftet med matchvårdar är att skapa:

- en god stämning och trygga fotbollsmiljöer kring våra evenemang.
- en miljö där våra barn och ungdomar trivs och ges möjlighet till att utvecklas, både som spelare och domare.

### Matchvårdens uppgifter

#### Innan matchen

- Var på plats i god tid inför ditt uppdrag.
- Hälsa domare och lag välkomna. Se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Ge relevant information till bortalag och domare, ex. vilken plan ska matchen spelas på etc.

#### Under matchen

- Verka för en positiv stämning kring matchen.
- Uppehåll dig väl synlig runt planen.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

#### Efter matchen

- Stäm av läget med domarna och ledarna.
- Hjälp till att skapa en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Följ domarna till omklädningsrummet.
- Återkoppla till ansvarig i din förening eller Södermanlands Fotbollförbund om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör få veta.



## HÄR PÅGÅR BARNIDROTT

Tänk på detta:

**BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE**

**LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA**

**PUBLIKEN HEJAR PÅ ALLA**

**DOMAREN ÄR MÄNSKLIG**

**BARNIDROTT SKA BYGGA PÅ  
LEK OCH GLÄDJE**



**Matchvårdsskylt (framsida och baksida)**

**Matchvårdsväst**

**Affisch/"Publikkort"**

Skriv ut affisch/Publikkort från vår hemsida:

Förening - Trygg fotboll

<https://sodermanland.svenskfotboll.se/forening/trygg-fotboll/>



# FAIR PLAY-HÄLSNINGAR

# FAIR PLAY-HÄLSNING



## Domare, spelare, ledare och matchvärd

- **Samlas på planen**
- **Läsa manus (matchvärd eller annan ledare/förälder)**
- **Hälsa i hand på varandra efter att matchvärd/ledare/förälder har läst manus**

## Manus

***Välkommen till matchen!***

***Innan vi drar i gång spelet vill vi påminna om att:***

- ***Alla uppträder schysst, bidrar till god stämning och använder ett vårdat språk.***
- ***Du som ledare är en vuxen förebild och agerar som sådan***
- ***Du som spelare är en bra kompis och peppar dina lagkamrater***
- ***Domaren är den som bestämmer och vi alla respekterar domarens beslut.***

***Nu hälsar vi på varandra och blåser i gång matchen. Lycka till!***





# FÖRVÄNTANS DOKUMENT

Vad förväntas av föräldrarna och ledarna?

# FÖRÄLDER

## Vad förväntar vi oss av dig som förälder?



- Du som idrottsförälder en viktig förebild för barnen! Ditt sätt att agera kan vara skillnaden mellan glädjefyllt och lustfylld idrott på barnens villkor eller en idrott som präglas av föräldrahets och prestationsångest hos barnen.
- Du bidrar till en positiv miljö genom att visa din uppskattning mot alla som engagerar sig i fotbollen: medspelare, motspelare, domare, publik och andra föräldrar.
- Du visar att alla barn är välkomna inom fotbollen och att alla är lika mycket värda oavsett hur duktiga de är.
- Du stöttar och uppmuntrar ditt och andras barn genom att positivt heja och berömma goda prestationer samt rent spel. Heja på laget, inte på enskilda spelare.
- Du uppmuntras att ha en positiv attityd till barnet oavsett hur prestationen ser ut och om laget vinner eller förlorar. Mycket av självkänsla och tilltro till den egna kompetensen grundläggs i barnets relation till sina föräldrar, inte resultatet i enskilda matcher.
- Ledare vill utvecklas och uppskattar feedback, åsikter och idéer. Men de vill inte ha det i samband med match eller träning, för då vill vi fokusera på spelare och aktivitet.
- Du är välkommen att besöka träningar och matcher. Du får gärna uppmuntra spelarna vid träning och match, men låter barnet ta egna beslut på planen. Om du som förälder säger till barnet vad det ska göra på planen får barnet inte möjlighet att själv träna sitt beslutsfattande. Det är alltså ej tillåtet för föräldrar att instruera under träning och match utan låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet.
- Du är en representant för ditt barn och din förening.
- Du tar ansvar för att även andra föräldrar agerar som bra förebilder.
- Vi vill att föräldrar ska stå på motsatt sida om planen som tränarna under match. Detta för att domarna ska kunna skilja på dig som förälder och de ansvariga ledarna.
- Du förväntas ha en positiv inställning till domare och motståndare och får inte uttrycka negativ kritik till dem i något sammanhang. Se på domaren som en vägledare, som själv tränar på att vara domare under de matcher den dömer. Många domare är unga och är under utbildning, precis som ditt barn. Vi lär oss tillsammans.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.

