



BARNDOMARE

3 - 3

5 - 5

7 - 7

2026

INNEHÅLL:

- Spelregler
- Rekommendationer 3-3, 5-5, 7-7-fotboll
- Manual för hantering av ledare och publik
- Speltider
- Matchvärdar
- Spelarförteckning
- Diskussionsfrågor/grupparbete



Uppdaterad: 2026-02-12

3 - 3

- Speltid: 4 x 3 minuter
- Målstorlek: 1,6 x 1,15 meter
- Bollstorlek: 3
- Minsta antal spelare: 3
- Högsta antal spelare: 6
- Matchen bryts om färre än 3 spelare
- Straffområde finns inte
- Avstånd alltid 3 meter
- Blås av direkt vid skada
- Avspark, sidlinjespark, hörna, frispark:
- Alla dessa situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken.
- Dessa får inte skjutas direkt mot mål, då går dom om.
- Gula och röda kort tillämpas ej.
- Låses bollen fast vid sargen/nätet: Nedsläpp på mittpunkten
- Straffspark och inkast tillämpas ej

FRISPARK, HÖRNSPARK OCH SIDLINJESPARK

En frispark, hörnspark eller sidlinjespark ska slås om ifall en spelare slår sidlinjesparken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om sidlinjesparken görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Sidlinjesparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

NEDSLÄPP

Domaren släpper bollen på mittlinjen till en spelare i det lag som senaste rörde bollen, oavsett var spelet stoppades. Bollen är i spel när den vidrör marken. Om något blir fel tas nedsläppet om.

AVSPARK

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra och fjärde perioden.
- Inför andra, tredje och fjärde perioderna kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.



5 - 5

Speltid: 3 x 15 min (enskild match)

3 x 10 min (vid sammandrag)

Målstorlek: 2 x 3 meter

Bollstorlek: 3

Minsta antal spelare: 5

Högsta antal spelare: 7

Matchen bryts om färre än 4 spelare

Straffområde finns inte men mv får

ta bollen med händerna i närheten

av eget mål

Straffspark finns inte

Blås av direkt vid skada

- Avspark, sidlinjespark, hörna, frispark: Alla dessa situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken.
- Dessa får inte skjutas direkt mot mål, då går dom om.
- Avståndet är 5 meter
- Retreatlinje är mittlinjen
- Mv får ta bollen med händerna vid bakåt-passning.
- Gula och röda kort används inte

BOLL UR SPEL

Till säsongen 2025 togs nedsläpp bort i spelformen 5 mot 5 och spelet sätts igång med frispark till det lag som sist vidrörde bollen från den plats där den sist vidrördes

RETREATLINJE

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa tillbaka till sin planhalva (retreatlinjen) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen, lägger ner bollen och passar den efter marken eller driver bollen.

FRISPARK, HÖRNSPARK OCH SIDLINJESPARK, AVSPARK

Samma som i 3 - 3

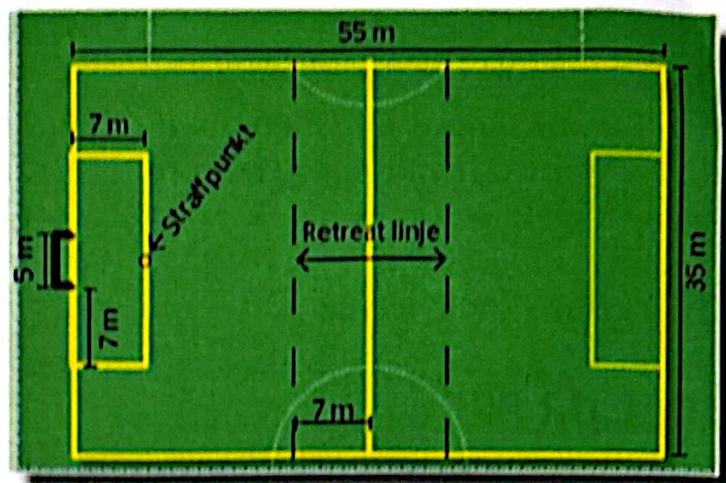
BYTE AV MÅLVAKT

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om domaren får reda på bytet innan det görs och bytet görs under ett spelavbrott.



