Spilleregler og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen

NORGES FOTBALLFORBUND
THE FOOTBALL ASSOCIATION OF NORWAY

Innhold

Spillformer og anbefalte banestørrelser 4

Nye spillformer 4

Retningslinjer for treerfotball for barn 7

Spilleregler – treerfotbal 8

Retningslinjer for femmerfotball for barn 10

Spilleregler for femmerfotball for barn 11

Retningslinjer for sjuerfotball for barn 14

Spilleregler for sjuerfotball for barn 15

Retningslinjer for nierfotball for ungdom 18

Spilleregler – nierfotball 19

Elleverfotball 20

Spilleregler for sjuerfotball for aldersklassene 13–16 år 21

Spilleregler for femmerfotball for aldersklassene 13–16 år 26

Oversiktsmatrise – alle spillformer 28

Implementeringsplan 29

Trenervett 30

Fair play 30

Politiattest 30

Reisebestemmelser 30

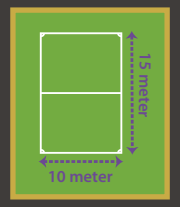
Spilleregler og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen

NFF har i 2014 innført noen nye retningslinjer og spilleregler i barne- og ungdomsfotballen – alle med intensjon om å forsterke utvikling, mestring og Fair play:

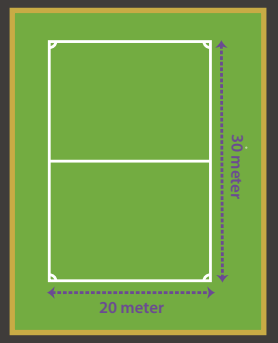
- For barnefotballen ønsker vi at 6-årsklassen skal spille 3 mot 3 uten målvakt.
- I både treer-, femmer- og sjuerfotball (6–12 år) har et lag som ligger under med fire mål mulighet til å sette inn en ekstra spiller.
- Pressfri sone i alle femmer- og sjuerkamper for aldersklassene 7–12 år.
- For ungdomsfotballen, 13–16-årsklassen, innfører vi tidsbestemt utvisning (umiddelbar soning) ved gult kort, uavhengig av spillform.

I dette heftet finner dere alle regler og retningslinjer for gjennomføring av fotballkampen for barn og ungdom. Lykke til!

