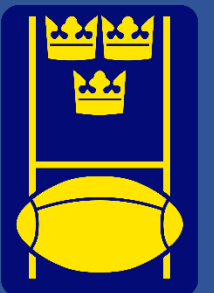
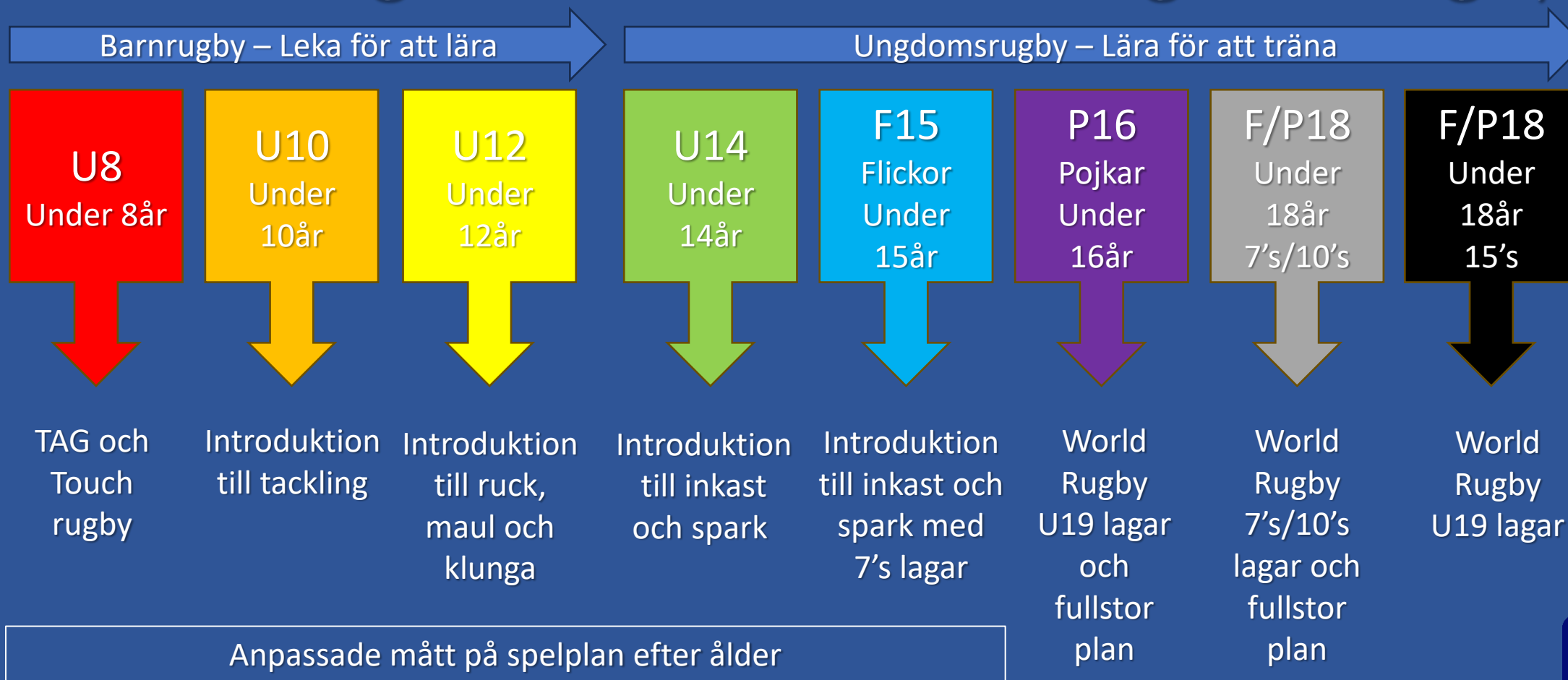


