

SWE3

Arrangemangsmanual

U11 & U13 Amerikansk fotboll



SWE3

Innehåll

Inledning	3
Sanktion	3
Inbjudan	4
Kostnader	4
Format U11	5
Sparkspel och andra skill-tävlingar för U11	6
Format U13	7
Matchledare	8
Skapa lag	8
Matcher och Brackets	8
Resultat och kommunikation	9
Utvärdering	9
Checklista inför arrangemanget	10
Exempel på matcher och brackets	11

Version 2025-03-28

Inledning

Med denna manual vill vi tydliggöra vad som förväntas av föreningar och ledare när det gäller amerikansk fotboll för U11 och U13.

Ett arbete har gjorts för att anpassa tävlingsformer för barn och unga och vi strävar efter att varje tävling och varje match ska vara utformad på så vis att den stödjer lärandet och förstärker utvecklingen av olika förmågor som övas på vid träning.

Vid en tävling eller match så vill vi att barnen ska få öva på att tävla och de ska få testa sina kunskaper i en konkurrenssituation. Barnen ska få möjlighet att utveckla en så bred kompetens som möjligt och därför ska alla barn få spela på olika positioner. Det kortsiktiga resultatet, hur matchen slutade är oväsentligt. Det viktiga är att barnen får spela match och att de har roligt, får vara med sina kompisar, får testa sina kunskaper och känner sig engagerade och inkluderade! Tänk på att ha roligt är inte alltid detsamma som att le och skratta. Barnen kan också känna glädje i att få anstränga sig och göra sitt bästa, att träna hårt, att få lära sig och att få utvecklas.

Denna manual fokuserar på U11, Flex football och U13, Hardshell Flex / Tacklebar. Det är uteslutande för arrangemang där det spelas flexfotboll och/eller hardshell flex/tacklebar som föreningarna kan ansöka om och erhålla ekonomiskt stöd. Under säsongen 2025 tillåter och sanktionerar SWE3 även andra former av tävling, som traditionell tacklingsfotboll, men dessa varianter kommer ej beviljas ekonomiskt stöd.

Sanktion

Alla matcher skall meddelas sportkontoret och tävlingsutskottet via formulär (swe3.se/barntavling) senast tre dagar innan matchstart. Alla matcher bör återrapporteras via utvärderingsformulär efter genomförande.

Inbjudan

Detta ska en inbjudan innehålla:

- När arrangemanget börjar
- När arrangemanget slutar
- Plats, samt hur man hittar dit
- Hur man anmäler sig och när sista anmälningsdag är
- Vilka som arrangerar
- Om det kostar något och hur man betalar
- Vad man ska ha med sig (Skydd, tacklebars, flaggbälten, matchbollar etc)
- Om omklädningsrum finns och hur dessa fördelas
- Vilka krav som ställs på deltagande lag, om de t ex ska ha med ett visst antal matchledare
- Vem man kan vända sig till för att ställa frågor

Inbjudan bör också innehålla en bra beskrivning av arrangemanget för att inspirera till deltagande. Berätta gärna också om det finns café/kiosk och vilka produkter de säljer (smörgås, korv, vegetariska alternativ osv).

Inbjudan bör gå ut i god tid innan arrangemanget. Inbjudan ska skickas till sportkontoret@swe3.se så att den kan publiceras i förbundets officiella kanaler.

Kostnader

Håll kostnaderna nere!

Det är viktigt att minimera kostnaderna för det enskilda barnet för att säkerställa att alla har möjlighet att vara med. Tanken med matcher och arrangemang för U11 och U13 är inte att föreningen som anordnar ska göra ekonomisk vinst utan tanken är att det ska erbjudas möjligheter för barn och unga att få testa på att tävla, helst i sitt närområde.

Då SWE3 är måna om att de spelformerna med flexfotboll och hardshell flex/tacklebars testas ordentligt kan föreningar som anordnar matchspel och bjuder in andra föreningar ansöka om ekonomiskt stöd. Ansökan görs via Projektstöd IF och IdrottOnline.

Format U11

U11 ska spelas som flexfotboll, med mjuka skydd och enligt flexfotbollregler. I Regler för Flexfotboll finns exempel på hur ni kan dela in planen för att på så vis ha flera matcher igång samtidigt.