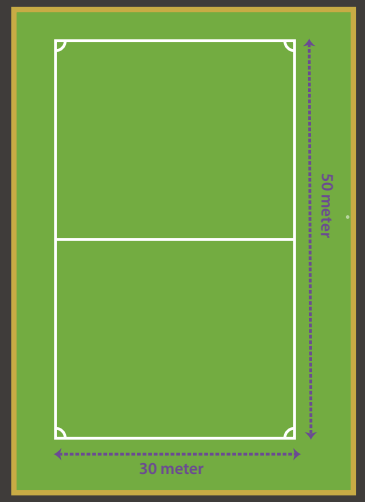
Spillformer og anbefalte banestørrelser



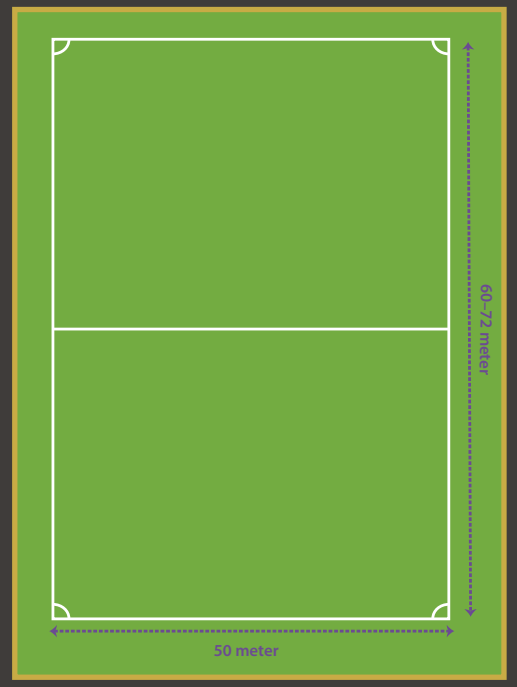
Treerfotball,
under 7 år,
15 x 10 meter



Femmerfotball,
7–10 år,
30 x 20 meter



Sjuerfotball,
11–12 år,
50 x 30 meter



Nierfotball
13–14 år,
60–72 x 50 meter

Elleverfotball, fra 15 år,
100–105 x 60–68 meter

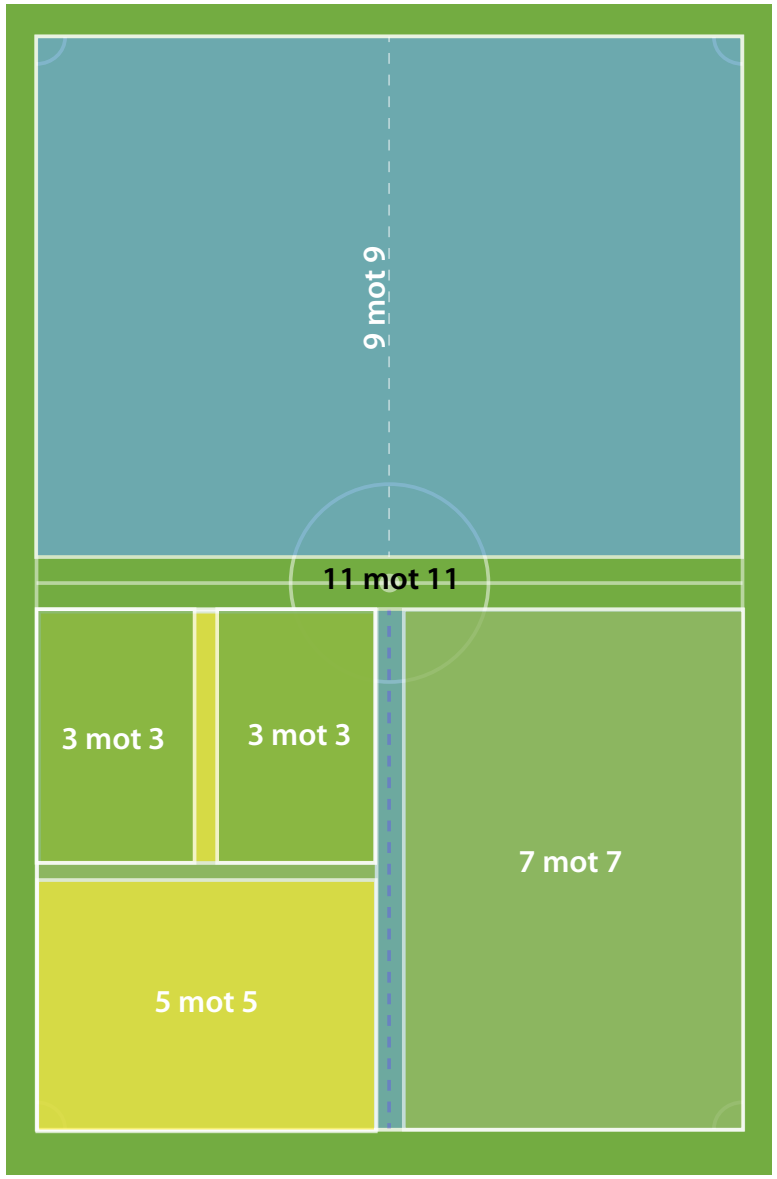
Nye spillformer

Tyskland, England, Nederland, Frankrike, Danmark, Sverige, Belgia og Sveits er eksempler på fotballnasjoner som bruker mange former for smålagsspill på veien fram mot elleverfotball. Spillformenes kompleksitet og progresjonen tar utgangspunkt i spillernes alder og modning.

Fotballtinget i 2014 vedtok en utviklingstrapp med to nye spillformer i barne- og ungdomsfotballen. I realiteten innebærer dette fire endringer: innføring av treerfotball, innføring av nierfotball (i to valgfrie varianter – på langs og på tvers) og mindre bane i sjuerfotball (50 x 30 meter). Se implementeringsplan for spillformene lenger bak. Denne planen legger opp til en trinnvis innføring.

De nye spillformene skal bidra til å gjøre norsk barne- og ungdomsfotball til en enda større trivsels- og utviklingsarena.

I 2011 vedtok Forbundsstyret og Kulturdepartementet nye regler for sikkerhetssoner rundt spilleflatene på fotballbaner. For små spilleflater (mindre enn 45x90 m) skal det være minimum 3 m sikkerhetssone rundt hele den benyttede spilleflaten. For større spilleflater (45x90 m eller over) er reglene uendret – sikkerhetssonen skal være minst 5 m bak mållinjene og 4 m utenfor sidelinjene.



Retningslinjer for treerfotball for barn

Hvorfor

For de under 7 år kan femmerfotball bli litt for komplekst. Vi spiller treerfotball i denne aldersgruppen fordi treerfotball er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert fordi ballen aldri er så langt unna at man minster kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball. Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.

Hvordan

Treerfotball spilles med tre utespillere på små mål uten målvakt. For å optimalisere spillformen bør treerfotball helst spilles med vant eller nett rundt banen, slik at ballen kontinuerlig holdes i spill.

Under 6 år: bare et treningstilbud i klubben, ikke en konkurranseform mot andre klubber.

6-årsklassen: kretsene samarbeider med klubbene om å sette opp turneringspuljer hvor klubbene selv arrangerer kampene.

Spillform: 3 mot 3 | Aldersklasse: 6 år

Anbefalt baneformat	15 x 10 m
Ball	3
Mål	1,2–1,5 x 0,75–1,0 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 15 min
Straffespark	Nei
Anbefalt spillertropp	5
Seriespill	Nei
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Ja

Spilleregler – treerfotball

1) Spillebanen
Anbefalt banestørrelse er 15 x 10 m
Målstørrelse ca. 1,0 x 1,5 m. Innendørs kan med fordel innebandymål brukes.
Straffefelt brukes ikke.

2) Antall spillere
NFF anbefaler spillertropp på fem spillere.
Spillere kan byttes inn når som helst (flyvende bytter).

3) Ball
Ballstørrelse 3. Innendørs brukes dempet ball.

4) Spillernes utstyr
Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere.
Farlige/skarpe gjenstander skal fjernes (f.eks smykker, klokker etc).

5) Dommeren
Dommeren skal være veileder for å gi alle en god opplevelse i kampen.

6) Spillets varighet
Spilletiden er 2 x 15 minutter.

7) Spillets begynnelse
Avspark får ikke skytes direkte på mål.

8) Ballen i og ute av spill
Hvis tilgang til vant finnes, anbefales dette.
Når ballen er over langsiden, gjenopptas spillet med innspark.
Går ballen ut over kortsiden, gjenopptas spillet med målspark.

9) Når mål gjøres
Når hele ballen har passert målstreken, er det mål.
Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det lag som ikke scoret målet. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

10) Feil og overtredelser
Det dømmes frispark når en spiller:

a. feller en motspiller
b. holder eller dytter en motspiller
c. tar ballen med hånden (med vilje)
d. gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
e. når spillerne holder seg fast i vantet

Hvis ballen under en lenger tid blir låst fast, enten mot vant eller motspiller, dømmes nedslipp. Nedslipp skjer på midten av banen, og ballen skal være i bakken før spillerne kan røre den.
Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelser. Kort benyttes ikke.

11) Dødball
Alle målspark, avspark, innspark og frispark er indirekte.
Avstand mellom ball og motstandere ved målspark, avspark, innspark, frispark og nedslipp er 3 meter.