# LEDARE

## Vad förväntar vi oss av dig som ledare?

**Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.**

**Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.**

**Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.**

**I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.**



An aerial photograph of a soccer match in progress on a lush green field. The field is marked with white lines, including the center circle and the penalty area. A goal is visible in the upper left corner. Several players in blue and red kits are scattered across the field, engaged in play. In the background, there are bleachers and a line of trees. The image has a blue-to-yellow gradient overlay.

# SERIELÖÖSA MATCHER

# SERIELÖSA MATCHER



## Nivåer

- Flickor - lätt/medel, medel/svår
- Pojkar - lätt, medel och svår

## Valbara parametrar

- Antal matcher 7, 11 eller 15
- Antal matcher mot lag i egna föreningen
- Föredrar bortamatcher geografiskt nära
- Föredrar matcher mot många olika föreningar

# SERIELÖSA MATCHER



## Pojkar 10-11 år

Lätt - 58 lag

Medel - 51 lag

Svår - 14 lag

## Flickor 10-11 år

Lätt/medel - 25 lag

Medel/svår - 14 lag

## Pojkar 11-12 år

Lätt - 43 lag

Medel - 45 lag

Svår - 21 lag

## Flickor 11-12 år

Lätt/medel - 25 lag

Medel/svår - 17 lag



**FOGIS**

# FOGIS

## Fotbollens Gemensamma InformationsSystem



- Här läggs alla lag in, alla matcher lottas här och spelprogrammen lottas i detta system
- Föreningarna lägger in matchdag och klockslag
- Resultatet rapporteras här
- Alla dessa uppgifter kopieras sedan över till hemsidan

Se till så att alla era uppgifter på FOGIS stämmer om ni är kontaktperson för laget:

- Ditt namn
- Ditt telefonnummer
- Din mail

Så andra ledare och föreningar kan ta kontakt mer er!

# FOGIS – SPELARFÖRTECKNING



Det obligatoriskt att använda sig av FOGIS – Se till så att alla spelare finns inlagda. Laguppställning skall finnas inlagd innan match.

## Obligatoriskt från 9 år fr om 2026

En spelare ska vara registrerad i sin förening för att få representera föreningen i match.

Ett viktigt steg för att följa förbundets riktlinjer och säkerställa ordning och trygghet i svensk fotboll.

När en spelare är registrerad i FOGIS är personen dessutom försäkrad.

Använd mobilklienten för att ändra spelare innan match

<https://fogis.svenskfotboll.se/>

# RAPPORTERING AV RESULTAT



**7mot7**

**Föreningen eller ledarna rapporterar in resultat i fogis, som inte är offentligt, men gör det möjligt för oss att se om man hamnat på rätt nivå eller om man bör byta nivå.**

# SPELTERMINER



En spelare 8-14 år får bara spela matcher med en förening per speltermin.

Man får inte spela match i en förening ena helgen och en annan förening nästa helg.

**Vårsäsong:** 1 mars - 30 juni.

**Höstsäsong:** 1 juli - 31 oktober.

**Vintersäsong:** 1 november - 28/29  
februari.

## **Klubbyte:**

Spelare får byta klubb inför en ny speltermin utan särskilt övergångsförfarande

## **Spelterminer - varför finns dom?**

Anledningen till att spelterminerna finns är att det ska finnas en möjlighet till planering och kontinuitet även i dessa åldrar. Utifrån de förutsättningar man har i januari-februari skapas träningsgrupper, lag anmäls, tränare tillsätts, med mera. Inget lag, ingen förening vill tappa ett stort antal spelare efter den 1 mars. Så för att lag och föreningar ska ha en möjlighet att planera säsongen behöver förutsättningarna vara hyfsat lika under hela vårsäsongen. Därför finns spelterminerna.

