

Spilleregler og retningslinjer – barnefotball (6-12 år)

Forord til barnefotballbestemmelsene

Spillereglene

Regel 1: Spillebanen

Regel 2: Ballen

Regel 3: Spillerne

Regel 4: Spillernes utstyr

Regel 5: Dommeren

Regel 6: De andre i dommerteamet og linjevaktene

Regel 7: Kampens varighet

Regel 8: Spilletts begynnelse og gjenopptakelse av spillet

Regel 9: Ballen i og ute av spill

Regel 10: Resultatet av en kamp

Regel 11: Offside

Regel 12: Feil og overtredelser

Regel 13: Frispark

Regel 14: Straffespark

Regel 15: Innkast

Regel 16: Målspark

Regel 17: Hjørnespark

Banestørrelser

Om 3 mot 3-fotball

Om 5 mot 5-fotball

Om 7 mot 7-fotball

Om 9 mot 9-fotball

Om fair play-møte i barnefotball (6–12 år)

Trenervett

Om dommerens rolle i barnefotball

Spilleregler og retningslinjer – barnefotball (6-12 år)

Regler og veiledninger for kamper i aldersgruppen 6–12 år

Forord til barnefotballbestemmelsene

Forord til barnefotballbestemmelsene

I tråd med spillereglene som er fastsatt av International Football Association Board (IFAB), har Norges Fotballforbund (NFF) fastsatt bestemmelser til bruk i alle fotballkamper

- i aldersgruppen 12 år eller yngre
- i spillformene treer-, femmer-, sjuer- eller nierfotball
- som spilles på grus, gress, kunstgress eller en hybridløsning av gress og kunstgress

Ved kamper som spilles innendørs på annet underlag enn det som er nevnt ovenfor, skal reglene for futsal anvendes.

Om regelverket og tolkninger

Bestemmelsene for barnefotball utledes fra de vanlige spillereglene. Bestemmelsene er et forenklet regelsett som er tilpasset spilleres alder og utviklingsnivå. Ved motstrid eller der det er behov for utfyllende bestemmelser eller tolkninger, henvises det til de overordnede spillereglene.

Regler ved bruk av sekundære spillformer

Som det kommer frem av tabellen under, angis det hva som er de primære og sekundære spillformer for de ulike aldersklasser i barnefotballen. Dersom det arrangeres kamper i sekundære spillformer, skal regelverket i den sekundære spillformen anvendes selv om spillerne er eldre.

Aldersklasser 12 år og yngre – spill på små baner

	6 – 7 år	8 – 9 år	10 – 11 år	12 år
Spillform (primær)	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Spillform (sekundær)	-	3 mot 3	5 mot 5	5 mot 5 7 mot 7
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	40 – 50 x 58 – 64m
Baneunderlag	Grus, kunstgress, naturgress eller hybrid av kunst- og naturgress			
Ballstørrelse	Lettball – størrelse: 4	Lettball – størrelse: 4	Ball str.nr. 4	Ball str.nr. 4
Straffesparkfeltet	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m
Mål (bredde x høyde)	1,2–1,5 x 0,75–1 m (minimål)	3 x 2 m	5 x 2 m	5 x 2 m
Offside	NEI	NEI	NEI	JA
Spilletid ¹	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Straffespark	NEI	JA	JA	JA
Straffesparkmerkets plassering	Midt foran mål på linjen som avgrenser straffesparkfeltet			
Anbefalt minimum spilletropp	5	7	9	11
Seriespill	NEI	JA	JA	JA
Umiddelbar soning	NEI			
Anbefalt minimum kompetansenivå for dommere	Klubbdommer	Klubbdommer	Klubbdommer	Klubbdommer

¹ Jf. NFF breddereglementet §2-2

Oppdatert 23. februar 2023

Spillereglene

Regel 1: Spillebanen

Aldersklasser 12 år og yngre – spill på små baner

1. Overflaten på spillebanen

Overflaten på en spillebane skal bestå av enten grus, naturgress, kunstgress eller en hybridløsning av naturgress og kunstgress. Fargen på kunstgresset skal være grønn.

2. Merking av spillebanen

- En spillebane skal være rektangulær, og den skal være merket med heltrukne linjer. En linje tilhører alltid det området den avgrenser.
- De to lange grenselinjene kalles *sidelinjer*. De to korte grenselinjene kalles mållinjer.
- Sidelinjene skal alltid være lengre enn mållinjene. Banen skal deles i to like halvdeler av en midtlinje. Midt på denne linjen markeres spillebanens midtpunkt.
- Alle linjer skal ha samme bredde og ikke være bredere enn 12 cm
- På kunstgress er det tillatt med flere oppmerkinger for ulike spillformer og andre idretter, så lenge det benyttes farger som skiller seg klart ut fra hverandre.
- Ingen andre linjer enn de som er fastsatt i regel 1, skal benyttes til å merke en fotballbane.

3. Størrelsen på spillebanen

Størrelsen på spillebaner er som angitt i oversiktsmatrisen. Treerfotball kan spilles med vant (inngjerding).

4. Mål

Det benyttes mål som angitt i oversiktsmatrisen. Alle mål (også transportable mål), skal være forsvarlig forankret til bakken.

5. Pressfri sone

- I femmerfotball: pressfri sone til midtstreken
- I sjuerfotball: pressfri sone til midt på egen banehalvdel

6. Straffesparkfeltet

Treerfotball spilles uten straffesparkfelt.

I femmer-, sjuer- og nierfotball:

- Er målfeltet og straffesparkfeltet slått sammen til ett felt, som kalles straffesparkfeltet.
- Markerer straffesparkfeltet ved at to linjer måles og merkes vinkelrett ut fra mållinjen, fra innsiden av hver målstolpe.

Disse linjene forbindes med en linje parallelt med mållinjen. Avstanden mellom denne linjen og mållinjen avhenger av spillformen, se oversiktsmatrisen.

- Oversiktsmatrisen viser størrelsen på straffeparkfeltet.
- Straffesparkmerket er midt foran målet.

Fotball.no - Norges Fotballforbund

7. Hjørneflagg og midtlinjeflagg

- I hvert hjørne kan det plasseres en hjørnestolpe med et hjørneflagg. Hjørnestolpen skal være minst 1,5 m høy.
- Toppen av hjørnestolpen skal ikke være spiss eller utgjøre en fare.

8. Teknisk område

Området rundt innbytterboksene eller -benkene for trenere, ledere og reserver på en kamparena defineres som «teknisk område».

Det tekniske området strekker seg én meter ut til siden fra innbytterboksene eller benkene, og er ikke nærmere enn én meter fra sidelinjen.

Personene som oppholder seg i dette området:

- skal opptre på en aktsom og ansvarlig måte
- skal forbli i dette området så lenge kampen varer, unntatt når dommeren gir lagledelsen tillatelse til å komme inn på spillebanen.
- kun én person om gangen kan gi taktiske instruksjoner fra det tekniske området.
- tilskuere og andre uvedkommende personer skal ikke oppholde seg i det tekniske området.

Regel 2: Ballen

1. Grunnleggende egenskaper og mål

Alle baller skal være runde og laget av godkjent materiale. Baller som benyttes i barnefotball skal ha følgende mål:

Normal ball Størrelse: 4	Omkrets: Mellom 64 og 66 cm Vekt: Mellom 350 og 390 g
Lettball Størrelse: 4	Omkrets: Mellom 64 og 66 cm Vekt: Mellom 290 og 320 g

Oversiktsmatrisen viser hvilken type ball som brukes i hvilke klasser.