12) Straffespark
Det idømmes ikke straffespark – kun indirekte frispark.

13) Innspark
Når ballen er utenfor banen begynner spillet med innspark der hvor ballen forlot banen.

14) Målspark
Målspark tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet.
Målspark tas inntil én meter ut fra mållinjen.

15) Hjørnespark
Det spilles ikke med hjørnespark. Uansett hvem som sparker ballen over baklinjen eller ballnettet, er det målspark.

16) Ekstra spiller
Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn fire mål.

Retningslinjer for femmerfotball for barn

Hvorfor
For aldersklassene 7–10 år spiller vi femmerfotball. Igjen er det spillernes modenhet som er tilpasset spillformen.

Nå vil vi utvikle fotballferdigheten videre fra treerfotballen. Vi vil kunne begynne en tilnærmet rolletrening med målvakt, backer, midtbane og spisser/kanter. Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.

Les mer om dette i:

☞ «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen – mot 8 år»

☞ «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen – mot 10 år»

Hvordan
Femmerfotball spilles med fire utespillere og målvakt. For optimal utfordring og mestring anbefaler vi banestørrelse 30x20 m.

Spillform: 5 mot 5 | Aldersklasse: 7–10 år

Anbefalt baneformat	30 x 20 m
Ball	3
Straffefelt	15 x 6 m
Mål	3 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 25 min
Straffespark	6 m
Anbefalt spillertropp	7
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

Spilleregler for femmerfotball for barn

Spilleregler for femmerfotball for barn gjelder alle femmerkamper i aldersklassene 7–10 år, og alle eventuelle femmerkamper i aldersklassene 11–12 år.

1) Spillebanen
- Spillebanen bør være minimum 30 x 15 m – maks. 40 x 20 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 30 x 20 m.
- Målenes størrelse bør være 3 x 2 m (ev. 5 x 2 m). Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

2) Antall spillere
Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to innbyttere per lag.

Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal skje i nærheten av midtstreken. Unntak: Målvakt kan kun byttes ved stopp i spillet.

3) Ball
Ball nr. 4 (med omkrets 62–66 cm) benyttes. I klassene under 10 år anbefales ballstørrelse nr. 3.

4) Spillernes utstyr
Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere. Farlige/skarpe gjenstander skal fjernes (f.eks. smykker, klokker etc.).

5) Dommeren
Alle kamper skal ledes av en dommer med full myndighet og godt kjennskap til reglene. Dommerens viktigste oppgave er å være veileder, og rettlede spillerne med bruk av sunn fornuft.

6) Linjevakt
Hvert lag skal stille med en linjevakt. Vedkommendes oppgave er å vinke når ballen er ute over sidelinjen.

7) Spillets varighet
En kamp består av to like lange omganger og det er dommeren som bestemmer hvor lang tid som skal legges til.

Spilletider
7-årsklassen: 2 x 25 min
8-årsklassen: 2 x 25 min
9-årsklassen: 2 x 25 min
10-årsklassen: 2 x 25 min
11-årsklassen: 2 x 30 min
12-årsklassen: 2 x 30 min

I turneringer gjelder eget reglement for spilletiden.

8) Spillets begynnelse
Før kampen tar til velger lagene mellom banehalvdel og avspark. Det laget som vinner myntkastet skal velge banehalvdel. Det andre laget tar avspark. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark. Dersom dette skjer, tas det nytt avspark.

9) Ballen i og ute av spill
Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor mållinjen, sidelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.

10) Når mål gjøres
Når hele ballen har passert målstreken er det mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det laget som ikke scoret målet. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

11) Offside
Benyttes ikke.

12) Feil og overtredelser
Det dømmes frispark når en spiller:

a) feller en motspiller
b) holder eller dytter en motspiller
c) tar ballen med hånden (med vilje)
d) gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
e) kaster eller sparker ballen over midten ved målspark/målkast, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken.

Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelser. Kort benyttes ikke. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises vekk fra banen. Bortvisningen har ingen senere følger for spilleren. Bortvist spiller kan erstattes av en ny spiller.

13) Frispark
Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen. Motstanderen må være minst 5 m fra ballen.

14) Straffespark
Frispark innenfor straffesparkfeltet tildelt det angripende lag tas som straffespark fra straffesparklinjen (målfeltlinjen).

15) Innkast
Skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen. Kastet utføres med begge hender, med begge beina i kontakt med bakken, og med ballen over hodet. Ved feil utførelse bør dommeren instruere spilleren om hva som var feil.

16) Målspark
Målspark/målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet.
Ved målspark/målkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/målkast. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken.

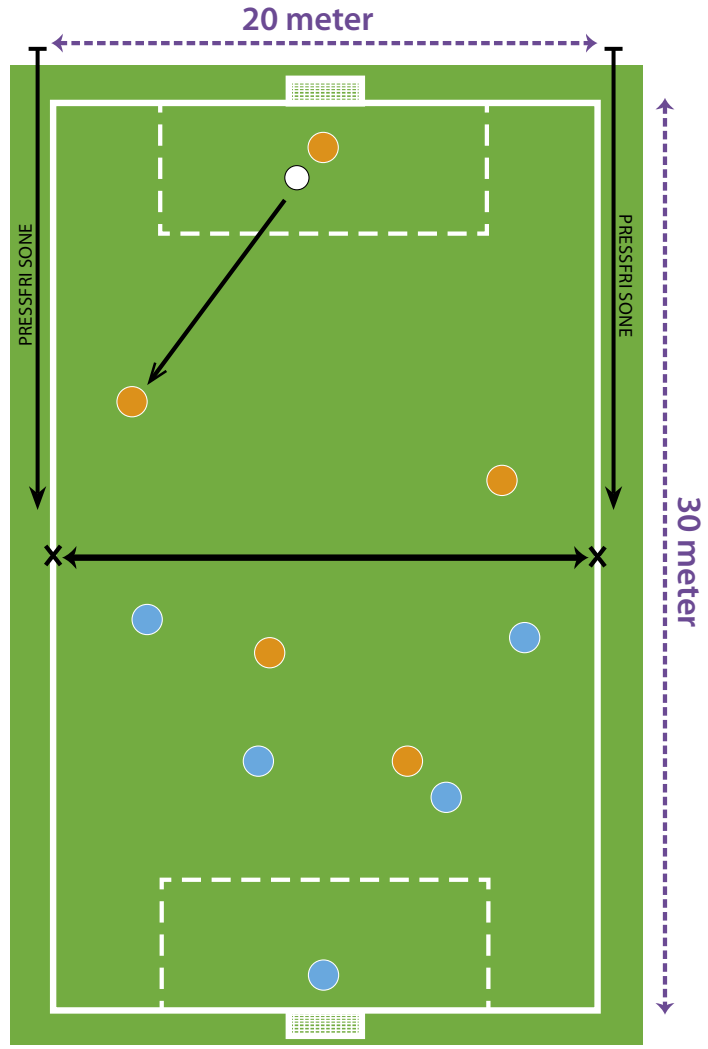
Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

