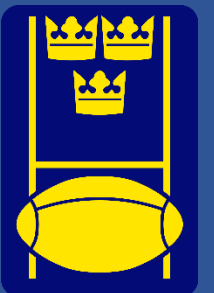
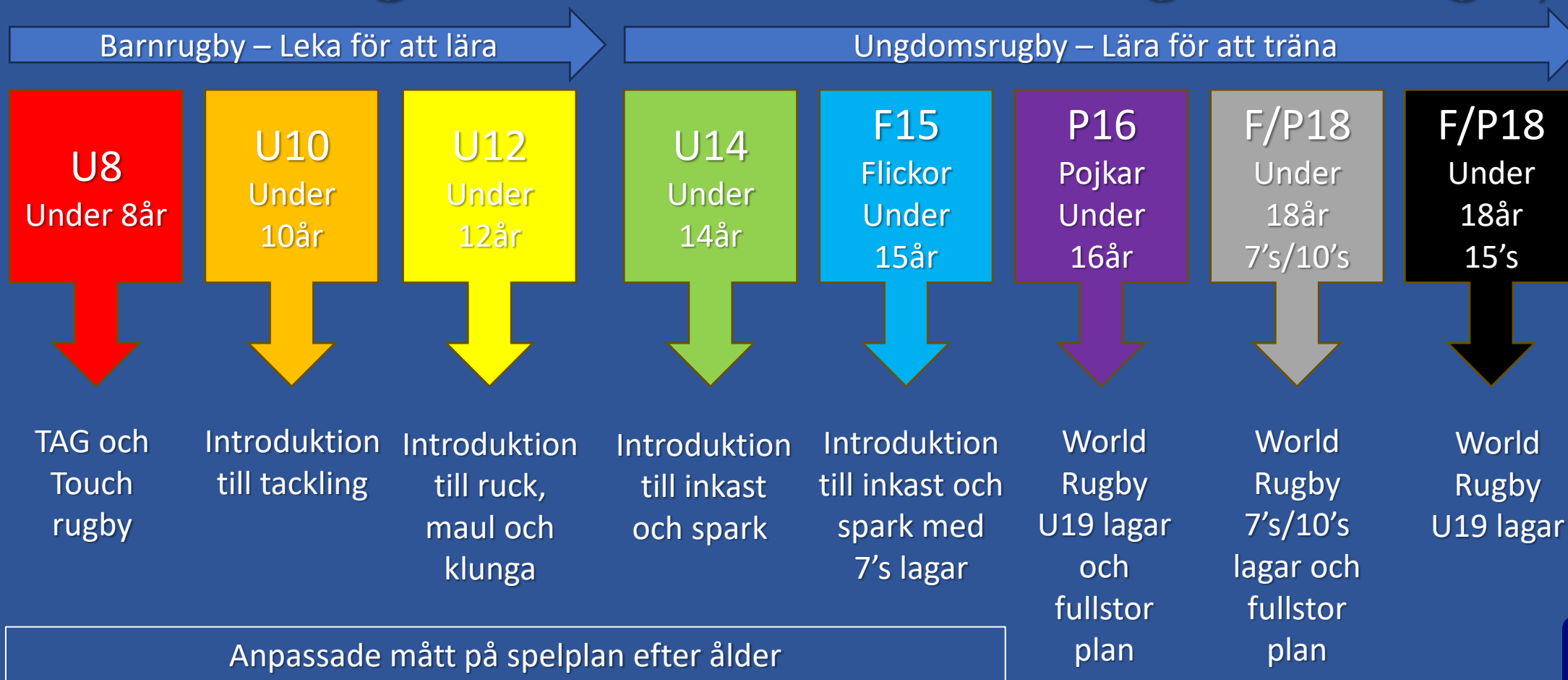


SVENSKA ÅLDERSANPASSADE RUGBYLAGAR

- 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"> Boll går över efter max 7 tag/touch. Ingen kamp om bollen. Du får inte avsiktligt springa in i en spelare när du har bollen.
Bollstorlek	3	Avvärjning	Nej	
Antal spelare max	5	Avspark/Omstart	Fripass*	
Antal spelare min	3	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	Fripass* <ul style="list-style-type: none"> Fripass innebär passning till medspelare. Inget fripass för tapp framåt om samma spelare plockar upp den. Döms även om en annan spelare tar upp bollen än den som tappade den framåt. Framåtpass ej ok, fripass döms. Vid Fripass startar spelet när bollen passats efter domarens signal "Spela".
Reserver	1	Avstånd avspark/Omstart	3 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/Goal Line Drop out	Fripass* 2m in på plan från försökslinje	
Flickor/Pojkar	Tillsammans	Tackling	Nej, TAG/Touch	TAG <ul style="list-style-type: none"> Tag/flaggan skall placeras en på vardera höft. När en spelare tagit en tag lägger spelaren den rakt ner på marken. Passa bollen när du blivit taggad omgående, 3 sekunder eller 3 steg. En spelare får inte vara med i spelet förrän spelaren hämtat sin tag och satt den på bältet.
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"> Offsidelinjen är där passningen sker från taggad spelare.
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"> Boll går över efter max 7 tacklingar eller fasthållningar. Ingen kamp om bollen. Frispark och passning* <ul style="list-style-type: none"> Spelaren vidrör bollen med foten och passar sedan en medspelare. Tackling <ul style="list-style-type: none"> Bara en tacklare. Bollen måste placeras omgående av den tacklade spelaren. Första anslutande spelare till tacklingen skall passa bollen omgående när den placerats på marken, helst inom 3 sekunder. Vid en tackling är inte "pick and go" tillåtet. Domaren kallar/säger "tackling" Fasthållning <ul style="list-style-type: none"> Domaren kallar/säger "tackling och släpp" ("tackle and release") om en spelare är fasthållen stående upprätt mer än 3 sekunder eller 5 meter. Spelaren passar eller placerar då omgående bollen till en klunghalv som sedan passar vidare till en medspelare.
Bollstorlek	3	Avvärjning	Nej	
Antal spelare max	7	Avspark/Omstart	Frispark och passning*	
Antal spelare min	4	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Reserver	5	Avstånd avspark/Omstart	5 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/Goal Line Drop out	Frispark och passning* 2m in på plan från försökslinje	
Flickor/Pojkar	Tillsammans	Tackling	Tackling eller en fasthållning under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x10	Ruck	Nej	
Matchtid Turnering	2x10	Maul	Nej	
Matchtid Triangel	2x10	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 Introduktion till ruck, maul och klunga