2. Bytte av defekt ball

Hvis ballen punkterer eller på annen måte blir defekt under kampen skal

- spillet stoppes
- ballen droppes

Hvis ballen punkterer eller på annen måte blir defekt før den er satt i spill ved et avspark, målspark, hjørnespark, frispark, straffespark eller innkast, skal ballen byttes og spillet gjenopptas på samme måte.

Hvis ballen går i stykker eller blir ubrukelig ved straffespark i det ballen beveger seg framover, men før den er berørt av en annen spiller eller av tverrligger/målstolper, skal straffesparket tas på nytt.

Under kampen kan ballen kun byttes ut etter tillatelse av dommeren.

3. Hvem stiller med ball, og ekstra antall baller

Det er hjemmelaget sitt ansvar å stille både med ball som skal brukes under kampen, og reserveballer.

Regel 3: Spillerne

1. Antall spillere

En kamp spilles mellom to lag, og hvert lag kan ikke ha flere enn

- **i treerfotball:** tre spillere på hvert lag (ingen målvakt)
- **i femmerfotball:** fem spillere på hvert lag (inkludert målvakt)
- **i sjuerfotball:** sju spillere på hvert lag (inkludert målvakt)
- **i nierfotball:** ni spillere på hvert lag (inkludert målvakt)

Alle kamper i barnefotball skal begynne med likt antall spillere på hvert lag. Mangler ett eller begge lag spillere, brukes spillformen på nivået under.

En kamp kan ikke starte eller fortsette hvis et lag består av færre enn

- **i treerfotball:** to spillere på laget
- **i femmerfotball:** tre spillere på laget (inkludert målvakt)
- **i sjuerfotball:** fem spillere på laget (inkludert målvakt)
- **i nierfotball:** seks spillere på laget (inkludert målvakt)

Hvis et lag består av færre enn det fastsatte minimumsantallet, fordi én eller flere spillere bevisst eller etter laglederens instruksjon har forlatt spillebanen, skal spillet ikke avbrytes, og fordelingen på grunn av overtallet skal tillates. Når spillet er stoppet, kan kampen ikke settes i gang igjen dersom det ene laget har færre enn det fastsatte minimumsantallet spillere.

2. Reserver

NFF anbefaler at et lag har minimum to reservespillere, og fastsetter at et lag ikke kan ha mer enn syv reserver.

Alle spillere og reserver er underlagt dommerens myndighet, enten de blir benyttet eller ikke.

3. Innbytte

- Det er flygende innbytte ved spill på små baner.
- Målvakten kan kun byttes ved stans i spillet.
- Alle spillerbytter foretas ved midtlinjen.

Lagledere er ansvarlige for at spillerbytte skjer på korrekt måte. En innbytter skal ikke komme inn på banen, før den som byttes ut har forlatt banen.

En innbytter som har kommet lovlig inn på spillebanen, kan gjenoppta spillet.

Ved brudd på denne regel skal:

- Spillet fortsette
- Ved første stans i spillet skal dommeren forklare regelbruddet for de to involverte spillerne.
- Ved gjentakelse tildeles motstanderlaget frispark fra

4. Ekstra spiller i treer-, femmer- eller sjuerfotball

- 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.

Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om differansen blir flere enn fire mål.

5. Ulovlig inntreden av andre som forstyrrer spillet

Alle som før kamp ikke er identifisert som spillere, reserver eller lagledere, er å regne som uvedkommende.

Hvis en spiller, reserve, lagleder eller uvedkommende ulovlig kommer inn på spillebanen, skal dommeren

- stanse kampen dersom vedkommende forstyrrer spillet
- få personen fjernet fra spillebanen ved første stans i spillet

Hvis spillet ble stanset og forstyrrelsen ble forårsaket av

- en person som tilhører lagledelsen, en reserve eller en utbyttet spiller, skal spillet gjenopptas med et direkte frispark eller straffespark
- en uvedkommende, skal spillet gjenopptas med dropp

Hvis ballen er på vei inn i eget mål, og forstyrrelsen ikke hindrer en forsvarer i å nå ballen, skal målet godkjennes. Dette gjelder også om det er kontakt mellom den som ulovlig har kommet inn på spillebanen og ballen. Dette gjelder ikke hvis ballen er på vei inn i motstanderlagets mål.

6. Når mål scores med en ekstra person på spillebanen

a) Feil oppdages før avsparket tas

Dersom et mål er scoret, og dommeren før spillet gjenopptas, oppdager at det var et ureglementert antall personer på spillebanen i det øyeblikket ballen gikk i mål, skal dommeren annullere scoringen dersom personen

- er en spiller, reserve, utbyttet spiller eller en fra lagledelsen på det laget som scoret
- er en uvedkommende som forstyrrer spillet

Dommeren **skal godkjenne scoringen** dersom personen

- er en spiller, reserve, utbyttet spiller eller en fra lagledelsen på motstanderlaget
- er en uvedkommende som ikke forstyrrer spillet.

I begge tilfeller skal dommeren få personene fjernet fra spillebanen før spillet kan settes i gang igjen.

b) Feil oppdages etter at avspark er tatt

Dersom et mål er scoret og spillet er gjenopptatt kan målet ikke annulleres, selv om dommeren får kunnskap om at det var et ureglementert antall personer på spillebanen i det øyeblikket målet ble scoret.

Hvis det fortsatt er for mange på spillebanen, skal dommeren

- stanse spillet
- få personen fjernet fra spillebanen
- gjenoppta spillet enten med dropp eller med frispark, ut fra situasjonen
- rapportere hendelsen til kampens arrangør/myndighet.

7. Lagkaptein

Lagkapteinen har ingen særskilt status eller spesielle rettigheter, men har et ansvar for sitt eget lags opptreden. Denne regelen må vurderes ut fra alderen til spillerne.

Regel 4: Spillernes utstyr

1. Spillernes sikkerhet

- En spiller kan ikke bære eller benytte utstyr som er til fare for seg selv eller andre
- Alle former for smykker eller annet dekorativt utstyr (for eksempel halsbånd, ringer, armbånd, øreringer, lærreimer, gummistrikker osv.), er forbudt

- Det er ikke tillatt å tildekke slikt utstyr med tape

Konkurrans- eller turneringsreglementer i barnefotball kan tillate at spillere i turneringer bærer deltakerarmbånd under kampene.

2. Obligatorisk utstyr

En spillers obligatoriske utstyr består av

- passende tøy (hvis mulig: spillertrøye, shorts og strømper)
- leggbeskyttere laget av et materiale som gir en rimelig grad av beskyttelse, og som er festet på innsiden av strømpene
- fottøy

En spiller som ved et uhell mister fottøyet eller leggbeskyttere under spillets gang, skal rette på utstyret så fort som mulig og ikke senere enn ved første stans i spillet. Mål som scores før spilleren har hatt mulighet til å rette på utstyret, skal godkjennes.

3. Draktfarger

- Lagene skal ha draktfarger som skiller seg fra hverandre.
- Målvakten skal benytte en draktfarge som skiller seg ut fra andre spillere og dommeren.
- Dersom begge målvaktene har like draktfarger, og det ikke er mulig å skaffe en reservedrakt, skal målvaktene tillates å spille kampen.

4. Annet utstyr

- Beskyttelsesutstyr som ikke utgjør en fare for andre, for eksempel hjelm, ansiktsmaske, kne- og albuebeskyttelse laget i mykt, lett og foret materiale, er tillatt
- Kun målvakter kan bruke skyggelue
- Det er tillatt å spille med beskyttelse eller synskorrigerende briller

Dersom hodet er tildekket med et hodeplagg eller lignende, skal dette utstyret

- ikke svekke helhetsinntrykket av god stil og profil eller spillerens antrekk
- ikke være festet til spillerdrakten
- ikke være til fare for spilleren selv eller andre og ikke ha elementer som stikker ut fra overflaten

Utstyr skal ikke bære noe politisk, religiøst eller personlig slagord, beskrivelse eller bilder. Brudd på denne regelen rapporteres til den myndigheten som har organisert kampen.

