



**STOCKHOLMS
FOTBOLLFÖRBUND**

ANMÄLAN S:t ERIKS-CUPEN 2026

Liten 7 mot 7-fotboll – F/P 10 år (spelare födda år 2016)

I 10 års åldern spelas liten 7 mot 7-fotboll. Läs mer om spelformen:

[Nationella spelformer](#)

- Serier finns för flickor och pojkar.

*Alla förslag och exempel nedan bygger på att truppen är relativt lika som året innan.
Tänk på att alla lag och trupper utvecklas med åren.*

Serier och antal matcher

Säsongen 2025 anmälde det 632 pojklag och 237 flicklag till seriespel för 10-åringar.
Hur många det blir säsongen 2026 återstår att se.

I samband med anmälan väljer laget hur många matcher laget vill spela. Man kan välja på 6, 10 eller 13 matcher. Väljer man 13 matcher får man en match per helg under den period som S:t Eriks-Cupen spelas. Väljer man 6 eller 10 matcher fördelas matcherna ut jämnt under säsongen.

StFF ger varje lag ett spelschema utifrån det antal matcher laget valt. Motståndare väljs ut med geografi som huvudsaklig parameter.

Inga resultat redovisas och ingen tabell sammanställs.

- Sista anmälningsdag är 31 januari
- Spelschemat publiceras i mitten av mars.
- Vårsäsongen sträcker sig mellan vecka 16 – 23.
- Höstsäsongen sträcker sig mellan vecka 34 – 39.

Antal nivåer

3 nivåer

- Lätt
- Medel
- Svår

Önskad fördelning:

Lätt	20%
Medel	60%
Svår	20%

Anledningen till att vi erbjuder nivåer i dessa åldrar beror på normalfördelningskurvan. Det är så pass många lag anmälda så skillnaden mellan de mest utvecklade och de minst utvecklade kommer vara stor. Lag, träningsgrupper och spelare har också olika ambitionsnivå och drivs på olika sätt.

Om en träningsgrupp väljer att anmäla fler än ett lag går det bra att anmäla till olika nivåer. Detta för att kunna utmana varje spelare på rätt nivå. Men undvik att skapa en "förstalags-" och "andralags-känsla" inom gruppen. Cementera inte lagen. Låt alla spelare testa på de olika nivåerna men kanske olika ofta. Och på StFF:s hemsida kommer det inte framgå vilken nivå varje match spelas på. Det behöver inte spelarna få reda på om ni inte själva meddelar det. Om man roterar runt spelare på ett snyggt sätt är det möjligt att utmana spelare på olika nivåer utan att skapa en förstalags- och andralags-känsla inom träningsgruppen.

Vi rekommenderar också att ni inte "hoppas över" en nivå. Ska ni anmäla till två olika nivåer ska dom vara närliggande, medel/lätt eller medel/svår. Inte lätt/svår, då blir det svårt att rotera spelare.

Stora träningsgrupper kan med fördel ha matcher på fler än en nivå.

Vägledning till vilken nivå man bör välja

Lätt – 20% av lagen

- Laget/träningsgruppen har förlorat 75% av matcherna eller fler under 9-års året.
- Troligen tränar laget 1–2 ggr i veckan.

Medel – 60% av lagen

- Laget/träningsgruppen har vunnit mellan 20–80% av matcherna under 9-års året.
- Träningsgruppen tränar troligen 1–3 ggr i veckan.

Svår – 20% av lagen

- Laget/träningsgruppen har vunnit mer än 80% av matcherna under 9 års året.
- Träningsgruppen tränar troligen 2 ggr i veckan eller oftare.

Om ni tvekar mellan två nivåer – välj mot mitten!

Antal matcher – hur bör man tänka?

Idag överanmäls det lag till S:t Eriks-Cupen vilket ger problem med utdragna lag.

Problemet är vanligt, sammanlagt drar sig ca 500 lag ur varje år. För varje utdraget lag finns det ett antal andra lag som får spela en match mindre.

Ta höjd för att spelare kan sluta under året. Och tänk på att alla spelare inte kan eller vill spela match varje helg.

Till varje match rekommenderar vi 9–11 spelare.

Antal matcher med serielösa matcher

I och med serielösa matcher finns det mycket att välja på. Hur många matcher en trupp ska välja kan självklart variera utifrån antal spelare i truppen och hur närvarande truppens spelare är på träning och match. Därför ska nedanstående rekommendationer ses som just rekommendationer.

Grov tumregel: Välj en match per spelare i truppen.

Har ni 20 spelare i truppen kan det vara lämpligt med 20 matcher under säsongen.

Om ni har 30 spelare i truppen kan 30 matcher vara ett bra riktmärke.

Domare

StFF tillsätter domare i de flesta fall.

Vissa föreningar väljer att sköta det själva. Hör med din förening hur den gör.

Start- och Spel-garanti i hela S:t Eriks-Cupen

Alla föreningar som deltar i S:t Eriks-Cupen har skrivit under föreningscertifikatet.

Där i finns en start- och spelgaranti som alla föreningar har förbundit sig till att följa.

Start- och spelgarantin gäller alla åldrar, alla nivåer mellan 8–19 år.

Start- och spelgarantin innebär att:

- *Alla spelare som är kallade till match ska spela minst halva matchen*
- *Alla spelare ska få starta regelbundet under året*

Mer info om föreningscertifikatet hittar du här: [Föreningscertifikatet - Stockholm \(stff.se\)](https://stff.se/foreningscertifikatet)

/ StFF