17) Hjørnespark
Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes. Motstander må være minst 5 m fra ballen.

18) Ekstra spiller
Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn fire mål.

19) Pressfri sone
I femmerfotball er egen banehalvdel pressfri sone.

- Ved igangsetting fra målvakt (etter tildelt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill før den har forlatt straffesparkfeltet.



Retningslinjer for sjuerfotball for barn

Hvorfor
For aldersklassene 11-12 år spiller vi sjuerfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen – tilpasset alder og modning. Relasjoner mellom roller på laget vil ligge nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen), og vil være en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen.

Les mer om dette i:

☞ «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen – mot 12 år»

Hvordan
Sjuerfotball spilles med seks utespillere og målvakt. For optimal utfordring og mestring anbefaler vi banestørrelse 50x30 m.

Spillform: 7 mot 7 | Aldersklasse: 11-12 år

Anbefalt baneformat	50 x 30 m
Ball	4
Straffefelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 30 min
Straffespark	8 m
Anbefalt spillertropp	10
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

Spilleregler for sjuerfotball for barn

Spilleregler for sjuerfotball for barn gjelder alle sjuerkamper i aldersklassene 11-12 år.

1) Spillebanen
- Spillebanen bør være minimum 40 x 20 m – maks. 60 x 40 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 50 x 30 m.
- Målenes størrelse bør være 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

2) Antall spillere
På hvert lag skal det ikke være mer enn sju spillere (inkl. målvakt). Det anbefales tre innbyttere per lag.

Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal skje i nærheten av midtstreken. Unntak: Målvakt kan kun byttes ved stopp i spillet.

3) Ball
Ball nr. 4 (med omkrets 62–66 cm) benyttes.

4) Spillernes utstyr
Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere. Farlige/skarpe gjenstander skal fjernes (f.eks. smykker, klokker etc.).

5) Dommeren
Alle kamper skal ledes av en dommer med full myndighet og godt kjennskap til reglene. Dommerens viktigste oppgave er å være veileder, og rettlede spillerne med bruk av sunn fornuft.

6) Linjevakt
Hvert lag skal stille med en linjevakt. Vedkommendes oppgave er å vinke når ballen er ute over sidelinjen.

7) Spillets varighet
En kamp består av to like lange omganger og det er dommeren som bestemmer hvor lang tid som skal legges til.

Spilletider
11-årsklassen: 2 x 30 min
12-årsklassen: 2 x 30 min

I turneringer gjelder eget reglement for spilletiden.

8) Spillets begynnelse
Før kampen tar til velger lagene mellom banehalvdel og avspark. Det laget som vinner myntkastet skal velge banehalvdel. Det andre laget tar avspark. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark. Dersom dette skjer, tas det nytt avspark.

9) Ballen i og ute av spill
Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor mållinjen, sidelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.

10) Når mål gjøres
Når hele ballen har passert målstreken er det mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det laget som ikke scoret målet. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

11) Offside
Benyttes ikke.

12) Feil og overtredelser

Det dømmes frispark når en spiller:

a) feller en motspiller
b) holder eller dytter en motspiller
c) tar ballen med hånden (med vilje)
d) gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
e) kaster eller sparker ballen over midten ved målspark/målkast, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken.

Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelser. Kort benyttes ikke. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises vekk fra banen. Bortvisningen har ingen senere følger for spilleren. Bortvist spiller kan erstattes av en ny spiller.

13) Frispark

Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen. Motstanderen må være minst 5 m fra ballen.

14) Straffespark

Frispark innenfor straffesparkfeltet tildelt det angripende lag tas som straffespark fra straffesparklinjen (målfeltlinjen).

15) Innkast

Skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen. Kastet utføres med begge hender, med begge beina i kontakt med bakken, og med ballen over hodet. Ved feil utførelse bør dommeren instruere spilleren om hva som var feil.

16) Målspark

Målspark/målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark/målkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/målkast. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken. Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

17) Hjørnespark

Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes. Motstander må være minst 5 m fra ballen.