5. Sanksjoner ved brudd på denne regelen

For overtredelse av denne regelen er det ingen grunn til å stanse spillet øyeblikkelig.

En spiller som ikke har korrekt utstyr, skal etter pålegg fra dommeren

- forlate spillebanen for å bringe utstyret i orden
- ikke senere enn ved første stans i spillet, rette på utstyret dersom dette ikke allerede er rettet på

En lagleder skal sørge for at spillere retter på feil ved utstyret før vedkommende kommer inn på banen igjen. Hvis dette ikke er i orden, sendes spilleren av banen igjen for å rette på utstyret.

Regel 5: Dommeren

1. Dommerens myndighet

Fotball.no - Norges Fotballforbund

Alle kamper skal ledes av en dommer. Dommeren har full myndighet til å håndheve regler i den kampen han eller hun er oppnevnt til.

2. Dommerens beslutninger

En dommer skal fatte sine beslutninger etter beste evne, i tråd med regler og spillets ånd og idealer. Videre skal dommeren ut fra godt skjønn og sunn fornuft, gjøre tiltak eller gi pålegg til andre som er nødvendige og er innenfor rammene av regler og bestemmelser.

Dommerens avgjørelser når det gjelder fakta i forbindelse med kampen, inkludert avgjørelser om mål er scoret eller ikke, samt sluttresultatet, er endelige.

En dommer kan omgjøre sine beslutninger dersom denne selv innser å ha gjort en feil. Dette kan kun skje før spillet er gjenopptatt, eller før dommeren har forlatt spillebanen etter å ha gitt signal for at omgangen er ferdigspilt, eller at kampen er avbrutt.

Hvis en dommer ved skade eller på annen måte blir hindret i å utøve dommerfunksjonen, stanses spillet.

3. Dommerens oppgaver, plikter og rettigheter

En dommer skal:

- veilede og rettlede spillerne, håndheve reglene og lede kampen
- holde rede på tiden, regnskapet i kampen og avgi rapport der dette er påkrevet.
- kontrollere og/eller gi signal om gjenopptakelse av spillet etter at det har vært stanset

a) Fordel

En dommer kan tillate at spillet fortsetter, hvis laget som ikke begikk en forseelse, har fordel av å spille videre. Dersom fordelen ikke oppstår umiddelbart eller etter noen få sekunder, kan dommeren gå tilbake og straffe den opprinnelige forseelsen.

Fordelsregelen må ikke anvendes ved voldshandlinger, med mindre laget til den som ble utsatt for voldshandlingen i det samme øyeblikk har en åpenbar mulighet til å score mål.

b) Fair play-møte før kampen

Før kampen anbefales dommere og lagledere å møtes for å avklare forhold slik som:

- spillernes utstyr (f.eks. minne om bruk av leggbeskyttere og fjerne smykker)
- antall innbyttere og hvordan byttene skal utføres
- pressfrie soner (trener/leders ansvar)
- opptreden ved skader
- oppgavene til en linjevakt
- at spillere hilser på hverandre før kampen og takker for kampen etterpå

c) Disiplinærmyndighet

Hvis to eller flere forseelser skjer samtidig på spillebanen, straffes den mest alvorlige forseelsen. Alvorlighetsgraden vurderes ut fra hvilke disiplinærmidler som kan benyttes, metoden for gjenopptakelse av spillet, alvorlighetsgraden og hvilke taktiske fordeler som oppstår.

En dommer kan ilegge visse former for disiplinærreaksjoner for spillere, reserver og lagledere som begår handlinger som skal straffes disiplinært etter regel 12 i spillereglene.

En dommer kan ilegge disiplinærreaksjoner til hele eller deler av lagledelsen som viser manglende evne til å opptre på en ansvarlig og aktsom måte, og kan vise dem bort fra spillebanen og tilstøtende områder.

Fotball.no - Norges Fotballforbund

Dersom én eller flere skader oppstår samtidig på spillebanen, kan dommeren

- tillate at spillet fortsetter til ballen er ute av spill, dersom spillerne etter dommerens skjønn bare er lettere skadet
- stanse kampen, hvis en spiller etter dommerens skjønn er alvorlig skadet, og sørge for at spilleren forlater spillebanen

En skadet spiller skal ikke behandles på spillebanen og kan kun komme inn på spillebanen igjen etter at spillet er gjenopptatt. En spiller kan normalt bare komme inn på spillebanen fra der innbytte foretas, med mindre dommeren gir tillatelse til annet.

Unntak

Dersom én av følgende situasjoner oppstår, kan behandling gjøres på spillebanen:

- målvakten er skadet
- det er en alvorlig skade
- en målvakt og en annen spiller har kollidert, og det er nødvendig å undersøke spillerne
- spillere fra samme lag har kollidert og trenger hjelp
- en spiller er skadet som følge av en handling begått av motstanderlaget på en hensynsløs måte

Det forutsettes at slik kortvarig undersøkelse/behandling kan gjøres øyeblikkelig.

Dommeren skal påse at en spiller som blør, forlater spillebanen.

Spilleren som har fått blod på sitt utstyr kan bare komme inn på spillebanen igjen etter godkjenning fra dommeren og

- dersom blødningen etter dommerens skjønn er stanset
- det ikke er noen rester av blod på spillerens utstyr

Hvis dommeren har godkjent at medisinsk personell, førstehjelp eller lagledere kan komme inn på spillebanen, skal den skadede spilleren øyeblikkelig forlate spillebanen. Laglederen skal påse at spilleren forlater banen.

Hvis spillet stanses av andre grunner eller at skaden ikke skyldes en forseelse, skal spillet gjenopptas med dropp.

e) Andre forstyrrelser i avviklingen av kampen

En dommer har myndighet til å stoppe spillet, utsette igangsettelse eller avlyse kampen på grunn av forstyrrelser forårsaket av andre, hvis

- lysforholdene er uforsvarlige
- publikum kaster én eller flere gjenstander mot spillebanen som etter dommerens skjønn kan utgjøre en fare for dommerteamet, spillere, reserver eller lagledelsen. Ut fra alvorlighetsgraden på hendelsen kan dommeren etter eget skjønn tillate at kampen fortsetter, stanses, utsetter igangsettelse eller avlyses.
- publikum benytter fløyter som forstyrrer spillet, skal dommeren stanse spillet og gjenoppta spillet med dropp fra der ballen var da spillet ble stanset.

Dersom en ekstra ball, et annet objekt eller et dyr kommer inn på spillebanen under spillets gang, skal det dømmes som følger:

- Hvis dette forstyrrer spillet, stanse spillet og gjenoppta det med dropp der ballen var da spillet ble stanset.
- Hvis ballen er på vei inn i mål og en forsvarsspiller ikke blir hindret i å spille ballen, skal målet godkjennes selv om det er kontakt mellom ballen og det som kommer inn på spillebanen.
- Hvis dette ikke forstyrrer, tillate at spillet fortsetter fram til første naturlige stans i spillet og deretter påse at objektet fjernes fra spillebanen.

Ingen andre enn de dommeren tillater, kan komme inn på spillebanen mens kampen er i gang.

4. Obligatorisk utstyr for en dommer

- Fløyte
- Klokke
- Notatkort for føring av antall mål lagene har scoret

Dommere skal ikke ha på seg smykker, og ikke ha med seg annet elektronisk utstyr ut på banen.

