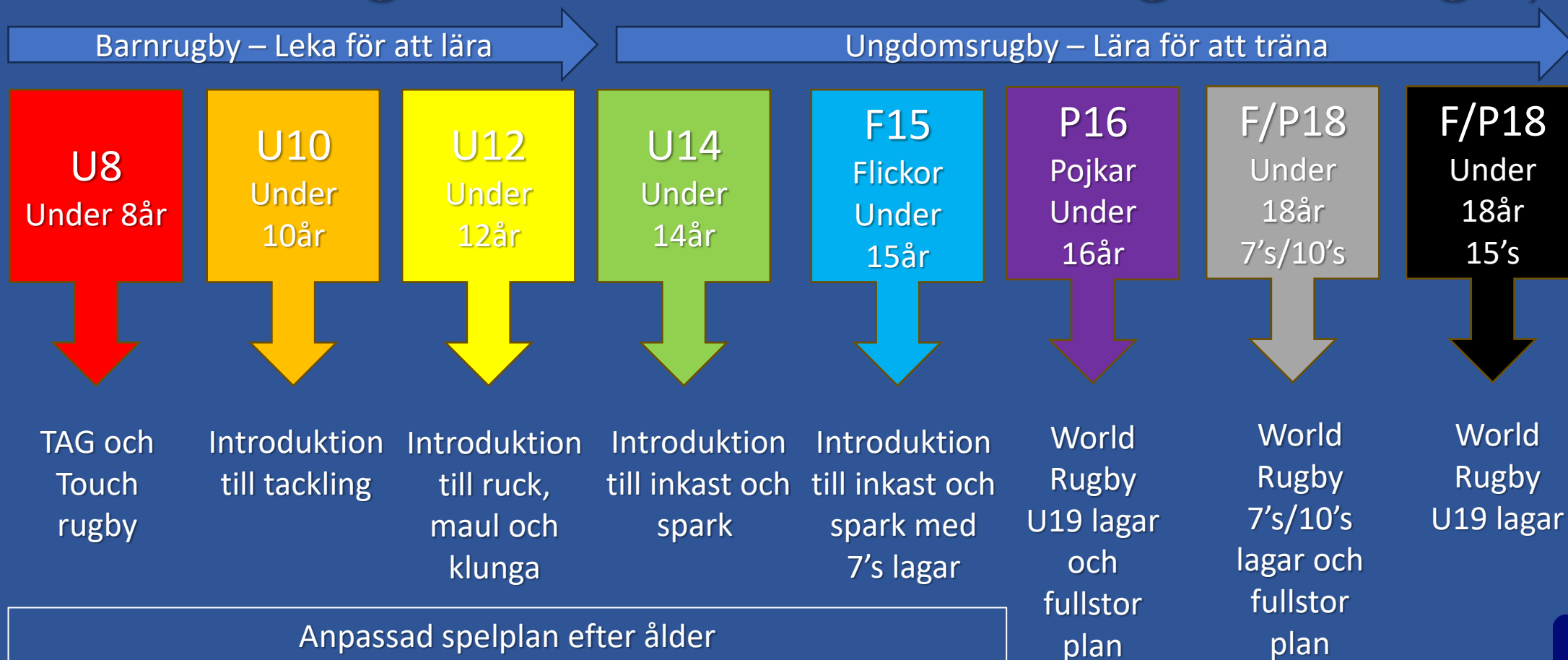


# ÅLDERSANPASSADE RUGBYLAGAR

- En uppdatering av lagarna anpassad för Svensk ungdomsrugby 2024
- Fokus på säkerhet, glädje och inkludering
- Förtydligande av vissa anpassningar
- Ett litet steg närmre de ålders anpassningar man har i Norden