# SVENSKA ÅLDERSANPASSADE RUGBYLAGAR

- 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"> <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/Omstart	Fripass*	
Antal spelare min	3	Vem sparkar av	Icke 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>Döms även om en annan spelare tar upp bollen än den som tappade den framåt.</li> <li>Framåtpass ej ok, fripass döms.</li> <li>Vid Fripass startar spelet när bollen passats efter domarens signal "Spela".</li> </ul>
Reserver	1	Avstånd avspark/Omstart	3 m	
Spelarbyten	Fritt vid spelavbrott	Dropputspark 22/Goal Line Drop out	Fripass* 2m in på plan från försökslinje	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>
Flickor/Pojkar	Tillsammans	Tackling	Nej, TAG/Touch	
Matchtid Enstaka match	2x7	Ruck	Nej	
Matchtid Turnering	2x7	Maul	Nej	Offside <ul style="list-style-type: none"> <li>Offsidelinjen är där passningen sker från taggad spelare.</li> </ul>
Matchtid Triangel	2x7	Inkast	Fripass*, 2 m in på plan från sidlinje	
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> <p>Frispark och passning*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelaren vidrör bollen med foten och passar sedan en medspelare.</li> </ul> <p>Tackling</p> <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> <p>Fasthållning</p> <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 5 meter.</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/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	-	



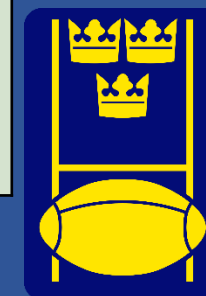
# U12 Introduktion till ruck, maul och klunga

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	30x50	Kick	Nej	<p>Frispark och passning*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelaren vidrör bollen med foten och passar sedan en medspelare.</li> </ul> <p>Ruck och maul**</p> <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> <p>Klunga***</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Klungan bildas av de 3 närmaste spelare, 4:e spelare blir klunghalv.</li> <li>Inget tryck i klungan.</li> <li>Vid klunga får bägge lagens kratsare, kratsa efter 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.</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/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
<b>Planstorlek (m)</b>	45x55	<b>Kick</b>	Kontrollerad kick innanför 22 och vid straff. Ingen målspark	Ruck och maul* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruck, max 3 spelare från vardera lag över bollen, på fötter – inbundna under kontroll.</li> <li>• Maul, 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 än tillåtet 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>
<b>Bollstorlek</b>	4	<b>Avvärjning</b>	Ja**	
<b>Antal spelare max</b>	12	<b>Avspark</b>	Droppspark	
<b>Antal spelare min</b>	7	<b>Vem sparkar av</b>	Icke poänggörande laget	
<b>Reserver</b>	7	<b>Avstånd avspark/ Omstart</b>	7 m	
<b>Spelarbyten</b>	Fritt vid spelavbrott	<b>Dropputspark 22/ Goal Line Drop out</b>	Dropputspark 22 och GLD	
<b>Flickor/Pojkar</b>	Tillsammans	<b>Tackling</b>	Ja, under bröstbenet	
<b>Matchtid Enstaka match</b>	2x20	<b>Ruck</b>	Ja*	
<b>Matchtid Turnering</b>	2x12	<b>Maul</b>	Ja*	
<b>Matchtid Triangel</b>	2x15	<b>Inkast</b>	Lineout, 2 spelare per lag, inga lyft	
<b>Max speltid/dag</b>	90 min	<b>Klunga</b>	3 eller 5 manna klunga, stridande WR U19 laws	
<b>Klunga/backar</b>	5/7	<b>Offside klunghalv</b>	5-manna, WR U19 laws 3-manna, klungans mittlinje	



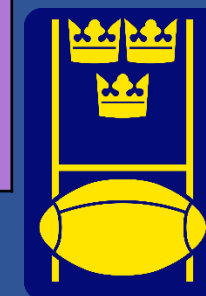
# F15 Introduktion till inkast och spark

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"> <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 än tillåtet 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	Droppspark	
Antal spelare min	6	Vem sparkar av	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"> <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	WR laws	
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	



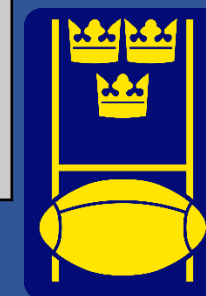
# F18/P16/P18 World Rugby U19 lagar 7's och 10's

Förutsättningar		Spel		Övrigt
Planstorlek (m)	65x100	Kick	WR laws	Max speltid/dag* <ul style="list-style-type: none"> <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	
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"> <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	
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