Fotball.no - Norges Fotballforbund

5. Handling ved gjentakelse av feil

I barnefotballen er dommerens primære oppgave å veilede spillerne, men ved gjentakelse av forseelser er det nødvendig å markere at en handling får konsekvenser.

NFF har fastsatt følgende norm for handling ved gjentakelse:

Femmerfotball

1. forseelse	Opplyse
2. forseelse	Påminnelse
3. forseelse	Bestraffelse

Sjuer- og nierfotball

1. forseelse	Påminnelse
2. forseelse	Bestraffelse

6. Dommerens tegn og signaler

Som i de vanlige spillereglene.

7. Ansvar

Som i de vanlige spillereglene.

8. Dommertegn

		
Indirekte frispark	Direkte frispark, innkast	Straffespark (pek mot straffemerket)

 Fordelstegn	 Målspark	 Hjørnespark
--	--	---

Regel 6: De andre i dommerteamet og linjevaktene

1. Linjevakter

- I kamper der det ikke oppnevnes assistentdommere, skal hvert lag stille med en linjevakt på forespørsel fra dommeren.
- Linjevakten sin oppgave er kun å markere når hele ballen er utenfor spillebanen.
- Det er dommeren som angir retningen på innkastet.

2. Tegn

En linjevakt skal markere for at hele ballen er utenfor spillebanen, ved å stå stille og løfte flagget over hodet, som vist på tegningen under.



Regel 7: Kampens varighet

1. Omgangers varighet

En kamp spilles i to like lange omganger, med mindre annet er avtalt mellom dommeren og de to lagene.

Fotball.no - Norges Fotballforbund

§2-2 i NFF breddereglement fastsetter spilletiden i barnefotball. Oversiktsmatrisen viser spilletider for de ulike klasser.

Enhver avtale om å begrense omgangenes varighet (for eksempel på grunn av lysforhold), må være avtalt før kampstart og være i overensstemmelse med turneringsreglementet. Konkurrans- eller turneringsreglementet kan fastsette kortere spilletider.

2. Pauser

Mellom to omganger skal det være en pause på minimum 5 min og ikke lengre enn 15 min.

Turneringsreglementet kan angi hvor lenge pausen skal vare. Varigheten kan kun endres med dommerens tillatelse.

3. Tillegg i spilletid

I hver av omgangene skal dommeren etter eget skjønn legge til tid for spilletid som er gått tapt ved:

- innbytter
- vurdering av skader og fjerning av skadede spillere fra spillebanen
- uthaling av tid
- tildeling av disiplinærreaksjoner
- drikkepauser eller andre medisinske årsaker (som fastsatt i kamp-/turneringsreglementet)
- enhver annen årsak, inklusive forsinkelser i spillet (for eksempel ved feiring av mål)

Dommeren har myndighet til å øke tilleggstiden, men har ikke myndighet til å redusere den opprinnelige fastsatte tilleggstiden.

En dommer kan ikke kompensere for feil i tidtaking i første omgang ved å endre på lengden av andre omgang.

4. Straffespark på overtid

Ved straffespark tildelt eller tatt om igjen på overtid, kan omgangen ikke avsluttes før straffesparket er korrekt utført, og resultatet av sparket er avgjort.

5. Avbrutt kamp

En kamp som blir avbrutt, skal spilles på nytt, med mindre kamp-/turneringsreglementet eller overordnet myndighet fastsetter noe annet.

Regel 8: Spilleets begynnelse og gjenopptakelse av spillet

Ved kampens begynnelse, når mål er scoret, ved start på andre omgang og ved ekstraomganger igangsettes spillet med et avspark.

Frispark (direkte og indirekte), straffespark, innkast, målspark og hjørnespark er metoder for å gjenoppta spillet fra en dødballsituasjon (se regel 13–17).

Dropp er en metode for gjenopptakelse av spillet når dommeren har stanset spillet av andre årsaker.

En forseelse som skjer når ballen er ute av spill, kan ikke endre måten spillet skal gjenopptas på.

1. Avspark

a) Prosedyre før kampen og starten av ekstraomganger

Hvem som tar avspark bestemmes ved myntkast:

Fotball.no Norges Fotballforbund

Dommeren bestemmer enten hvilket mål de skal angripe mot i første omgang, eller om de vil ta avspark.

- Om laget som vant myntkastet velger å ta avspark, skal motstanderlaget velge hvilket mål de skal angripe mot.

- Det lag som velger hvilket mål det skal angripes mot, tar avspark ved begynnelsen av andre omgang.

b) Utførelsen av et avspark

- ballen skal ligge stille på banens midtpunkt
- Alle spillere skal være på egen banehalvdel
- Motstanderlagets spillere, skal være minst
 - **i treerfotball:** 3 m fra ballen til den er i spill
 - **i femmer- og sjuerfotball:** 5 m fra ballen til den er i spill
 - **i nierfotball:** 9,15 m fra ballen til den er i spill
- Dommeren skal gi klarsignal for at avspark kan tas
- ballen er i spill når den er blitt sparket og er klart satt i bevegelse

c) Ballen skytes rett i mål fra avspark

- I nierfotball: Mål kan scores direkte i fra avspark og i motstanderlagets mål
- I treer-, femmer- eller sjuerfotball hvor ballen skytes rett i mål fra avspark, skal avsparket tas på nytt.

d) Når mål scores

Hvis et lag scorer et mål, skal motstanderlaget ta avspark.

e) Sanksjoner ved brudd på regelen

Hvis den som tar avsparket berører ballen igjen før den er berørt av en annen spiller, stanses spillet og:

- I treer-, femmer- eller sjuerfotball: Dommeren veileder spillerne, skjer dette gjentatte ganger tildeles motstanderlaget frispark fra midtlinjen.
- I nierfotball: Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark fra der forseelsen skjedde.

Hvis et lag skyter ballen direkte i eget mål fra avspark

- i treerfotball tas et nytt avspark
- i femmer-, sjuer- og nierfotball tildeles motstanderlaget et hjørnespark.

For enhver annen overtredelse av avsparksprosedyren tas avsparket på nytt.

2. Dropp

a) Utførelse

Ballen droppes til forsvarende lags målvakt i eget straffesparkfelt, når spillet ble stoppet og

- ballen er innenfor straffesparkfeltet
- den siste ballberøring skjedde innenfor straffesparkfeltet

I alle andre tilfeller droppes ballen til en spiller på det laget som sist berørte ballen.

- Dropp gjøres fra der ballen sist ble berørt av en spiller, en uvedkommende eller etter nærmere regler om ballen treffer dommeren.
- Alle andre spillere (på begge lag), skal være minst 4 meter (i radius) fra ballen til den er i spill.
- Ballen er i spill når den berører bakken.

b) Sanksjoner ved brudd på regelen

Dommeren foretar ny dropp dersom:

- en spiller berører ballen før den treffer spillebanen
- ballen går ut av spillebanen etter å ha berørt bakken, uten å ha vært berørt av noen spiller

Om ballen går i mål fra dropp uten å ha vært berørt av minst to spillere, skal spillet gjenopptas på følgende måte

Fotball.no - Norges Fotballforbund

- om ballen går inn i motstanderlagets sitt mål: målspark

- om ballen går inn i eget mål: hjørnespark til motstanderlaget

Regel 9: Ballen i og ute av spill

1. Ballen er ute av spill når

- hele ballen har passert sidelinjen eller mållinjen, enten langs bakken eller i luften
- dommeren har stanset spillet
- ballen berører en i dommerteamet, blir værende på spillebanen, og
 - et lag kan oppnå en positiv angrepsmulighet
 - ballen går direkte i mål
 - at det andre laget oppnår ballbesittelse

Hvis så skjer gjenopptas spillet med dropp.