# Utvecklingsstadier för svensk ungdomsrugby



# U8 Tag/Touch rugby

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	12x22	Kick	Nej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boll går över efter max 7 TAG/Touch.</li> <li>Ingen kamp om bollen.</li> <li>Du får inte avsiktligt springa in i en spelare när du har bollen.</li> </ul>
Bollstorlek	3	Avvärjning	Nej	
Antal spelare max	5	Avspark	Fripass*	
Antal spelare min	3	Vem sparkar av	lcke poänggörande laget	Fripass* <ul style="list-style-type: none"> <li>Fripass innebär passning till medspelare.</li> <li>Inget fripass för tapp framåt om samma spelare plockar upp den.</li> <li>Fripass döms om en annan spelare tar upp bollen än den som tappade den framåt.</li> <li>Framåtpass ej ok, fripass döma</li> <li>Vid Fripass startar spelet när bollen passats efter domarens signal "Spela".</li> </ul>
Reserver		Avstånd avspark	5 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Fripass* 2m in på plan från försökslinje	
Pojkar/flickor	Mixat	Tackling	Nej, TAG/Touch	TAG <ul style="list-style-type: none"> <li>TAG/flaggan skall placeras en på vardera höft.</li> <li>När en spelare tagit en TAG lägger spelaren den rakt ner på marken.</li> <li>Passa bollen när du blivit taggad omgående, 3 sekunder eller 3 steg.</li> <li>En spelare får inte vara med i spelet förrän spelaren hämtat sin tag och satt den på bältet.</li> </ul>
Matchtid Enstaka match	2x7	Ruck	Nej	
Matchtid Turnering	2x7	Maul	Nej	
Matchtid Triangel	2x7	Inkast	Fripass*, 2 m in på plan från sidlinje	Offside <ul style="list-style-type: none"> <li>Offsidelinjen är där passningen sker från taggad spelare.</li> </ul>
Max speltid/dag	60 min	Klunga	Fripass*	
Klunga/backar	-	Offside klunghalv	-	



# U10 Introduktion till tackling

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	22x35	Kick	Nej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boll går över efter max 7 tacklingar eller fasthållningar.</li> <li>Ingen kamp om bollen.</li> </ul> Frispark och passning* <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelaren vidrör bollen med foten och passar sedan en medspelare.</li> </ul> Tackling <ul style="list-style-type: none"> <li>Bara en tacklare.</li> <li>Bollen måste placeras omgående av den tacklade spelaren.</li> <li>Första anslutande spelare till tacklingen skall passa bollen omgående när den placerats på marken, helst inom 3 sekunder.</li> <li>Vid en tackling är inte "Pick and go" tillåtet.</li> <li>Domaren kallar/säger "Tackling"</li> </ul> Fasthållning <ul style="list-style-type: none"> <li>Domaren kallar/säger "tackling och släpp" ("tackle and release") om en spelare är fasthållen stående upprätt mer än 3 sekunder eller 5meter</li> <li>Spelaren passar eller placerar då omgående bollen till en klunghalv som sedan passar vidare till en medspelare.</li> </ul>
Bollstorlek	3	Avvärjning	Nej	
Antal spelare max	7	Avspark	Frispark och passning*	
Antal spelare min	4	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Reserver	5	Avstånd avspark	5 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Frispark och passning* 2m in på plan från försökslinje	
Pojkar/flickor	Mixat	Tackling	Tackling eller en fasthållning under bröstbenet	
Matchtid				
Enstaka match	2x10	Ruck	Nej	
Matchtid				
Turnering	2x10	Maul	Nej	
Matchtid				
Triangel	2x12	Inkast	Frispark och passning*, 2 m in på plan från sidlinje	
Max speltid/dag	60 min	Klunga	Frispark och passning*	
Klunga/backar	-	Offside klunghalv	-	