# SPELTERMINER



## Spelsterminer – hur byter man förening UNDER en spelstermin?

Det kan uppstå situationer där en spelare vill eller behöver byta förening under en spelstermin.

Om orsaken till det önskade bytet bara är att ”gräset är grönare” i en annan förening så bör man vänta till nästa spelstermin.

Men om en spelare t.ex. flyttar till en helt annan del av distriktet, t.ex. från norr till söder, eller om ett lag läggs ner, eller annan tydlig anledning gör att en flytt är nödvändig, så går det att ansöka om en ”dispensövergång”. Det görs via en blankett som du hittar här:

<https://sodermanland.svenskfotboll.se/tavling/barn-och-ungdom/dispensansokan-spelstermin/>

# MATCHÄNDRING



Samtliga matcher enligt spelprogrammet ska spelas. Matcher från vårsäsongen kan ej flyttas till hösten. Om något lag INTE kan spela en match tas kontakt med motståndarlaget för överenskommelse om en ny dag och tid. Hemmalaget är ansvarig för att ordna fram en ny tid.

## Matchändringsavgifter :

**Den förening som önskar matchflytt på spelformerna 7v7 och 9v9 debiteras enligt nedan tabell:**

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Matchflytt dag 30 t.o.m. dag 14 innan | 250 kronor |
| Dag 13 t.o.m. 8                       | 500 kronor |
| Dag 7 t.o.m. matchdag                 | 750 kronor |

Matchändringsformuläret hittar ni på vår hemsida- under dokument



# DOMARTILLSÄTTNING

**Hemmalaget är ansvarig för att domare tillsätts på sina matcher.**

I spel 14 år och yngre tillsätts domare av förening eller domarklubb om sådant avtal finns.

Via föreningsinloggning lägger man till föreningsdomare på matchen.

Domare **måste** läggas till på matchen i FOGIS med sitt **domarnummer** för att kunna rapportera och söka arvode.

# DOMARTILLSÄTTNING



**Hemmalaget är ansvarig för att domare tillsätts på sina matcher.**

I spel 14 år och yngre tillsätts domare av förening eller domarklubb om sådant avtal finns.

Via föreningsinloggning lägger man till föreningsdomare på matchen.

Domare **måste** läggas till på matchen i FOGIS med sitt **domarnummer** för att kunna rapportera och söka arvode.



# SPELREGLER

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/spelregler/>



FÖRENING OCH AKTIVA



LIRA MERA



FOGIS



MINA LAG



SÖK

FÖRENING

**TRÄNARE**

SPELARE

DOMARE

MIN FOTBOLL

TRÄNARUTBILDNING

LICENSER

SPELARUTBILDNING

ÖVNINGAR

**SPELFORMER**

TRÄNING OCH HÄLSA

TRYGG FOTBOLL

UTBILDNINGSMATERIAL



## SPELFORMER

Om spelformerna

Spelformsutbildningar

Bakgrund & syfte

**Spelregler & planmått**

Frågor & svar



### Digital regelbok

Ta del av en digital regelbok gratis.

TILL SPELREGLERNA

# HEMSIDA OCH SOCIALA MEDIER



Hemsida <https://sodermanland.svenskfotboll.se/>



→ FOGIS    📄 DOKUMENT    ❤️ MINA LAG



Södermanlands Fotbollförbund



sormlandfotboll

**Under dokument hittar ni bland annat matchändringsformuläret och dispensansökan**

## Tävling - Barn och ungdom

Inbjudan 2026



Tävlingsinformation och föreskrifter





**ÖVRIGA FRÅGOR?**





**TACK!**