



SPILLEREGLER OG RETNINGSLINJER

FOR SPILL PÅ SMÅ BANER

Barnefotball (6-12 år)
Ungdomsfotball (13-16 år)
Junior og voksne



Gjelder fra 1.1.2015

Spilleregler og retningslinjer for spill på små baner

I dette heftet finner dere alle regler og retningslinjer for spill på små baner.

- Barnefotball 6–12 år, treer-, femmer- og sjuerfotball
- Ungdomsfotball 13–16 år, femmer-, sjuer- og nierfotball
- Junior, senior, oldboys/oldgirls og veteranfotball, femmer- og sjuerfotball

Hefтет erstatter heftene «Klubbdommer», «Spilleregler og retningslinjer for barne- og ungdomsfotball» og «Spilleregler for spill på små baner».

Alle foto: HFK/NFF

Innhold

Barnefotball (6–12 år)

[Spilleregler og retningslinjer
for spill på små baner](#) 2

[Spillformer og anbefalte
banestørrelser](#) 4

[Oversiktsmatrise
– alle spillformer](#) 6

[Spilleregler i barnefotball
\(6–12 år\)](#) 8

[Retningslinjer
– treerfotball for barn](#) 18

[Retningslinjer
– femmerfotball for barn](#) 19

[Retningslinjer
– sjuerfotball for barn](#) 20

[Fair play i barnefotball
\(6–12 år\)](#) 21

[Trenervett i barnefotball](#) 22

[Dommerens rolle](#) 23

*Ungdom (13–16 år),
junior og voksne*

[Spillformer og anbefalte
banestørrelser](#) 24

[Oversiktsmatrise – alle
spillformer](#) 27

[Spilleregler i ungdomsfotball
\(13–16 år\)](#) 28

[Retningslinjer – nierfotball for
ungdom](#) 37

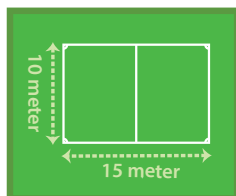
[Fair play i ungdomsfotball
\(13–16 år\)](#) 38

[Trenervett i ungdomsfotball](#) 38

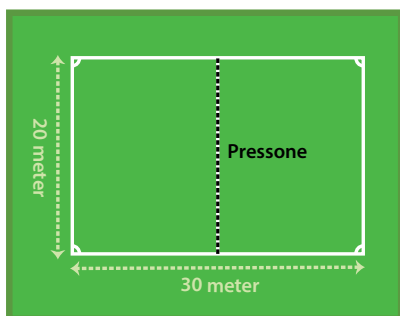
[Dommerens rolle](#) 39

[Spilleregler i femmer- og
sjuerfotball for junior, senior,
oldboys/oldgirls og veteran](#) 41

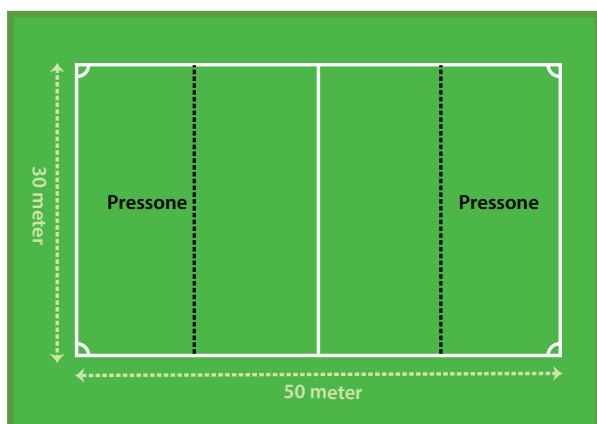
Spillformer og anbefalte banestørrelser – barnefotball