# U12 Intro till Ruck, Maul och Klunga

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	30x50	Kick	Nej	Frispark och passning* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelaren vidrör bollen med foten och passar sedan en medspelare.</li> </ul> Ruck och maul** <ul style="list-style-type: none"> <li>• Max 2 spelare från vardera lag över bollen, på fötter – inbundna under kontroll.</li> <li>• Max 2 spelare från vardera lag på fötter – inbundna under kontroll.</li> <li>• Kommer bollen inte ut från ruck/maul förloras den.</li> <li>• Det lag som skickar in fler spelare än tillåtet förlorar bollen.</li> </ul> Klunga*** <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klungan bildas av de 3 närmaste spelare, 4:e blir klunghalv.</li> <li>• Inget tryck i klungan.</li> <li>• Vid klunga får bägge lagens kratsare, kratsa efter bollen.</li> </ul> Avvärjning**** <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvärjning sker med rak arm mot kropp.</li> <li>• Ej högre än tacklingshöjd.</li> <li>• Ej med överdriven kraft eller slag.</li> <li>• Öppen hand, ej knuten.</li> </ul>
Bollstorlek	4	Avvärjning	Ja****	
Antal spelare max	9	Avspark	Frispark och passning*	
Antal spelare min	5	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Reserver	7	Avstånd avspark	7 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Frispark och passning* 5m in på planen från försökslinje	
Pojkar/flickor	Mixat	Tackling	Ja, under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x15	Ruck	Ja**	
Matchtid Turnering	2x12	Maul	Ja**	
Matchtid Triangel	2x15	Inkast	Klunga, 5 m in på planen från sidlinje	
Max speltid/dag	90 min	Klunga	Icke stridande, kratsa bollen***	
Klunga/backar	3/6	Offside klunghalv	Sista fot i klungan	



# U14 Introduktion till inkast och spark

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	45x55	Kick	Kontrollerad kick innanför 22 och straff. Ingen målspark	<p>Ruck och maul*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Max 3 spelare från vardera lag över bollen, på fötter – inbundna under kontroll</li> <li>Max 3 spelare från vardera lag på fötter – inbundna under kontroll</li> <li>Kommer bollen inte ut från ruck/maul förloras den</li> <li>Det lag som skickar in fler spelare förlorar bollen.</li> </ul> <p>Avvärjning**</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avvärjning sker med rak arm mot kropp.</li> <li>Ej högre än tacklingshöjd, bröstbenet</li> <li>Ej med överdriven kraft eller slag.</li> <li>Öppen hand, ej knuten.</li> </ul> <p>Sin bin vid gult kort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 minuter</li> </ul> <p>WR U19 laws</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/</a></li> </ul>
Bollstorlek	4	Avvärjning	Ja**	
Antal spelare max	12	Avspark	Dropkick	
Antal spelare min	7	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Reserver	7	Avstånd avspark	7 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Dropkick 7 m och GLD	
Pojkar/flickor	P/F	Tackling	Ja, under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x20	Ruck	Ja*	
Matchtid Turnering	2x12	Maul	Ja*	
Matchtid Triangel	2x25	Inkast	2 per lag, inga lyft	
Max speltid/dag	90 min	Klunga	3 eller 5 manna klunga, stridande WR U19 laws	
Klunga/backar	5/7	Offside klunghalv	5-manna, WR U19 laws 3-manna, klungans mittlinje	



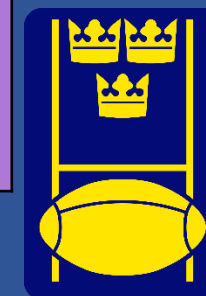
# F15 Introduktion till inkast och spark

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	45x55	Kick	Kontrollerad kick innanför 22 och straff. Ingen målspark	Ruck och Maul* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Max 3 spelare från vardera lag över bollen, på fötter – inbundna under kontroll</li> <li>• Max 3 spelare från vardera lag på fötter – inbundna under kontroll</li> <li>• Kommer bollen inte ut från Ruck/Maul förloras den</li> <li>• Det lag som skickar in fler spelare förlorar bollen.</li> </ul> Avvärjning** <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvärjning sker med rak arm mot kropp.</li> <li>• Ej högre än tacklingshöjd, bröstbenet</li> <li>• Ej med överdriven kraft eller slag.</li> <li>• Öppen hand, ej knuten.</li> </ul> Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 minuter</li> </ul> WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/</a></li> </ul>
Bollstorlek	4	Avvärjning	Ja**	
Antal spelare max	7	Avspark	Dropkick	
Antal spelare min	6	Avstånd avspark	7 m	
Reserver	5	Vem sparkar av	Poänggörande laget	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Dropkick 7 m oh GLD	
Pojkar/flickor	Flickor	Tackling	Ja, under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x7	Ruck	Ja*	
Matchtid Turnering	2x7	Maul	Ja*	
Matchtid Triangel	2x7	Inkast	2-3 per lag, inga lyft	
Max speltid/dag	90 min	Klunga	3 manna klunga, stridande (WR U19 laws)	
Klunga/backar	3/4	Offside klunghalv	Klungans mittlinje	