7-7

- Speltid: 3x20 min. (3x15 min vid sammandrag, 2-3 matcher).
- Planstorlek: 50-55 m x 30-35 m.
- Straffområde: 19x7 m.
- Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.
- Målstorlek: Max 5x2 meter.
- Bollstorlek: 4.
- Antal spelare: 6 utespelare + mv.
- Byten: Flygande byten.
- Avstånd: 7 meter.
- Mål får göras direkt på hörna
- Målvaktsbyte får ske om domaren får informationen innan bytet sker. Bytet ska se vid ett spelavbrott.



RETREATLINJE

När målvakten har bollen i händerna ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen återigen är i spel. Bollen är i spel när den lämnar målvaktens händer. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen från valfri plats. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna eller driva bollen.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motståndaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen.

Detta gäller både vid målvaktsutkast och inspark.

OBS!! Målvakten får inte göra en så kallad utspark från händerna. Ej heller skjuta på studsande boll.

MÅLVAKT FASTA SITUATIONER:

Indirekt frispark ska dömas om en spelare ställer sig närmare än två meter framför målvakten för att skymma och störa målvakten från att ta bollen vid frisparkar och hörnor.

HANDS

Endast avsiktliga hands skall bestraffas, dvs handen söker bollen.

4.

SPELREGLER:

AVSPARK

Varje period startar med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

BAKÅTPASSNING

I 7 - 7 får målvakten inte ta upp bollen med händerna vid avsiktlig bakåtpassning. Detta betyder att om mv vidrör bollen med händerna vid avsiktlig bakåtpass eller inkast från en medspelare ska domaren blåsa en indirekt frispark till motståndarna.

Bollen skall läggas på straffområdeslinjen som är parallell med mållinjen, på den plats som är närmast där mv rörde bollen med händerna.

VARNING = 5 min. utvisning (7 - 7)

Spelaren är tillgänglig för spel efter 5 min.

Domaren tar tiden på utvisningen.

En varnad spelare i 7 - 7 får ersättas med en annan spelare.

LINDRIG UTVISNING = 2 varningar (gula kort)

Spelaren blir utvisad för resten av matchen.

GROV UTVISNING

Spelaren blir direkt utvisad för resten av matchen. Tex. spelar på ett våldsamt sätt eller försöker skada en motståndare. Domaren ska skriva en anmälan på den utvisade spelaren/ledaren.

Ta hjälp av någon i din förening när du ska skriva anmälan.

Blanketten som ska användas finns på:

<https://www.skaneboll.se/domare/dokument/> (under menyn Distriktsdomare). Den ska sedan skickas till tavling@skaneboll.se

En utvisad spelare i 7 - 7 får ersättas med en annan spelare.

UTRUSTNING

En spelare får inte använda utrustning eller bära något som är farligt. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etc.) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

OBS! Att spela med glasögon är tillåtet.

INKAST (7 - 7)

Om en spelare utför inkastet felaktigt ska samma spelare få möjlighet att göra om inkastet, efter att domaren har gett en kort instruktion om hur inkastet ska utföras. Motspelaren skall vara minst 2 meter från den som kastar inkastet. Om bollen kastas direkt till egen mv får denne inte ta upp bollen med händerna.

INSPARK/MÅLVAKTSUTKAST

Inspark/Målvaktsutkast döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.

Mål kan göras direkt, men bara på motståndarlaget; om bollen går direkt i insparksläggarens mål döms hörnspark till motståndarlaget om bollen varit utanför straffområdet.

Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms inspark.

Om den som utför insparken/målvaktsutkastet, efter att bollen är i spel, vidrör bollen igen innan den vidrört en annan spelare ska en indirekt frispark dömas.

Vid alla andra brott mot denna regel ska insparken/målvaktsutkastet tas om.

FLYGANDE BYTE

Bytet skall ske vid mittlinjen och avbytaren får inte gå in förrän spelaren som skall bytas ut har lämnat planen. Vid brott mot detta varnas avbytaren som går in för tidigt, (5 min. utvisning).

NEDSLÄPP

Domaren släpper bollen till en spelare i det lag som senast rörde bollen på den plats där den var när spelet stoppades. Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen till målvakten på straffområdeslinjen. Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 7 m från bollen till dess den är i spel.

BOLLEN I OCH UR SPEL

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen inkl. när den vidrör domaren och när den studsar från en målstolpe, ribba, hörnflaggstång och blir kvar på spelplanen.

FRISPARK

Bollen är i spel när en spelare har sparkat den och bollen tydligt rör sig.

När tre eller fler spelare i det försvarande laget bildar en "mur" måste spelare i det anfallande laget befinna sig minst 1 m från muren till dess bollen är i spel.

OBS!