Treerfotball,
under 7 år,
10 x 15 meter

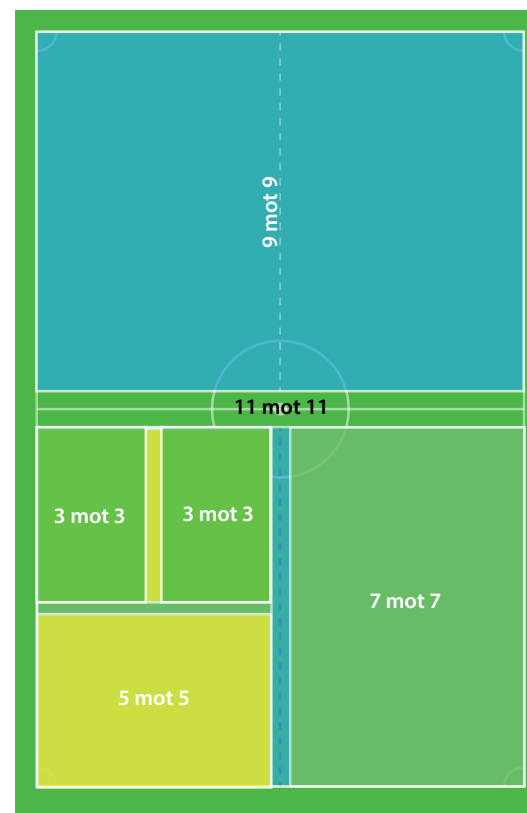


Femmerfotball,
7–10 år,
20 x 30 meter



Sjuerfotball,
11–12 år,
30 x 50 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 m sikkerhetszone rundt hele den benyttede spilleflaten. For større spilleflater (45 x 90 m eller over) er reglene uendret – sikkerhetssonen skal være minst 5 m bak mållinjene og 4 m utenfor sidelinjene.



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 år
Anbefalt baneformat	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	48-50 x 60-72 m	60-68 x 100-105 m
Ball	3	3 (4 fra 10 år)	4	4	5
Straffefelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	30 x 11,5 m	40,3 x 16,5
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	Fra 2 x 35 min, se ellers spilleregul 7	14-årsklassen: 2 x 35 min 15/16-årsklassen: 2 x 40 min Over 16 år: 2 x 45 min
Straffespark	Nei	6 m	8 m	8 m / 11 m	11 m
Anbefalt spillertropp	5	7	10	12	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



Spilleregler i barnefotball (6–12 år)

SPILLEREGEL 1 - SPILLEBANEN

Treer

- Lengden skal være større enn bredden, anbefalt er 10 x 15 m.
- Det anbefales å spille kamper med vant (inngjerding).
- Målenes størrelse bør være 1,2–1,5 m bredde x 0,75–1 m høyde (minimål).
- Det er ikke keeper i treerfotball og straffefelt brukes ikke.

Femmer

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

Sjuer

- Spillebanen bør være min. 20 x 40 m – maks. 40 x 60 m. Anbefalt er 30 x 50 m. Lengden skal være større enn bredden.
- Målenes størrelse bør være 5 x 2 m (alt. 3 x 2 m). Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

SPILLEREGEL 2 - BALLEN

Treer og femmer

- Ballstørrelse nr. 4 anbefales til 10 åringer (femmerfotball)
- Ballstørrelse nr. 3 anbefales til 9 åringer og yngre.
- NB! I kamper innendørs anbefales innendørs-ball

Sjuer

- Ballstørrelse nr. 4 (med omkrets 62–66 cm) skal benyttes.

SPILLEREGEL 3 - ANTALL SPILLERE

Treer

- Spillere kan byttes inn når som helst (flygende bytter).
- Det benyttes tre spillere på hvert lag samtidig.
- Kampene spilles uten keeper.
- Det anbefales en spillertropp på fem spillere.

Femmer

- Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper.
- Keeper benytter farger som skiller ham/henne fra med- og motspillere.
- Det anbefales en spillertropp på sju spillere, to innbyttere per lag.
- Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

Sjuer

- Det benyttes sju spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper.
- Keeper benytter farger som skiller ham/henne fra med- og motspillere.
- Det anbefales en spillertropp på 10 spillere, tre innbyttere per lag.
- Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

Alle spillformer

I barnefotballen skal kampene begynne med likt antall spillere på hvert lag. Mangler ett eller begge lag spillere, brukes spillformen under.

Ekstra spiller i treer, femmer og sjuer

Når differensen 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 en ekstra spiller selv om differansen blir mer enn fire mål.

SPILLEREGEL 4 - SPILLERNES UTSTYR

Alle spillformer

Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere. Farlige/skarpe gjenstander skal fjernes (f.eks. smykker, klokker etc.). Det er ikke påbudt med fotballsko, men det er ikke tillatt å spille barbeint.

SPILLEREGEL 5 - DOMMEREN

Alle spillformer

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. Dommeren bør informere lagledere/trenere før kampen om følgende forhold:

- Spillerens utstyr (Leggbeskyttere og ikke smykker)
- Innbyttere
- Pressfrie soner (trener/leders ansvar)
- Opptreden ved skader
- Linjevaktens oppgaver

NB! Dette må dommeren ta opp på Fair play-møtet før kampen!