# P16 World Rugby U19 lagar och fullstor plan

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	65x100	Kick	WR laws	Klunga* <ul style="list-style-type: none"> <li>Första led enligt U19 law 3.5</li> </ul> Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> <li>2 minuter vid turnering</li> <li>5 minuter vid enstaka match</li> </ul> WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/</a></li> </ul>
Bollstorlek	5	Avvärjning	WR laws	
Antal spelare max	15	Avspark	WR laws	
Antal spelare min	12	Avstånd avspark	WR laws	
Reserver	8	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Spelarbyten	Fritt vid spealvbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	WR laws	
Pojkar/flickor	Separat	Tackling	Ja, under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x30	Ruck	WR laws	
Matchtid Turnering	2x12	Maul	WR laws	
Matchtid Triangel	2x20	Inkast	WR laws	
Max speltid/dag	90 min	Klunga	WR U19 laws*	
Klunga/backar	WR U19 laws	Offside klunghalv	WR laws	





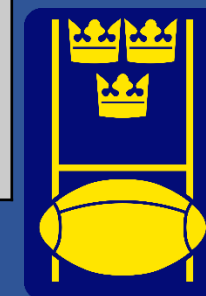
# F18/P18 World Rugby U19 lagar 7's och 10's

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	65x100	Kick	WR laws	Speltid* <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 min för 10's</li> <li>• 60 min för 7's</li> </ul> WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/</a></li> </ul> WR 7's laws <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/sevens/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/sevens/</a></li> </ul> WR 10's laws <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/tens/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/tens/</a></li> </ul>
Bollstorlek	5	Avvärjning	WR laws	
Antal spelare max	7/10	Avspark	WR laws	
Antal spelare min	6/9	Vem sparkar av	WR laws, Poänggörande laget	
Reserver	5	Avstånd avspark	WR laws	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	WR laws	
Pojkar/flickor	Separat	Tackling	WR laws	
Matchtid Enstaka match	2x7/2x10	Ruck	WR laws	
Matchtid Turnering	2x7/2x10	Maul	WR laws	
Matchtid Triangel	2x7/2x10	Inkast	WR laws	
Max speltid/dag	100 min*	Klunga	WR U19 laws	
Klunga/backar	WR U19 laws	Offside klunghalv	WR laws	