I alla barn och ungdomsmatcher som administreras av Skånes FF, t o m 17 år är ett gult kort lika med 5 minuters utvisning för vederbörande spelare. Ett V skall antecknas på domarrapporten efter matchen.



OBS! Gäller ej SvFF P16 - P17, samt Regionala F17.

OBS! I barnmatcher (10-12 år, 7m7) får den varnade spelaren ersättas av annan spelare under utvisningstiden.

STIL OCH PROFIL

KOM IHÅG:

- Att alltid uppträda korrekt och som ett föredöme!
- Att du representerar din förening!
- Att komma i god tid till din match (minst 30 minuter).
- Att alltid döma i domar T-shirt eller domartröja.

PRAKTISKA ÖVNINGAR

Visa tecken för:

- Hörnspark
- Direkt frispark
- Indirekt frispark
- Straffspark
- Inkast
- Fördel

Prova att blåsa:

- Frispark
- Straff



HANTERING AV LEDARE OCH FÖRÄLDRAR SOM UPPTRÄDER OLÄMPLIGT I SAMBAND MED MATCH

LEDARE / FÖRÄLDRAR

Vad är olämpligt?

1. Försöker att påverka dig att döma eller negativt kommenterar dina domslut:

- "Nu får väl vi också ha några frisparkar"
- "Skärp dig nu domaren"
- "Du är värdelös"

Åtgärd ledare: Gå bort till ledaren och säg att du gör så gott du kan. Istället för att du kommenterar domsluten så ge råd till dina spelare hur dom ska spela och uppträda.

Åtgärd föräldrar: Gå bort till ledaren och be honom/henne att prata med föräldrarna och säga till att dom slutar med detta.

2. Använder svordomar mot spelare eller domare:

- "Du måste för fan blåsa"
- "Passa bollen för helvete"
- "Är du inte klok din djävul"

Åtgärd ledare: Gå bort till ledaren och säg att det inte är tillåtet att svära. – Du ska vara ett föredöme som ledare och därför är det viktigt att du inte använder svordomar. Upprepas detta skall ledaren avvisas.

Åtgärd föräldrar: Gå bort till ledaren och säg att det inte är tillåtet att föräldrar använder svordomar. Be honom/henne att förmedla detta till berörda föräldrar. Upprepas detta skall vederbörande avvisas från idrottsplatsen.

3. Använder obscena gester, könsord och rasistiska ord:

- "Visar långfingret"
- "Könsord"
- "Satans blatte"

Åtgärd ledare: Gå bort till ledaren och säg att han/hon inte får leda laget därför att han/hon betett sig synnerligen olämpligt. Vägrar ledaren detta så bryt matchen. Meddela någon i din förening det som hänt och be om hjälp att skriva en anmälan till Skånes Fotbollsförbund.

Åtgärd föräldrar: Gå bort till ledaren och säg att matchen kommer att brytas om inte berörd förälder/ar lämnar området. Meddela någon i din förening det som hänt och be om hjälp att skriva en anmälan till Skånes Fotbollsförbund.

MATCHVÄRDAR

Om där finns en matchvärd så skall han/hon bära en reglementsenlig väst med Skånes FF tryck på bröstet. Matchvärden skall innan match presentera sig för båda lagen och för domaren. Matchvärdens uppgift är att vara ett stöd till domaren innan, under och efter matchen. Matchvärden har inte befogenhet att avbryta en match eller att utvisa/avvisa ledare eller föräldrar från idrottsplatsen. Däremot skall matchvärden rapportera händelser som inträffat i samband med matchen till Skånes FF.

SPELARFÖRTECKNING

I alla tävlingsmatcher (9-12 år) tillämpas elektroniska spelarförteckningar från Fogis. Innan match ska lagen visa domaren inlagd spelarförteckning från Fogis via telefon, dator eller läsplatta.