2. Ballen i spill

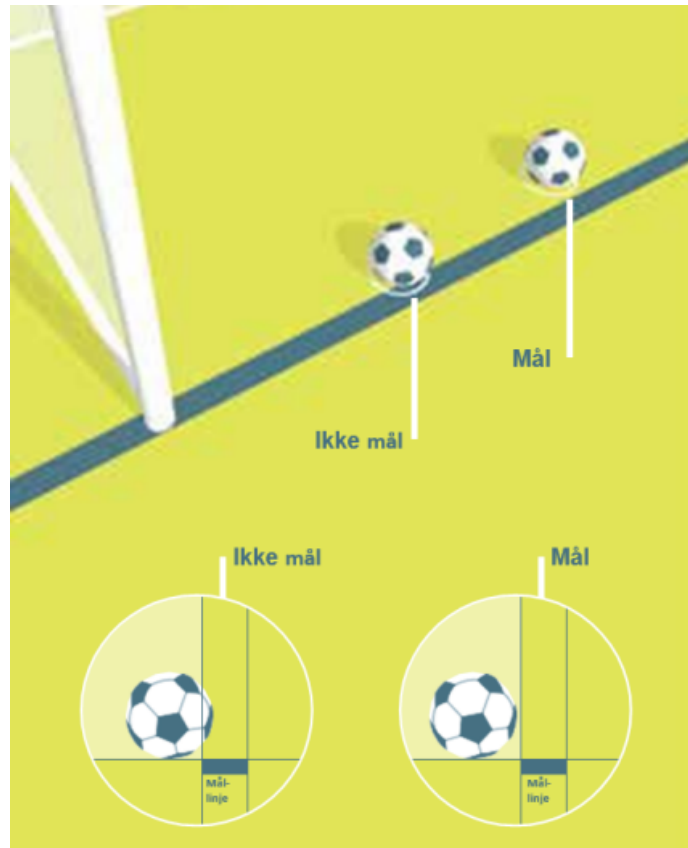
Så lenge ikke hele ballen har passert en linje som nevnt ovenfor er ballen i spill. Dette gjelder også når den returnerer fra målstolpe, tverrligger, hjørnestolpe/-flagg, eller den har truffet dommeren eller en annen person i dommerteamet som befinner seg på spillebanen.

Regel 10: Resultatet av en kamp

1. Godkjenning av scoring

Et mål er scoret når hele ballen har passert mållinjen mellom målstolpene og under tverrliggeren, forutsatt at laget som scoret målet, ikke har begått et regelbrudd.

Dersom dommeren feilaktig gir signal for godkjenning av mål før hele ballen har passert mållinjen, skal målet ikke godkjennes, og spillet skal gjenopptas med dropp.



2. Resultatet

Konkurrans- eller turneringsreglement fastsetter om og når det kan erklæres en vinner av en kamp. Hvis begge lag har scoret like mange mål, eller det ikke scores mål, er resultatet alltid uavgjort.

Regel 11: Offside

Offsideregelen anvendes kun i niefotball og er som fastsatt i spillereglene.

Regel 12: Feil og overtredelser

I barnefotballen skal det tildeles frispark (og straffespark) for følgende forseelser:

1. Frispark for handlinger under spillet

Frispark skal tildeles dersom en spiller begår en av følgende forseelser/ handlinger eller etter dommerens skjønn er uforsiktig, hensynsløs og/ eller benytter unødig mye kraft.

I treer-, femmer- og sjuerfotball

- Feller en motspiller
- Holder eller dytter en motspiller
- Tar ballen med hånden (med forsett)
- Gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne

Fotball.no - Norges Fotballforbund (for spillere 6 år og eldre i fotball, og bare treerfotball)

I niefotball

Reglene om hvilke handlinger/forseelser som skal straffes med frispark er som i spillereglene.

a) Definisjon av vurderingsord

Uforsiktig	Viser manglende aktsomhet, er uoppmerksom eller viser mangelfull vurderingsevne og begår en handling som innebærer en liten/ubetydelig fare for motspiller(e).
Hensynsløs	Gjennomfører en handling som spilleren bør forstå er farlig, eller ser bort fra risikoen for at handlingen vil eller kan utgjøre en fare for motspiller(e).
Unødig mye kraft	Gjennomfører en handling med unødvendig mye kraft, slik at motspilleres sikkerhet settes i fare.

b) Tar ballen med hendene (hands)

Treer-, femmer- og sjuerfotball

Hands innebærer at en spiller med forsett bruker hender/armene og kommer i kontakt med ballen. Følgende kriterier må benyttes for å vurdere om en spiller skal straffes for hands:

- håndens bevegelse mot ballen (ikke ballen mot hånden)
- avstanden mellom spilleren og ballen (en uventet ball), håndens posisjon er ikke eneste indikasjon på om det er en forseelse

En målvakt innenfor eget straffesparkfelt kan aldri straffes for hands.

Nierfotball

Som i de vanlige spillereglene.

c) Fortsettelse av en forseelse

Hvis en forsvarer starter med å holde en angriper på utsiden av straffesparkfeltet og fortsetter å holde angriperen når de kommer inn i straffesparkfeltet, skal dommeren tildele straffespark til det angripende laget.

d) Tilbakespill i femmer- og sjuerfotball

Spilles ballen (med foten), eller kastes fra innkast med vilje til egen målvakt i femmer- og sjuerfotball, kan målvakten ikke ta ballen med hendene innenfor eget straffesparkfelt. Skjer dette gjentatte ganger (se regel 5, pkt. 5), skal motstanderlaget tildeles frispark fra midtlinjen.

e) Låsing av ballen i treer-, femmer- og sjuerfotball

Hvis ballen låses mot vantet, bakken, eller mot en motspiller i treer-, femmer- og sjuerfotball og ikke umiddelbart frigjøres innen fem sekunder, skal det dømmes dropp. Dropp skjer på midten av banen.

2. Disiplinære reaksjoner

- I barnefotballen skal en dommer tilstrebe, så langt det lar seg gjøre, å veilede spillerne. Det skal tas hensyn til den enkelte spillers alder og utviklingsnivå. Ved behov utover veiledning, er det mulighet for ytterligere disiplinærreaksjoner.
- Disiplinærreaksjonen er personlig og får ingen konsekvenser for neste kamp.

- Som et korrigerende tiltak, kan dommeren gi tilsnakk til en spiller som begår gjentatte forseelser.
- Lagledelsen kan pålegges å bytte ut en spiller som begår handlinger som normalt ville kvalifisert til advarsel eller utvisning. Spilleren får ikke delta videre i kampen, men pålegget vil ikke redusere antall spillere laget kan ha på banen.

I sjuer- og nierfotball

En spiller/innbytter som etter dommerens skjønn begår en forsettlig voldshandling ved å slå, sparke eller forsøke på dette, eller bite, spytte på eller stemple en annen person, skal bortvises. Dette gjelder også om slike handlinger begås mot en medspiller («person»).

En bortvist spiller/innbytter er utelukket fra å delta videre i kampen, og hendelsen skal rapporteres til den myndigheten kampen sorterer under. Når en dommer har besluttet å pålegge en spiller fjernet eller å bortvise en spiller, kan spillet ikke gjenopptas før spilleren har forlatt banen.

3. Gjenopptakelse av spillet

En forseelse som skjer når ballen er ute av spill, kan ikke endre hvordan spillet skal gjenopptas.