[Utförligare regler finns på amerikanskfotboll.swe3.se/ungdomstavlan](http://amerikanskfotboll.swe3.se/ungdomstavlan)

Alla barn i laget ska få lika mycket speltid. Lagen ska rotera på alla positioner. Ingen position ska endast ha en spelare under en match och ingen spelare ska endast spela en position under en match.

Vid sammandrag där matchlängden förkortats är det okej att göra bytet på en position eller för en spelare mellan matcher istället, om laget har spelare som är nya till idrotten.

Lag får inte toppas, ingen uttagning eller selektering får ske. Ingen utslagning av lag får ske (serie/cup) utan alla lag spelar lika mycket och inga resultat visas eller sparas.



Sparkspel och andra skill-tävlingar för U11

Sparkspel för U11 sker i eventform. Det innebär att vid lämpligt tillfälle under matchdagen ska barnen få testa på att spela sparkspel. Passa gärna på att låta barnen tävla eller visa upp även andra färdigheter.

Nedan följer exempel på vad och hur ni kan göra.

Punt

Mål: Att sparka bollen så långt som möjligt.

Hur: Stå vid markering och sparka bollen så långt du kan. Poäng kan delas ut för längsta spark.

Field goal

Mål: Att sparka bollen i mål.

Hur: Stå vid markering och försöka att sparka bollen i mål.

Throw

Mål: Att kasta bollen så långt som möjligt eller till visst område.

Hur: Stå vid markering och kasta bollen så långt du kan eller till ett visst område. Poäng kan delas ut för längsta kastet eller så kan olika poäng delas ut beroende på i vilket område som bollen först nuddar marken.

40 yard dash

Mål: Att springa 40 yard så fort du kan.

Hur: Starta i 3-point stance bakom markerad startlinje och spring sedan så fort du kan till mållinjen. Ledare startar tiden när barnet korsar startlinjen och stannar klockan när barnet korsar mållinjen.

Var vaksam på köer och publik! Vi vill att barnen ska vara nyfikna och våga prova nya rörelseutmaningar. Osäkra utövare kan ibland begränsas av en rädsla för att göra fel då andra tittar på. Försök därför aktivera hela gruppen samtidigt, så att enskilda utövare blir "anonyma" och "försvinner" som en i mängden.

Genom att aktivera hela eller en större del av gruppen samtidigt så undviker vi också köbildning. Om barnen får stå på kö i väntan på att få sparka så blir de stillastående och samtidigt skapas en publik av de som står i kön och det vill vi undvika! Se till att utforma eventet på så sätt att flera kan sparka bollen samtidigt istället för att vänta på sin tur.

Format U13

U13 ska spelas som hardshell flex eller med tacklebar och enligt de regler som är uppsatta i regelboken. I Regler för Hardshell Flex och för TackleBar Fotboll finns även exempel på hur ni kan dela in planen för att på så vis ha flera matcher igång samtidigt.

[Utförligare regler finns på amerikanskfotboll.swe3.se/ungdomstavlan](http://amerikanskfotboll.swe3.se/ungdomstavlan)

Alla sparkspel sker (förutom field goals om målstolpar ej finns). Vid spel under drive ska alla spelare vara på planen men inga rushes eller blockeringar får ske. Alla fieldade punts och avsparkar är "fair catch".

Alla barn i laget ska få lika mycket speltid. Lagen ska rotera på alla positioner. Ingen position ska endast ha en spelare under en match och ingen spelare ska endast spela en position under en match. Vid sammandrag där matchlängden förkortats är det okej att göra bytet på en position eller för en spelare mellan matcher istället, om laget har spelare som är nya till idrotten.

Lag får inte toppas, ingen uttagning eller selektering får ske. Ingen utslagning av lag får ske (serie/cup) utan alla lag spelar lika mycket och inga resultat visas eller sparas. Stäm av med ledarna i motståndarlaget om vad ditt och det andra laget klarar av och har kunskap om. Kom ihåg att båda lagen och alla spelare ska få chans att testa på tävling och att utvecklas. Hjälp varandra att ge spelarna den bästa upplevelsen där barnen utmanas på optimalt sätt.



Matchledare

Vi använder oss av matchledare istället för domare. Matchledarens uppgift är att hjälpa lagen att spela ett säkert spel och att hjälpa med inläringen i matchsituationer. Regelbrott som inte är direkt farliga för spelarna eller som direkt leder till TD ska inte "flaggas" första gången de sker. Matchledaren ska istället informera spelare och ledare om regelbrottet och hjälpa spelaren förstå vad som blev fel och hur de ska göra för att göra rätt.