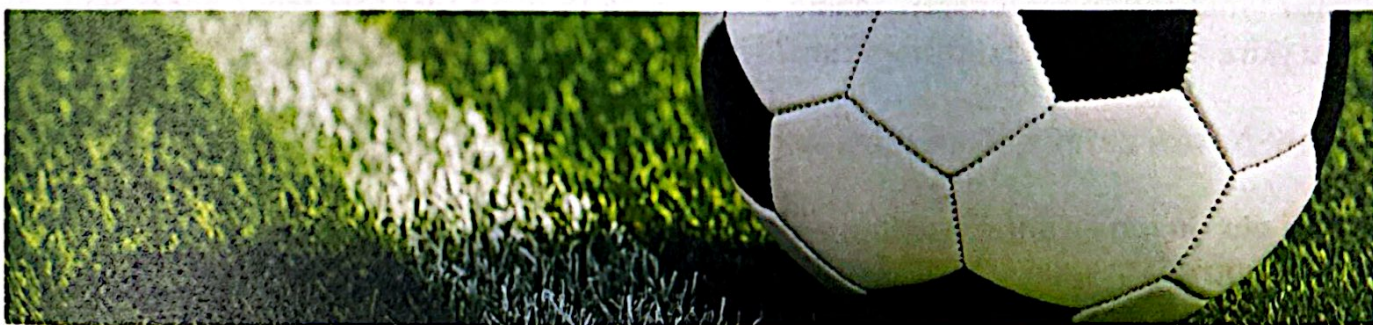
All administration gällande matchen sker av hemmalaget.

SPELTIDER/BOLLSTORLEKAR/PLANSTORLEKAR

2014	12 år	Barn	7-7	3 x 20 min	4	5 x 2	55 x 35 m*
2015	11 år	Barn	7-7	3 x 20 min	4	5 x 2	50 x 30 m*
2016	10 år	Barn	7-7	3 x 20 min	4	5 x 2	50 x 30 m*
							*Rek. mått. Min-maxmått är 50-55 x 30-35 m
2017	9 år	Barn	5-5	3 x 15 min	3	3 x 1,5 m*	30 x 15-20 m
2018	8 år	Barn	5-5	3 x 10* -15 min	3	3 x 1,5 m*	30 x 15-20 m
				* vid sammandrag		*Rek. mått. Min-maxmått är 3 x 1,5-2 m	Min: med sarg/nät. Max: utan sarg/nät

ORANGÖR: Förening (cup/turnering, sammandrag eller enskild match)

2019	7 år	Barn	3-3	4 x 3 min	3	1,5 x 1 m**	15 x 10-12 m
2020	6 år	Barn	3-3	4 x 3 min	3	1,5 x 1 m**	15 x 10-12 m
						**Rek. mått. Min-maxmått är 1,5-1,6 x 1-1,15 m	Min: med sarg/nät. Max: utan sarg/nät



NYTAGNA PIERCINGAR/HÅL I ÖRONEN

Till säsongen 2023 infördes en regeländring som innebär att **nytagna piercingar/hål i öronen** tillåts att få tejpas med sporttejp inför deltagande matcher. Grundregeln kommer vara kvar om att alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummi-band etx) är **förbjudna och måste tas bort**.

Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen eftersom smycket ej kan tas bort av medicinska skäl.

Regeländringen gäller i Barn och Ungdomsfotbollen 3-3, 5-5, 7-7 och 9-9.

FRÅGOR ATT DISKUTERA VID UTBILDNING AV BARNDOMARE

1. Vid felaktigt inkast, hur ska du som domare agera då?
2. Hur länge får målvakten hålla bollen med händerna?
3. Om du ser en spelare som har ett smycke, vad gör du då?
4. Förklara vad som gäller vid inspark?
5. Får målvakten ta upp bollen med händerna vid en bakåtpassning?
6. En spelare inom sitt eget straffområde knuffar en motståndare i ryggen, domslut?
7. Ena laget har fått en frispark nära motståndarnas straffområde och en spelare begär avstånd. Hur långt från bollen ska muren placeras?
8. Om en tränare/lagledare skäller och skriker på dig hela tiden. Vad ska du som domare göra då?
9. Hur långt innan matchstart måste du vara på IP och vilka förberedelser måste du göra innan du startar matchen?
10. Om du varnar en spelare (gult kort), vad innebär det?
11. Vad gör du om en anfallsspelare ställer sig framför MV för att störa vid en frispark eller hörna?
- 10.



FRÅGOR VID GRUPPARBETE

Vad är det för skillnad på en direkt och en indirekt frispark?

Svar: _____

Nämn 5 förseelser där du blåser direkt frispark?

Svar: _____

När blir det indirekt frispark?

Svar: _____

Vad gör du om en indirekt frispark går direkt i mål?

Svar: _____

Vilken utrustning behöver du för att döma en match?

Svar: _____

Får du ha ring i örat eller halskedja?

Svar: _____

Om en spelare blir skadad, hur skall du som domare agera då?

Svar: _____

Hur tycker du att en bra domare skall vara? Nämn minst 5 bra egenskaper.

Svar: _____