Hvis ballen er i spill og det begås en forseelse på spillebanen

- mot en motspiller, medspiller, reserve, utbyttet spiller, bortvist spiller, lagleder eller dommer, skal spillet gjenopptas med et frispark (eller straffespark)
- mot andre personer, skal spillet gjenopptas med dropp

Hvis en spiller, reserve eller lagleder berører ballen med en gjenstand, eller kaster en gjenstand på ballen, skal dette straffes med frispark. Dette gjelder enten handlingen startet på eller utenfor banen, gitt at ballen er i spill.

Hvis ballen er i spill og det begås en forseelse utenfor spillebanen

- mot en motspiller, reserve, utbyttet spiller, bortvist spiller eller lagleder på motstanderlaget, eller mot dommerteamet, skal spillet gjenopptas med et frispark fra nærmeste punkt på sidelinjen eller mållinjen

I femmer-, sjuer- og nierfotball

Hvis forseelsen skjer bak mållinjen men innenfor området som avgrenses av straffesparkfeltet, dømmes det straffespark.

Hvis forseelsen skjer mot en medspiller, reserve, utbyttet spiller, bortvist spiller eller lagleder på eget lag, skal spillet gjenopptas med et frispark fra nærmeste punkt på sidelinjen.

Regel 13: Frispark

Når en spiller, reserve/innbytter, utbyttet spiller eller lagleder gjør seg skyldig i en forseelse, tildeles motstanderlaget frispark.

- I treerfotball er alle frispark indirekte
- I femmer- og sjuerfotball er alle frispark direkte
- I nierfotball er reglene for frispark som i de vanlige spillereglene

1. Frisparkstedet og utførelse

Alle frispark skal tas fra det stedet der forseelsen skjedde, med mindre annet er bestemt.

Ved frispark skal ballen

- ligge i ro
- ikke berøres av samme spiller som tok sparket, før den er berørt av en annen spiller

Fotball.no - Norges Fotballforbund

Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse.

2. Avstand til ballen

Fram til ballen er satt i spill ved et frispark, skal ingen motspillere være nærmere ballen (i radius) enn

Treerfotball	3 meter
Femmer- og sjuerfotball	5 meter
Nierfotball	9,15 meter

En angrepsspiller kan ikke oppholde seg innenfor det forsvarende lags straffesparkfelt hvis dette laget er tildelt et frispark innenfor straffesparkfeltet.

Spillet skal ikke stanses når det tas hurtig frispark der motspillerne ikke rakk å forlate straffesparkfeltet før frisparket ble tatt

3. Andre bestemmelser om igangsettelse av frispark

Et frispark kan tas ved å løfte ballen med én fot eller begge føttene samtidig. Å finte/narre en motspiller når et frispark tas, er tillatt og en del av spillet.

Hvis en spiller tar et korrekt frispark, men sparker ballen på en motspiller for å kunne spille ballen på nytt, er dette tillatt så lenge det ikke er uforsiktig, hensynsløst eller at det brukes unødig mye kraft.

4. Sanksjoner ved brudd på regelen

Hvis dommeren glemmer å markere for et indirekte frispark, og ballen skytes direkte i motstanderlagets mål uten å ha berørt en annen spiller skal frisparket tas på nytt. I alle andre tilfeller dømmes det målspark. Hvis et frispark skytes i eget mål uten å ha berørt en annen spiller, tildeles motstanderlaget hjørnespark.

Et frispark tas på nytt hvis en spiller med vilje hindrer eller forstyrrer igangsettelsen.

I treer-, femmer- eller sjuerfotball:

Hvis den som tar frisparket berører ballen igjen før den er berørt av en annen spiller, skal dommeren veilede spillerne. Skjer dette gjentatte ganger tildeles motstanderlaget frispark fra midtlinjen.

I nierfotball:

Hvis den som tar frisparket berører ballen igjen før den er berørt av en annen spiller, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark fra der forseelsen skjedde.

Skjer dette gjentatte ganger til tross fra veiledning/tilrettevisning, kan regel 12 pkt. 2 vurderes anvendt.

Regel 14: Straffespark

I treerfotball dømmes det ikke straffespark.

I femmer-, sjuer- og nierfotball dømmes det straffespark mot et lag som innenfor eget straffesparkfelt begår en forseelse som fører til at motstanderlaget blir tildelt et direkte frispark.

Mållkan scores direkte fra straffespark

Fotball.no - Norges Fotballforbund

1. Hvordan et straffespark skal utføres

Ved straffespark skal

- ballen skal ligge i ro på straffesparkmerket som angitt i oversiktsmatrisen
- den som skal ta sparket, klart ha gitt seg til kjenne
- målvakten stå på mållinjen mellom målstolpene og vendt mot den som skal ta straffesparket, fram til ballen er sparket

Andre spillere enn den som skal ta straffesparket, skal

- ikke være nærmere straffesparkmerket enn
 - i femmer- og sjuerfotball: 5 meter
 - i niefotball: 9,15 meter
- ikke være nærmere mållinjen enn straffesparkmerket
- være på spillebanen og ikke befinne seg på innsiden av straffesparkfeltet

Først når alle spillere er korrekt plassert, kan dommeren gi signal om at straffesparket kan tas.

- Spilleren som tar straffesparket må sparke ballen framover, det er lov å hælsparke ballen så lenge ballen spilles framover mot mål.
- Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse.
- Den som tar straffesparket, må ikke berøre ballen igjen før ballen er berørt av en annen spiller.
- Et straffespark er utført når ballen har stoppet å bevege seg, har gått ut av spill eller dommeren har stanset spillet på grunn av en forseelse eller et regelbrudd.
- Selv om spilletiden og tilleggstiden er utløpt, skal dommeren la straffesparket bli utført.

2. Sanksjoner ved brudd på regelen

Når dommeren har gitt tegn om at et straffespark kan tas, og det begås et regelbrudd, sanksjoneres dette etter denne tabellen:

Situasjonen	Utfallet av straffesparket		
	Mål	Ikke mål	
Brudd spillereglene – angripende lag	Nytt straffespark	Frispark til forsvarende lag	
Brudd spillereglene – forsvarende lag	Mål	Nytt straffespark	
Målvakten bryter spillereglene: Påvirker ikke den som tar straffesparket	Mål	Om ballen skytes utenfor mål eller treffer målstang eller tverrligger: Ingen konsekvens	
Målvakten bryter spillereglene:	Mål	Nytt straffespark	

Åpenbart påvirker på den som tar straffesparket, herunder med kroppen forhindrer ballen å gå i mål			
Ballen sparkes bakover	Friskpark til forsvarende lag	Friskpark til forsvarende lag	
Ulovlig finte	Friskpark til forsvarende lag	Friskpark til forsvarende lag	
Annen enn den som har gitt seg til kjenne tar straffesparket	Friskpark til forsvarende lag	Friskpark til forsvarende lag	
Målvakt og den som tar straffesparket begår regelbrudd samtidig	Friskpark til forsvarende lag	Friskpark til forsvarende lag	
En fra angripende lag og en fra forsvarende lag begår regelbrudd samtidig	Friskpark til forsvarende lag	Friskpark til forsvarende lag	

Regel 15: Innkast

Et innkast tildeles motstanderlaget til den spilleren som sist berørte ballen, før den har passert over hele sidelinjen, enten det skjedde på bakken eller i luften.

Det kan ikke scores mål direkte fra et innkast.

Treerfotball

Innkast erstattes med innspark. Ved innspark skal

- ballen ligge i ro og ikke mer enn 1 m fra vantet
- spilleren som skal ta innsparket, stå på spillebanen
- ingen motspillere skal være nærmere enn 2 m i radius fra den som tar innsparket

Femmer-, sjuer- og nierfotball

Ved innkast skal spilleren som tar innkastet

- være stående og vendt mot spillebanen
- ha en del av hver fot på sidelinjen eller på bakken utenfor sidelinjen
- kaste ballen med begge hender bakfra og over hodet fra det punktet på sidelinjen der hele ballen krysser linjen

Ingen motspillere skal være nærmere enn 2 m i radius fra det stedet innkastet tas fra. Ballen er i spill når innkastet er korrekt utført, og ballen har krysset hele sidelinjen inn på spillebanen.