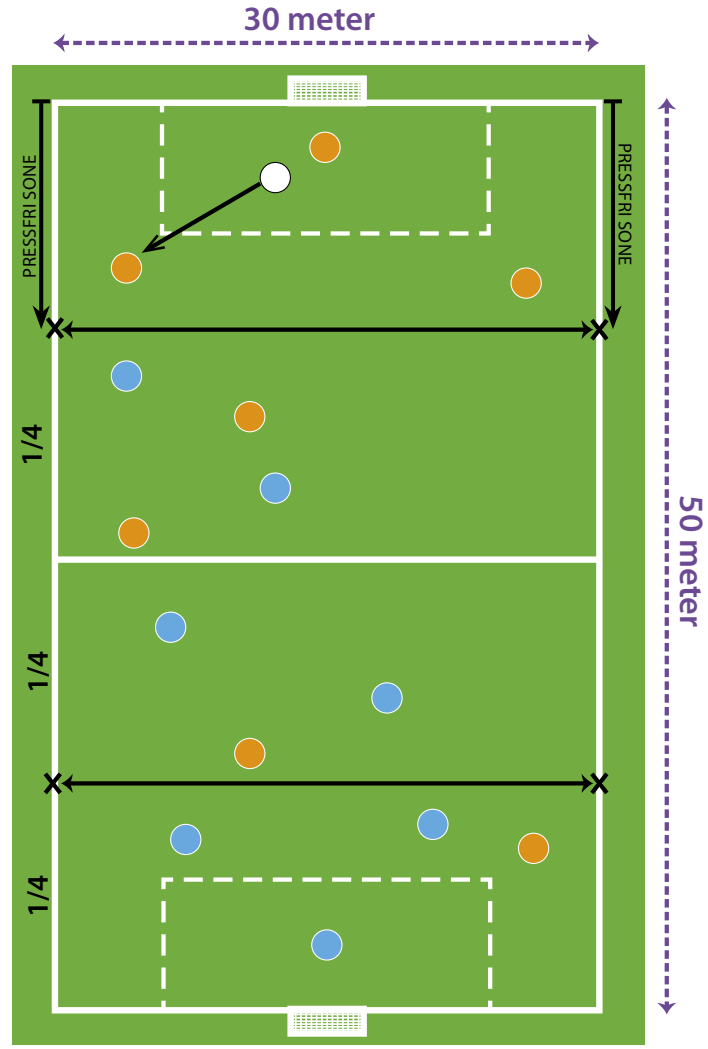
18) Ekstra spiller

Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn fire mål.

19) Pressfri sone

I sjuerfotball gjelder pressfri sone til midt på egen banehalvdel.

- Ved igangsetting fra målvakt (etter tildelt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill før den har forlatt straffesparkfeltet.



Retningslinjer for nierfotball for ungdom

Hvorfor

Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i ungdomsfotballen. I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. Nierfotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

Hvordan

Nierfotball spilles med åtte utespillere pluss målvakt, enten på tvers eller på langs (fra 16-meter til 16-meter) av elleverbanen. Noen elleverbaner vil kunne være i smaleste laget for å kunne spille nierfotball på tvers på, men dette må vurderes ut fra spillernes fysiske og mentale modenhet.

13 år: Nierfotball fra 2015

14 år: Valgfritt for kretsene om de skal tilby nierfotball og/eller elleverfotball

Spillform: 9 mot 9 | Aldersklasse: 13-14 år

Anbefalt baneformat	60–72 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	30 x 12 m
Mål	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m / 11 m
Anbefalt spillertropp	13
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

Spilleregler – nierfotball

Det følges spilleregler for elleverfotball med de nedenstående tilpasninger.

1) Spillebanen

Anbefalt baneformat – på tvers av elleverbanen:
Bredde: 45–52 m
Lengde: 60–72 m
Mål: Anbefalt sjuermål
Straffesparkfelt: 8 m fra stolpen og 11 m ut

Anbefalt baneformat – på langs av elleverbanen:
Bredde: 50 m
Lengde: 16-meter til 16-meter (ca. 60–72 m)
Mål: Anbefalt ellevermål
Straffesparkfeltet: 12 m fra stolpen og 12 m ut.

2) Ballen

Ballstørrelse 4

3) Antall spillere

9 spillere.
Flyvende innbytte, spilleren må forlate banen før innbytter inntrer.
Anbefalt spillertropp: 13 (maksimalt antall tillatte spillere er 15)

4) Dommeren

Vi anbefaler rekrutteringsdommere/ kretsdommere som er opplært i regel 11 – offside.

5) Spillets varighet

Aldersgruppen 13–14 år har spilletid på 2 x 35 minutter

6) Spillets begynnelse

Ved spillets begynnelse i hver omgang skal motspillere være 9,15 m unna ved spillets start. Ved frispark skal motspillere også være 9,15 m unna ballen.

7) Offside

Offsideregel praktiseres som i elleverfotball.

8) Straffespark

Straffesparkpunktet skal være 8 m (ved bruk av sjuermål) og 11 m (ved bruk av ellevermål) fra mållinje.

9) Målspark

Ved målspark må keeper/spiller ta målspark innenfor et målfelt tilsvarende spilleregel som elleverfotball.

10) Håndheving av gult kort (umiddelbar soning)

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger som erstatning for gule kort i ungdomsfotball i aldersklassene 13–16 år.

De forseelser som er gjenstand for gult kort (advarsel) etter spilleregel 12 – skal erstattes av 5 minutters utvisning.

- Dommer viser gult kort (som tidligere)
- Spiller skal forlate banen i 5 minutter og tiden regnes fra spillet gjenopptas. Etter 5 minutter kan spilleren komme inn på banen igjen. Det trenger ikke å være stopp i spillet, men spilleren må få klarsignal fra dommeren.

- Utvist spillers lagleder er ansvarlig tidtaker for den enkelte utvisning.
- Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut og sone resten av tiden. Lagleder må rapporteres til kampens myndighet.
- Om samme spiller får 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.
- Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig – utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.
- Om målvakten skal ut i 5 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordinær målvakt kan kun returnere ved stopp i spillet.
- Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt

Ved nierfotball bør man aldri komme under seks spillere på hvert lag. Det vil si at dersom et lag har fått tildelt to røde kort, kan laget samtidig sone én 5 minutters utvisning.

Elleverfotball

Elleverfotball for ungdom gjelder for aldersklassene 14–16 år. For 14-årsklassen er det valgfritt kretsvis om det skal spilles nier- eller elleverfotball. Tidsbestemte utvisninger (umiddelbar soning) ved gult kort gjelder for aldersklassene 13–16 år, uavhengig av spillform, men ikke i Norgesmesterskap.