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



U14 Introduktion till inkast och spark

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	45x55	Kick	Kontrollerad kick innanför 22 och vid straff. Ingen målspark	Ruck och maul* <ul style="list-style-type: none"> • Ruck, max 3 spelare från vardera lag över bollen, på fötter – inbundna under kontroll. • Maul, max 3 spelare från vardera lag på fötter – inbundna under kontroll. • Kommer bollen inte ut från ruck/maul förloras den. • Det lag som skickar in fler spelare än tillåtet förlorar bollen. Avvärjning** <ul style="list-style-type: none"> • Avvärjning sker med rak arm mot kropp. • Ej högre än tacklingshöjd, bröstbenet. • Ej med överdriven kraft eller slag. • Öppen hand, ej knuten. Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> • 2 minuter. WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> • https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/
Bollstorlek	4	Avvärjning	Ja**	
Antal spelare max	12	Avspark	Droppspark	
Antal spelare min	7	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Reserver	7	Avstånd avspark/ Omstart	7 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Dropputspark 22 och GLD	
Flickor/Pojkar	Tillsammans	Tackling	Ja, under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x20	Ruck	Ja*	
Matchtid Turnering	2x12	Maul	Ja*	
Matchtid Triangel	2x15	Inkast	Lineout, 2 spelare 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	



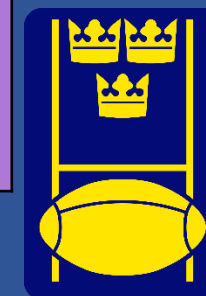
F15 Introduktion till inkast och spark

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	45x55	Kick	Kontrollerad kick innanför 22 och vid straff. Ingen målspark	Ruck och Maul* <ul style="list-style-type: none"> • Max 3 spelare från vardera lag över bollen, på fötter – inbundna under kontroll. • Max 3 spelare från vardera lag på fötter – inbundna under kontroll. • Kommer bollen inte ut från Ruck/Maul förloras den. • Det lag som skickar in fler spelare än tillåtet förlorar bollen. Avvärjning** <ul style="list-style-type: none"> • Avvärjning sker med rak arm mot kropp. • Ej högre än tacklingshöjd, bröstbenet. • Ej med överdriven kraft eller slag. • Öppen hand, ej knuten. Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> • 2 minuter. WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> • https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/
Bollstorlek	4	Avvärjning	Ja**	
Antal spelare max	7	Avspark	Droppspark	
Antal spelare min	6	Vem sparkar av	Icke poänggörande laget	
Reserver	5	Avstånd avspark/ Omstart	7 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/ Goal Line Drop out	Dropputspark 22 och GLD	
Flickor/Pojkar	Flickor	Tackling	Ja, under bröstbenet	
Matchtid Enstaka match	2x7	Ruck	Ja*	
Matchtid Turnering	2x7	Maul	Ja*	
Matchtid Triangel	2x7	Inkast	Lineout, 2 spelare 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"> Första led enligt U19 law 3.5. Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> 2 minuter vid turnering. 5 minuter vid enstaka match. WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/
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	
Flickor/Pojkar	Pojkar	Tackling	WR laws	
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/P16/P18 World Rugby U19 lagar 7's och 10's

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	65x100	Kick	WR laws	Max speltid/dag* <ul style="list-style-type: none"> • 80 min för 10's. • 60 min för 7's. WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> • https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/ WR 7's laws <ul style="list-style-type: none"> • https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/sevens/ WR 10's laws <ul style="list-style-type: none"> • https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/tens/
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	
Flickor/Pojkar	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"> Första led enligt U19 Law 3.5 https://www.world.rugby/the-game/laws/law/3 Sin bin vid gult kort <ul style="list-style-type: none"> 2 minuter vid turnering. 5 minuter vid enstaka match. WR U19 laws <ul style="list-style-type: none"> https://www.world.rugby/the-game/laws/variations/19/u19/
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	Droppspark 22/ Goal Line Drop out	WR laws	
Flickor/Pojkar	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