Sanksjoner ved brudd på regelen Fotball.no - Norges Fotballforbund

- Blir ballen kastet i bakken før den kommer inn på spillebanen tas innkastet på nytt av samme lag.

- Ved feil teknisk utførelse av innkastet skal dommeren veilede spillerne om hva som var feil, og tillate at innkastet/innsparket tas på nytt.
 - ved gjentatte feil blir innkastet tildelt motstanderlaget.
- Hvis den som tar innkastet/innsparket, berører ballen på nytt før den er berørt av en annen spiller:
 - i femmer- og sjuerfotball: Dommeren veileder spilleren som tok innkastet og innkastet tas på nytt. Skjer dette gjentatte ganger tildeles motstanderlaget et frispark fra midtlinjen.
 - i nierfotball: Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark fra der ballen ble berørt for annen gang.
- Hvis spillere står for nær, distraherer eller hindrer et innkast eller forsøker på dette:
 - i femmer- og sjuerfotball: Dommeren veileder spilleren som begikk forseelsen og innkastet tas på nytt av samme lag. Skjer dette gjentatte ganger tildeles laget som tok innkastet et frispark fra midtlinjen.
 - i nierfotball: Laget som tok innkastet tildeles et indirekte frispark fra der motstanderlagets spiller stod på banen eller på sidelinjen om motspilleren stod på linjen eller utenfor.
- Hvis ballen kastes/sparkes direkte i motstanderlagets mål uten å ha vært berørt av en annen spiller
 - skal spillet gjenopptas med et målspark
- Hvis ballen kastes/sparkes direkte i eget mål, uten å ha vært berørt av en annen spiller
 - skal spillet gjenopptas med et hjørnespark til motstanderlaget
 - i treerfotball: skal spillet gjenopptas med et målspark
- Hvis en spiller tar et korrekt innkast, men med vilje kaster ballen på en motspiller for å kunne spille ballen på nytt
 - er dette tillatt så lenge det ikke er uforsiktig, hensynsløst eller at det brukes unødig mye kraft

Regel 16: Målspark

Et målspark tildeles det forsvarende laget når en spiller fra det angripende laget var den siste som berørte ballen før den passerte over hele mållinjen, enten det skjedde på bakken eller i luften.

Målspark i treerfotball

- Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen eller ballnettet, er det målspark
- Ballen legges i ro på bakken inntil 1 m ut fra mållinjen
- Ballen er i spill når den klart er i bevegelse
- Det kan ikke scores mål direkte fra målspark

Målspark i femmer- og sjuerfotball

- Målvakten kan velge om den vil kaste eller sparke ballen
- Ballen er i spill når den er klart satt i bevegelse
- Mål kan ikke scores direkte fra målspark

Målspark i nierfotball

- Ballen må ligge i ro på bakken innenfor straffesparkfeltet og sparkes
- Ballen er i spill når den er klart i bevegelse
- Det kan scores mål direkte fra målspark
- Spillere på motstanderlaget skal være minst 9,15 m fra ballen i radius til den er i spill

Sanksjoner ved brudd på regelen

- Hvis målvakten kaster ballen direkte inn i motstanderlagets mål gjenopptas spillet med målspark/målkast til motstanderlaget.
- Hvis spilleren som tok målsparket berører ballen igjen før den er berørt av en annen spiller, stanses spillet og
 - i treer-, femmer- eller sjuerfotball: Dommeren veileder spillerne og målsparket skal tas på nytt. Skjer dette gjentatte ganger tildeles motstanderlaget frispark fra midtlinjen.
 - i nierfotball: Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark fra der forseelsen skjedde. Skjedde forseelsen innenfor straffesparkfeltet flyttes frisparket loddrett ut til nærmeste punkt på straffefeltlinjen parallelt fra der forseelsen skjedde.

- Hvis en ball, etter å ha blitt sparket ut av straffesparkfeltet ved målsпарк, returnerer og går direkte i mål uten å ha berørt en annen spiller skal motstanderlaget tildeles hjørnespark.
- For alle andre brudd på spilleregelen skal målsparket tas på nytt.

Særskilt for femmer- og sjuerfotball

- I femmer- og sjuerfotball skal motstanderlaget være utenfor den pressfrie sonen.
- Motstanderlaget kan først bevege seg over presslinjen når en medspiller på det laget som tar målsparket, har berørt ballen.
 - Hvis motstanderlaget oppholder seg i den pressfrie sonen, tas målsparket på nytt.
 - Hvis et lag tar et hurtig målsпарк og motstanderlaget ikke rakk å forlate dette området før sparket ble tatt, skal spillet ikke stanses.

Regel 17: Hjørnespark

Treerfotball

- Det er ikke hjørnespark i treerfotball.
- Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen/ballnettet/vantet, er det målsпарк.

Femmer-, sjuer- og nierfotball

Et hjørnespark tildeles det angripende laget når en spiller hos det forsvarende laget var den siste som berørte ballen før den passerte over hele mållinjen, enten det skjedde på bakken eller i luften og det ikke ble scoret mål.

Et mål kan scores direkte fra et hjørnespark, men bare i motstanderlagets mål.

Hvis laget som tar hjørnespark, skyter ballen i eget mål uten at den er berørt av en annen spiller, skal motstanderlaget tildeles hjørnespark.

1. Hvordan et hjørnespark skal utføres

- Ballen må plasseres der mållinjen og sidelinjen møtes.
- Ballen må ligge i ro, og hjørnesparket må tas av en spiller på det angripende laget.
- Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse.
- Hjørneflagget og stangen må ikke fjernes.

Spillere på motstanderlaget skal frem til ballen er satt i spill, ikke være nærmere enn en viss radius fra der mållinjen møter sidelinjen til ballen er i spill, avstandskravet er:

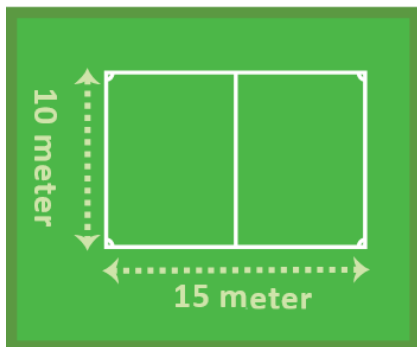
- **I femmer- og sjuerfotball:** 5 meter
- **I nierfotball:** 9,15 meter

2. Sanksjoner ved brudd på regelen

- Hvis spilleren som tok hjørnesparket berører ballen igjen før den er berørt av en annen spiller, stanses spillet og:
 - i treer-, femmer- eller sjuerfotball: Dommeren veileder spillerne hva som var feil og hjørnesparket skal tas på nytt. Skjer dette gjentatte ganger tildeles motstanderlaget direkte frispark fra midtlinjen.
 - i nierfotball: Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark fra der forseelsen skjedde.
- Hvis en spiller tar et korrekt hjørnespark, men med vilje sparker ballen på en motspiller for å kunne spille ballen på nytt
 - er dette tillatt så lenge det ikke er uforsiktig, hensynsløst eller det brukes unødig mye kraft.
- For alle andre brudd på denne regelen skal hjørnesparket tas på nytt.