☞ For andre spilleregler for elleverfotball, trykk her

Spilleregler for sjuerfotball for aldersklassene 13–16 år

1) Spillebanen

For sjuerfotball

- Spillebanen bør være minimum 40 x 20 m – maks. 60 x 40 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 50 x 30 m.
- Målenes størrelse bør være 3 x 2 m eller 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.
- Straffesparkfeltet merkes med to linjer vinkelrett på mållinjen 8 m fra innsiden av hver målstang og 8 m inn på banen. Disse linjer forbindes med en linje 8 m fra og parallelt med mållinjen. Midt på den del av denne linje som er parallell med mållinjen markeres straffesparkmerket.

2) Ballen

For klassene 13–14 år, benyttes ball nr. 4.
For klassene 15–16 år, benyttes ball nr. 5.

3) Antall spillere

Det benyttes sju spillere fra hvert lag inkludert målvakt på banen samtidig. Det anbefales tre innbyttere per lag. Hvert lag må ha minimum fem spillere for å begynne en kamp.

Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal skje i nærheten av midtstreken. Unntak: Målvakt kan kun byttes ved stopp i spillet.

4) Spillernes utstyr

Leggskinn skal benyttes og farlige/skarpe ting på spillerne må fjernes. Lagene må ha drakter som skiller seg fra hverandre.

5) Dommeren

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet til å håndheve spillereglene i forbindelse med den kamp han/hun er oppnevnt til.

For klassene 13–16 år bør det være en rekrutteringsdommer eller kretsdommer.

6) Linjevakt

I sjuerkamper skal lagene stille med en linjevakt hver for å hjelpe til med å markere når ballen er ute over sidelinjen.

7) Spillets varighet

Her er fleksibilitet hovedregelen. Type kamp, nivå og antall innbyttere på de to lagene bør påvirke den enkelte kamps lengde. Dommeren bestemmer hvor lang tid som ev. skal legges til. På generelt grunnlag anbefales følgende spilletid:
13-årsklassen: 2 x 35 min
14-årsklassen: 2 x 35 min
15-årsklassen: 2 x 35 min
16-årsklassen: 2 x 40 min

8) Spillets begynnelse

Før avspark velger kapteinene i samarbeid med dommer hvilken banehalvdel de skal spille på. Ballen startes fra midten ved begynnelse av hver omgang, samt etter godkjennelse av et mål. Mål kan gjøres direkte fra avspark.

1) Slå mynt for valg av banehalvdel. Laget som vinner myntkastet skal velge banehalvdel, mens det andre laget starter med ballen.
2) Signal fra dommeren.
3) Alle spillere må være på egen banehalvdel.
4) Motspillere må være 5 m fra ballen.
5) Ballen må spilles framover.
6) Ballen er i spill når den er i bevegelse.
7) Spilleren som tar avspark kan ikke berøre ballen før en annen spiller har berørt den.

9) Ballen i og ute av spill

Ballen er ute av spill når hele ballen er passert sidelinje eller mållinje, enten den er på bakken eller i lufta. Likeså når spillet er stanset av dommeren. Ved dropp settes ballen i gang igjen der hvor ballen var når dommeren blåste. Skjer det innenfor straffeområdet skal ballen trekkes ut på 8-meter-linjen. Ballen er fortsatt i spill når den treffer målstenger, hjørnestenger, dommer og ikke går ut over sidelinjene. Treffer ballen dommeren og går i mål, dømmes det mål (Gjelder mens ballen er i spill, og fra alle dødballsituasjoner hvor det kan lages mål direkte).

10) Når mål gjøres

For at et mål skal godkjennes, må hele ballen ha passert mållinjen mellom målstengene og under tverrstangen. Når et lag har gjort mål, skal motparten ta avspark fra midten.
Det kan ikke lages mål direkte fra:

- Innkast
- Indirekte frispark
- Direkte frispark i eget mål

11) Offside

Praktiseres ikke.

12) Feil og overtredelser

Feil og overtredelser, samt usportslig opptreden straffes på følgende måte:

Direkte frispark

Det er ti forseelser som straffes med direkte frispark, og forutsetningene er at:

- ballen må være i spill
- forseelsen må være gjort på spillebanen
- forseelsen må være gjort mot en motspiller
- dommeren må oppfatte forseelsen som uforsiktig, hensynsløs eller med unødig mye kraft (gjelder punktene a–f).

Dommeren skal dømme frispark dersom en spiller:

a) sparker eller forsøker å sparke en motspiller
b) feller eller forsøker å felle en motspiller
c) hopper på en motspiller
d) angriper en motspiller
e) slår eller forsøker å slå en motspiller
f) skyver en motspiller

Et direkte frispark skal også dømmes når en spiller gjør seg skyldig i en av de følgende fire forseelser:

g) under utførelse av en takling treffer motspiller før ballen
h) spytter på en motspiller
i) holder en motspiller
j) med vilje tar i / spiller ballen med hånd eller arm (unntatt målvakt i eget straffefelt)

Straffespark

Et straffespark blir tildelt motparten hvis en spiller innenfor eget straffesparkfelt begår en av de forannevnte ti forseelser (a–j), uansett hvor ballen befinner seg på spillebanen, forutsatt at den er i spill.

Indirekte frispark

Det er ni forseelser som skal straffes med indirekte frispark, og det er ikke et krav at forseelsen skal være «stygg» eller «alvorlig» eller gjort mot en motspiller. Indirekte frispark kan følgelig også dømmes ved forseelser mot en spiller fra eget lag.