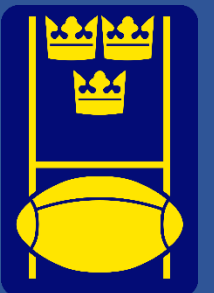
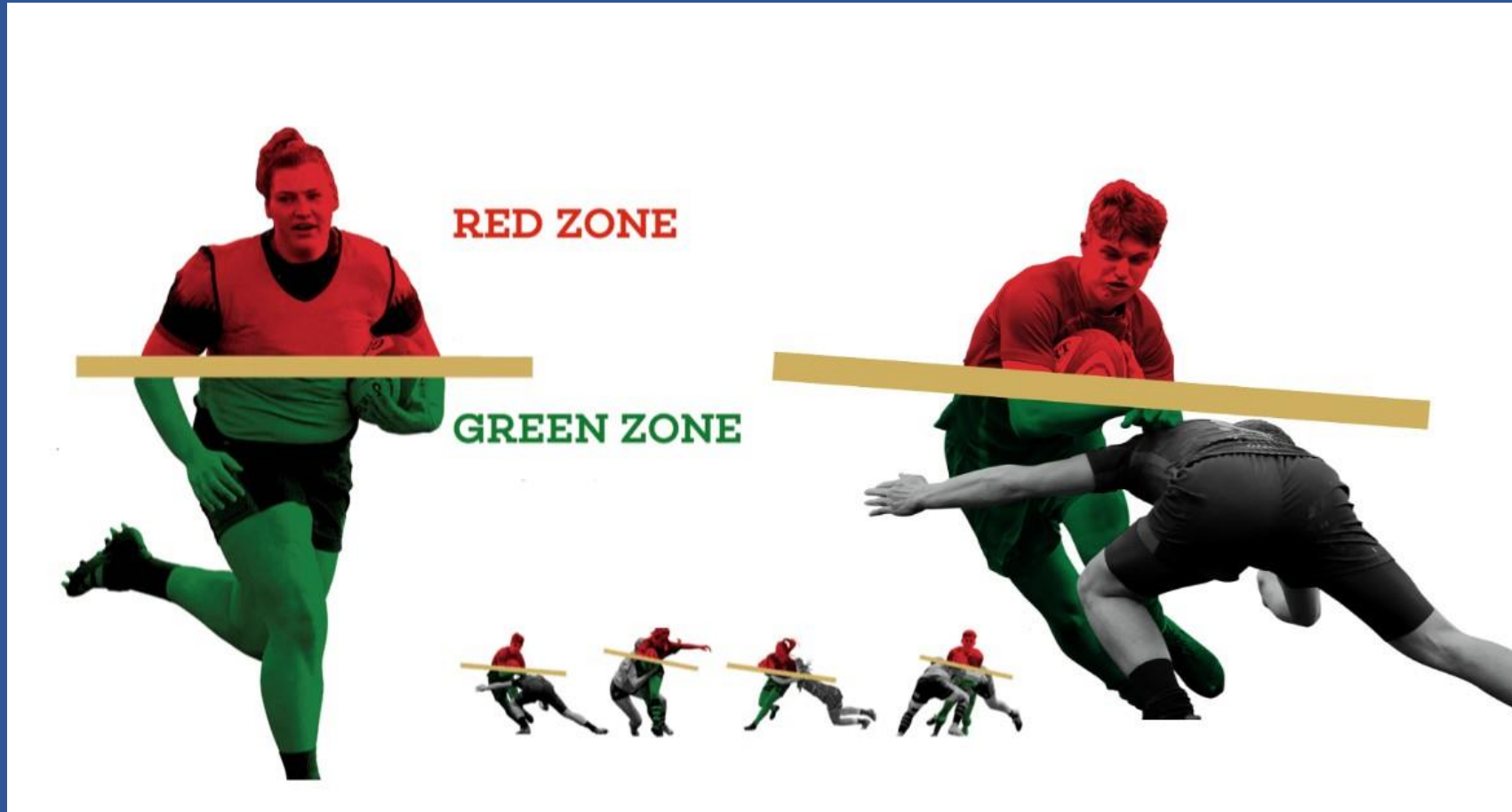


# F18/P18 World Rugby U19 lagar 15's

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	65x100	Kick	WR laws	Klunga* <ul style="list-style-type: none"> <li>Första led enligt U19 Law 3.5</li> <li><a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/law/3">https://www.world.rugby/the-game/laws/law/3</a></li> </ul> Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> <li>2 minuter vid turnering</li> <li>5 minuter vid enstaka match</li> </ul> WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/">https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/</a></li> </ul>
Bollstorlek	5	Avvärjning	WR laws	
Antal spelare max	15	Avspark	WR laws	
Antal spelare min	12	Vem sparkar av	WR laws, Icke poänggörande laget	
Reserver	8	Avstånd avspark	WR laws	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	WR laws	
Pojkar/flickor	Separerat	Tackling	WR laws	
Matchtid Enstaka match	2x35	Ruck	WR laws	
Matchtid Turnering	2x15	Maul	WR laws	
Matchtid Triangel	2x25	Inkast	WR laws	
Max speltid/dag	100 min	Klunga	WR U19 laws*	
Klunga/backar	WR U19 laws	Offside klunghalv	WR laws	



# Tacklingszoner Ungdomsrugby



# FAQ – Vanliga frågor och svar

- Fråga 1