Regelbrott finns listade i regelboken.

Det är upp till er som arrangör att besluta vem som är matchledare. Rekommendationen är att matchledare är någon som kan idrotten väl och som har god känsla för barnidrott. Det får gärna vara en person som barnen känner väl, särskilt när det gäller U11. Läs mer om matchledarens roll på amerikanskfotboll.swe3.se/ungdomstavlan

Skapa lag

Det är inte alla föreningar som har tillräckligt många spelare för att få ihop till ett eget lag. Därför ska det finnas möjlighet att anmäla enskilda spelare till ett arrangemang för att skapa lag på med barn från olika föreningar på plats. För lag med spelare från olika föreningar ska den gemensamma spelboken användas.

Matcher och brackets

På internet finns flera olika gratisverktyg som kan användas vid skapande av spelschema. Till de exempel som visas i denna manual (se s. 10) har sidan sammandrag.se använts.

Hur många matcher ni kommer kunna spela beror på plantid och antal lag som är med. Ju fler lag, eller ju fler matcher, desto mer tid går åt. Om ni vill att varje lag ska få spela tre eller fler matcher under en och samma dag så kan det vara lämpligt att förkorta matchtiden.

Resultat och kommunikation

Tävlingar för barn är till för lärande och utveckling. Vad det blir för resultat i en match eller turnering är oväsentligt.

På hemsida och i sociala medier är det viktigt att ni som förening lyfter deltagandet; att barnen hade roligt, att vänner träffades och nya vänskaper formades, att de fick testa på att "punta" så långt de kunde eller att det var första gången ni spelade hardshell flex under ett tävlingsmoment, och så vidare. Se till att lyfta och sprida andra värden än matchresultat! Det innehållet kommer nå ut till fler och gör större nytta för er förening och för idrotten.

Utvärdering

Efter genomfört arrangemang ska återrapportering ske. Har arrangerande förening ansökt om ekonomiskt stöd via IdrottOnline ska en återrapport skickas in där.

Övrig återrapportering, för att ge medskick till SWE3 och för att utvärdera spelformerna, sker via formulär (swe3.se/aterrapport). SWE3 vill få in svar från arrangerande förening, tränare/ledare som deltagit, matchledare och även från de barn som spelat. Arrangerande förening ser till att sprida formuläret till deltagande lag.

Checklista inför arrangemanget

1. Har ni bokat en plan/plats att vara på?
2. Har föreningen skickat in formuläret om sanktionsansökan och fått den godkänd?
3. Har föreningen skickat in ansökan om Projektstöd IF?
4. Har ni allt material som är nödvändigt? (Exempelvis bollar, tacklebars, flexskydd, koner, down markers.)
5. Är inbjudan skapad?
 - a. Har ni fått med alla uppgifter som är nödvändiga? (se lista under rubriken Inbjudan)
 - b. Har inbjudan skickats ut och/eller delats på hemsidan/sociala medier?
 - c. Har inbjudan skickats till SWE3?
6. Är en budget gjord?
7. Är matchledare utsedda?
8. Om olyckan är framme, finns en plan hur ni ska agera?
9. Har ni skickat ut schema till de som ska vara med (lag, funktionärer etc)?

Exempel på matcher och brackets

Exempel på schema och upplägg om tre lag möts.

Varje lag får spela två matcher, en plan används.

Tid	Plan 1	Plan 2
10:00-10:50	Lag A - Lag C	
11:00-11:50	Lag A - Lag B	
12:00-12:50	Lag C - Lag B	

Exempel på schema och upplägg om fyra lag möts.

Varje lag får spela två matcher, två planer används.

Tid	Plan 1	Plan 2
10:00-10:50	Lag B - Lag C	Lag D - Lag A
11:00-11:50	Lag B - Lag D	Lag C - Lag A

Exempel på schema och upplägg om sex lag möts.

Varje lag får spela två matcher, tre planer används.

Tid	Plan 1	Plan 2	Plan 3
10:00-10:50	Lag D – Lag C	Lag F – Lag E	Lag B – Lag A
11:00-11:50	Lag D – Lag F	Lag C – Lag B	Lag E – Lag A