Banestørrelser

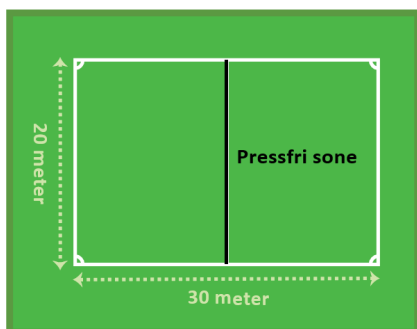
Fotball.no - Norges Fotballforbund



Treerfotball

6-7 år

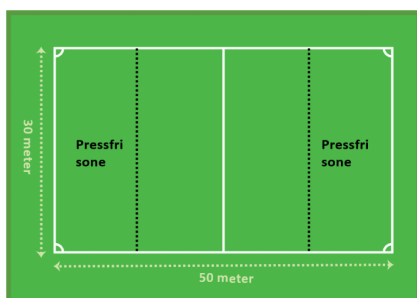
10 x 15 meter



Femmerfotball

8-9 år

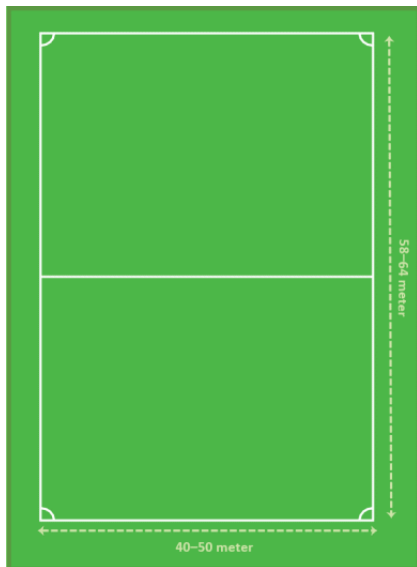
20 x 30 meter (pressfri sone til midtstreken)



Sjuerfotball

10-11 år

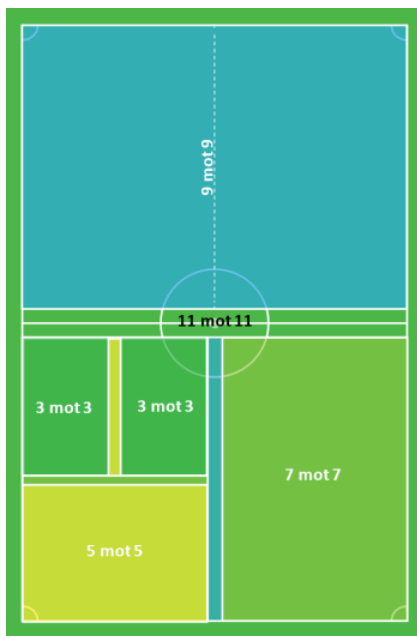
30 x 50 meter (pressfri sone til midt på egen banehalvdel)



Nierfotball

12 år

40–50 x 58–64 meter



I 2011 vedtok Forbundsstyret og Kulturdepartementet nye regler for sikkerhetssoner rundt spilleflatene på fotballbaner. For små spilleflater (mindre enn 45 x 90 m) skal det være minimum 3 meter sikkerhetssone rundt hele den benyttede spilleflaten. For større spilleflater (45 x 90 m eller over) er reglene uendret – sikkerhetssonen skal være minst 5 meter bak mållinjene og 4 meter utenfor sidelinjene

Om 3 mot 3-fotball

Hvorfor

- For spillere under 8 år kan femmerfotball bli litt for komplekst.
- Vi spiller treerfotball i denne aldersgruppen fordi denne spillformen 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 mister kontakten med spillet.
- Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktige og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball.
- Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.

Kretsene kan i samarbeid med klubbene sette opp turneringspuljer der klubbene selv arrangerer kampene.

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

Under 6 år

Fotball for personer under 6 år er bare et treningstilbud internt i klubbene og skal ikke være en konkurranseform der man spiller mot andre klubber.

Om 5 mot 5-fotball

Hvorfor

- For aldersklassene 8–9 år spiller vi femmerfotball.
- Spillformen er tilpasset spillernes modenhet.
- I femmerfotballen vil vi utvikle fotballferdighetene videre fra treerfotballen.
- Vi kan nå begynne en tilnærmet rolletrening, med målvakter, backer, midtbane og spisser/kanter.
- Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.

Hvordan

- Femmerfotball spilles med fire utespillere og én målvakt.
- NFF har fastsatt en banestørrelse på 20 x 30 m.

Om 7 mot 7-fotball

Hvorfor

- For aldersklassene 10–11 år spiller vi sjuerfotball.
- Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen – tilpasset alder og modning.
- Relasjonene mellom de ulike rollene på laget ligger nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen).
- Sjuerfotball er en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen.

Hvordan

- Sjuerfotball spilles med seks utespillere og én målvakt.
- NFF har fastsatt en banestørrelse på 30 x 50 m.

Om 9 mot 9-fotball

Hvorfor

- For aldersklassen 12 år spiller vi nierfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra sjuerfotballen.
- Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp over til spillformer for aldersklassene 13 år og eldre.
- 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.

Fotball.no – Norges Fotballforbund har utviklet en modell for overgangen fra barnefotball til «voksenfotball».

Hvordan

- Nierfotball spilles med åtte utespillere og én målvakt.
- NFF har fastsatt en banestørrelse på 40–50 x 58–64 m.

Om fair play-møte i barnefotball (6–12 år)



Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle



Normalt avholdes et fair play-møte mellom trenerne og dommeren før kampen. Hjemmelagets trener tar initiativet til fair play-møtet. Som et minimum bør dialogen i denne samtalen omfatte disse temaene:

Spillet

- Pressfri sone ved målsark (regel 16)
- Metode for målsark målsark (regel 16)
- tilbakespillsregelen skal benyttes (regel 12)
- Når kampen er ujevn – hvilke virkemidler skal vi benytte for å få den jevnere?
- Hva og hvordan gjør vi ved skader?
- Hva kan vi gjøre for å fremme positivitet og fotballglede på banen?

Rammene

- Husk å ønske motstanderlaget og dommeren lykke til før kampen, og takk for kampen etterpå.
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden.
- Det må være enighet om å gjøre dommeren god.

Fair play-møtet avsluttes med at trenere og dommere normalt håndhilser på hverandre igjen. Dette symboliserer at inngåtte avtaler under fair play- møtet skal holdes, og at det viktigste ikke er å vinne, men å delta.

En god ramme og et godt fair play-møte gir oss en skikkelig fotballfest!

Trenervett

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og positivt kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett

1. Gjennom fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillesituasjon.
4. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal håndtere det positivt og konstruktivt.

Om dommerens rolle i barnefotball

Dommerens myndighet

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet og god kjennskap til spillereglene.

Normalt bør dette være en person som har gjennomgått godkjent utdanning som klubbdommer, kan også være en person med god kjennskap til barnefotballbestemmelsene.

Dommerens nøytralitet

Hvordan barn opplever en dommer, og hvordan en trener opptrer overfor en dommer, påvirker hvordan barna senere opptrer overfor dommere. Fra tidlig alder må de få en forståelse av at dommeren er nøytral.

Respekten for dommerrollen må utvikle seg gjennom opplevelsen av at en dommer opptrer

- upartisk, og konsekvent behandler alle spillere likt
- rettferdig, og er tilbakeholden med å avbryte spillet unødig
- voksent, og er en positiv rollemodell
- forståelsesfullt, fordi spillerne er barn, og kamper er lek for dem. Rollen som dommer går i stor grad ut på å veilede når spillere gjør feil.

Rettigheter og plikter

Det forventes at en dommer går foran som et godt eksempel og kan oppfylle disse oppgavene:

- delta på fair play-møte før kamper, der hjemmelagets trener tar initiativet til møtet
- håndheve spillereglene
- holde rede på tiden og regnskap med kampen