Forutsetningene er:

- Ballen må være i spill
- Forseelsen må være gjort på spillebanen

Et indirekte frispark tildeles også motstander hvis målvakten innenfor eget straffesparkfelt begår en av de fem forseelser:

a) bruker mer enn seks sekunder når han/hun kontrollerer ballen med hendene før han/hun frigjør den for spill
b) berører ballen med hendene igjen etter at han/hun har frigjort den for spill og den ikke er berørt av annen spiller
c) tar ballen med hendene etter at den med hensikt er sparket til ham fra en medspiller
d) tar ballen med hendene etter å ha mottatt den direkte fra et innkast tatt av en medspiller
e) haler ut tiden

Indirekte frispark tildeles motstanderne hvis en spiller, etter dommerens skjønn:

f) spiller på en måte som anses som farlig
g) stenger en motspiller fra å komme fram
h) hindrer målvakten i å frigjøre ballen fra hendene
i) begår enhver annen forseelse som ikke tidligere er nevnt i regel 12, hvor spillet stoppes for å advare eller vise ut en spille

Gult kort

Tildeles en spiller som:

- gjør seg skyldig i usportslig opptreden
- ved ord eller handling viser seg uenig i avgjørelser
- har gjentatte overtredelser av spillereglene
- hindrer gjenopptagelse av spillet
- unnlater å respektere foreskrevet avstand når spillet gjenopptas ved frispark, hjørnespark eller innkast
- inntreder eller gjeninntreder på spillebanen uten dommerens samtykke
- med forsett forlater spillebanen uten dommerens samtykke

Håndheving av gult kort (umiddelbar soning)

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger som erstatning for gule kort i ungdomsfotball i aldersklassene 13–16 år.

De forseelser som er gjenstand for gult kort (advarsel) etter spilleregel 12 – skal erstattes av 5 minutters utvisning.

- Dommer viser gult kort (som tidligere)
- Spiller skal forlate banen i 5 minutter og tiden regnes fra spillet gjenopptas. Etter 5 minutter kan spilleren komme inn på banen igjen. Det trenger ikke å være stopp i spillet, men spilleren må få klarsignal fra dommeren.
- Utvist spillers lagleder er ansvarlig tidtaker for den enkelte utvisning.
- Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut og sone resten av tiden. Lagleder må rapporteres til kampens myndighet.
- Om samme spiller får 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.
- Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig – utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.
- Om målvakten skal ut i 5 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordinær målvakt kan kun returnere ved stopp i spillet.
- Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt.

Ved sjuerfotball bør man aldri komme under fire spillere på hvert lag. Det vil si at dersom et lag har fått tildelt to røde kort, kan laget samtidig sone én 5 minutters utvisning.

Utvisning – rødt kort

Tildeles spiller som begår en av de sju følgende forseelser:

- er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene
- er skyldig i voldsom opptreden
- spytter på en motspiller eller enhver annen person
- fratar motparten et mål eller klar scoringssjanse ved forsettlig bruk av hånden (gjelder ikke målvakt i eget straffesparkfelt)

- fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse som skal straffes med frispark eller straffespark
- bruker fornærmende, krenkende eller grov språkbruk/gestikulering
- blir tildelt sin andre advarsel i samme kamp

13) Frispark

Direkte frispark kan spilles direkte i motstandernes mål uten at noen har berørt den.

Indirekte frispark kan ikke settes i mål uten at en annen spiller har berørt ballen. Tildeles indirekte frispark innenfor motstanders straffefelt, trekkes ballen ut på 8-meterslinjen.

Motspillerne må være minst 5 m fra ballen ved alle frispark. Når forsvarende lag tildeles frispark i eget straffesparkfelt, er ballen ikke i spill før den er utenfor straffesparkfeltet. Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet ut av straffesparkfeltet. Berører noen spillere ballen før den er utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt frispark.

14) Straffespark

Alle spillere unntatt den som skal ta sparket, må være utenfor straffesparkfeltet, bak ballen og minst 5 m fra straffesparkmerket. Tildeles straffespark gjelder følgende:

- tas på 8-meterslinjen rett foran mål
- den som tar straffesparket gir seg til kjenne
- målvakten skal være på mållinjen, men kan bevege seg sidelengs
- ballen er i spill når den beveger seg framover
- den som tar sparket kan ikke berøre ballen på nytt uten at en annen spiller har berørt den. Dermed kan ikke den som tar straffesparket berøre ballen etter retur fra målstenger.

15) Innkast

Et innkast tildeles når hele ballen har passert sidelinjen, enten langs bakken eller i luften. Innkastet tas fra det stedet hvor ballen passerte sidelinjen. Et innkast tildeles motstanderne til spilleren som sist berørte ballen. Motspiller skal stå minimum to meter i fra spiller som skal kaste.

Et innkast skal utføres med begge hender over hodet, ansiktet vendt mot banen og begge føttene må være i berøring med sidelinjen eller utenfor denne. Den som tar kastet, kan ikke berøre ballen en gang til før en annen spiller har berørt den. Ved feil innkast skal motstanderne tildeles nytt kast.

Mål kan ikke gjøres direkte fra innkast. Kastes ballen direkte i eget mål, dømmes hjørnespark. Kastes ballen direkte i motstandernes mål skal det dømmes målspark/målkast.

16) Målspark/målkast

Målspark/målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes et indirekte frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken. Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

Målspark/målkast må utføres av målvakten som setter ballen i spill innen 6 sekunder. Hvis ballen ikke er satt i gang i løpet av 6 sekunder, må spilleren få tilsnakk første gang. Ved gjentatte overtredelser skal spilleren ha gult kort. Spillet må gjenopptas ved nytt målspark/målkast, da ballen ikke har vært i spill.

Ballen er i spill når den har kommet ut av straffesparkfeltet. Alle motspillere må være utenfor straffesparkfeltet inntil ballen er i spill. Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet utenfor straffesparkfeltet. Berører noen spillere ballen før den er utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt målspark/målkast.

Når ballen er i spill etter målspark/målkast, kan målvakten ikke berøre ballen på ny før den har vært berørt av en annen spiller.

17) Hjørnespark

Hjørnespark dømmes når hele ballen har passert over mållinjen, enten i luften eller langs bakken og sist er berørt av en spiller fra det forsvarende lag og det ikke er scoret mål, jfr. regel 10.

- hjørnespark tas fra det sted der mållinjen og sidelinjen møtes
- motstanderne må være minst 5 m fra ballen
- mål kan gjøres direkte fra hjørnespark
- spilleren som tar hjørnesparket kan ikke berøre ballen en gang til før en annen spiller har berørt den

Spilleregler for femmerfotball for aldersklassene 13–16 år

Med unntak av de nedenstående tilpasninger gjelder de samme spillereglene som for sjuerfotball.

1) Spillebanen

For femmerfotball

- Spillebanen bør være minimum 30 x 15 m – maks. 40 x 20 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 30 x 20 m.
- Målenes størrelse bør være 3 x 2 m eller 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.
- Straffesparkfeltet merkes med to linjer vinkelrett på mållinjen 6 m fra innsiden av hver målstang og 6 m inn på banen. Disse linjer forbindes med en linje 6 m fra og parallelt med mållinjen. Midt på den del av denne linje som er parallell med mållinjen markeres straffesparkmerket.

2) Antall spillere

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to innbyttere som kan byttes inn når som helst.

3) Spillets varighet

Her er fleksibilitet hovedregelen. Type kamp, nivå og antall innbyttere på de to lagene bør påvirke den enkelte kamps lengde. Dommeren bestemmer hvor lang tid som ev. skal legges til.

På generelt grunnlag anbefales følgende spilletid:
13-årsklassen: 2 x 35 min
14-årsklassen: 2 x 35 min
15-årsklassen: 2 x 35 min
16-årsklassen: 2 x 40 min

4) Spillets begynnelse

Motspillere må være minst 5 m unna ved avspark.

5) Frispark

Motspillere må være minst 5 m unna ved frispark.

6) Straffespark

Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.

7) Innkast/innspark

Hva som benyttes, må vurderes ut fra nivå og hensikt. Det kan ikke scores direkte fra innkast/innspark.

8) Offside

Praktiseres ikke.

9) Målspark

Målspark/målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark/målkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/målkast. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark/målkast, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes et indirekte frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken. Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

10) Håndheving av gult kort (umiddelbar soning)

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger som erstatning for gule kort i ungdomsfotball i aldersklassene 13–16 år.

De forseelser som er gjenstand for gult kort (advarsel) etter spilleregel 12 – skal erstattes av 5 minutters utvisning.

- Dommer viser gult kort (som tidligere)
- Spiller skal forlate banen i 5 minutter og tiden regnes fra spillet gjenopptas. Etter 5 minutter kan spilleren komme på inn banen igjen. Det trenger ikke å være stopp i spillet, men spilleren må få klarsignal fra dommeren.
- Utvist spillers lagleder er ansvarlig tidtaker for den enkelte utvisning.
- Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut og sone resten av tiden. Lagleder må rapporteres til kampens myndighet.
- Om samme spiller får 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.
- Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig – utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.
- Om målvakten skal ut i 5 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordinær målvakt kan kun returnere ved stopp i spillet.
- Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt

Ved femmerfotball bør man aldri komme under tre spillere på hvert lag. Det vil si at dersom et lag har fått tildelt ett rødt kort, kan laget samtidig sone én 5 minutters utvisning.

Oversiktsmatrise – alle spillformer

Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Aldersklasse	6 år	7–10 år	11–12 år	Fra 13 år	Fra 14 eller 15 år
Anbefalt baneformat	15 x 10 m	30 x 20 m	50 x 30 m	60–72 x 50 m	100–105 x 60–68 m
Ball	3	3	4	4	5
Straffefelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	30 x 12 m	40,3 x 16,5 m
Mål	1,2–1,5 x 0,75–1,0 m	3 x 2 m	5 x 2 m	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)	7,32 x 2,44 m
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja
Spilletid	2 x 15 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min	2 x 45 min (2 x 40 min t.o.m. 16 år)
Straffespark	Nei	6 m	8 m	8 m / 11 m	11 m
Anbefalt spillertropp	5*	7*	10*	13*	14*
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja
Pressfri sone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei

* Anbefalt spillertropp: For å gi mye spilletid til alle i troppen

Implementeringsplan

Fødselsår	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
2000	9/11	11	11	11	11	11	11
2001	9/11	9/11	11	11	11	11	11
2002	7*	9	9/11	11	11	11	11
2003	7*	7*	9	9/11	11	11	11
2004	5	7*	7*	9	9/11	11	11
2005	5	5	7*	7*	9	9/11	11
2006	5	5	5	7*	7*	9	9/11
2007	5	5	5	5	7*	7*	9
2008	3	5	5	5	5	7*	7*
2009	3	3	5	5	5	5	7*
2010		3	3	5	5	5	5
2011			3	3	5	5	5

* Mindre bane (50 x 30 m)

Trenervett

Den gode fotballkampen avhenger av gode trenere og felles forståelse. Brosjyren «Trenervett!» samler gode råd og viktige momenter som alle trenere må ha med seg inn i kampen.

☞ For å lese brosjyren, trykk her

Fair play

«Fair play-møtet» viser hvordan premissene legges før kampen der trenere og dommere møtes og enes om rammen for å skape en god kamp for begge lag.

☞ For å lese mer om Fair play-møtet, trykk her

Politiattest

Alle idrettslag plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver for laget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. NIFs retningslinjer viser hvordan dette skal gjøres i praksis.

☞ For å lese mer om politiattest, trykk her

Reisebestemmelser

NFFs retningslinjer for reise til turneringer er underlagt NIFs barneidrettsbestemmelser og må følges av alle lag med spillere under 12 år.

☞ For å lese mer om reisebestemmelsene, trykk her