SPILLEREGEL 6 - LINJEVAKT

Alle spillformer

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

SPILLEREGEL 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:

Treer	2 x 15 min
Femmer	2 x 25 min
Sjuer	2 x 30 min

I turneringer kan det være andre spilletider.

SPILLEREGEL 8 - SPILLETS BEGYNNELSE

Alle spillformer

Før kampen 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 skal det tas nytt avspark.

SPILLEREGEL 9 - BALLEN I OG UTE AV SPILL

Alle spillformer

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

SPILLEREGEL 10 - NÅR MÅL GJØRES

Alle spillformer

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.

SPILLEREGEL 11 - OFFSIDE

Benyttes ikke.

SPILLEREGEL 12 - FEIL OG OVERTREDELSE

Feil og overtredelser

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.

Alle spillformer

Det dømmes frispark når en spiller

- feller en motspiller
- holder eller dytter en motspiller
- tar ballen med hånden (med forsett)
- gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
- når en spiller holder seg fast i vantet (gjelder bare treer)
- hvis ballen under en lenger tid blir låst fast, enten mot vant eller motspiller, dømmes dropp. Dropp skjer på midten av banen, og ballen skal være i bakken før spillerne kan røre den (gjelder bare treer).

Feil og overtredelser ved målsark

Femmer

Det er ikke lov å kaste eller spille ballen direkte over midtlinjen ved målsark, eller når keeperen skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtlinjen.

NB! Hvis keeperen tar ballen med seg utenfor straffesparkfeltet *etter redning* kan han/hun spille over midtlinjen.

Sjuer

Det er ikke lov å kaste eller spille ballen direkte over midtlinjen ved målsark.

Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtbanestrekene.

NB! Det er lov å kaste eller spille ballen over midtlinjen når keeperen skal frigjøre ballen etter redning i sjuerfotball.

Feil og overtredelser ved tilbakespillsregelen

Spilles ballen (med foten) med vilje til egen keeper, kan han/hun ikke ta ballen med hendene innenfor eget straffesparkfelt.

Eventuell bestrafning i femmer og sjuer

Det skal påpekes at dette ikke er lovlig (klubbdommer er veileder).

Deretter skal keeperen spille ballen ut på vanlig måte.

Skjer dette *gjentatte ganger*¹ skal motstander tildeles et frispark fra midtlinjen.

1 Med «gjentatte ganger» under brudd på Spilleregul 12 – tilbakespillsregelen, mener NFF følgende:

Femmerfotball: Dommer må veilede to ganger (1. opplyse + 2. påminnelse + 3. bestrafning)

Sjuerfotball: Dommer må veilede én gang. (1. påminnelse + 2. bestrafning)

SPILLEREGEL 13 - FRISPARK

Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål.
Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen.

Treer

- Alle frispark er indirekte.
- Det dømmes ikke straffespark.
- Målspark, avspark og innspark er indirekte.
- Motstanderen må være minst 3 meter fra ballen ved målspark, avspark, innspark, frispark og dropp.

Femmer og sjuer

Alle frispark er direkte frispark.
Motstanderen må være minst 5 meter fra ballen ved avspark og frispark.

SPILLEREGEL 14 - STRAFFESPARK

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

Treer

Det dømmes ikke straffespark i treerfotball.

Femmer

Straffesparket tas 6 meter fra mållinje, på straffesparklinjen.

Sjuer

Straffesparket tas 8 meter fra mållinje, på straffesparklinjen.

SPILLEREGEL 15 - INNKAST

Innkastet skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen.
Kastet utføres med begge hendene, kaster ballen bakfra og over hodet.
Spilleren skal ha en del av hver fot på sidelinjen eller på bakken utenfor sidelinjen.

- Ved feil utførelse skal dommeren veilede spilleren om hva som var feil og ta det på nytt.
- Hvis samme lag/spiller gjentatte ganger² kaster feil, tildeles kastet motstanderen.

Treer

I treerfotball er det ikke innkast, men *innspark*.

Eventuell bestrafning i femmer og sjuer

Hvis keeperen tar opp ballen etter innkast fra medspiller skal det påpekes at dette ikke er lovlig (dommer skal veilede). Deretter skal keeperen spille ballen ut på vanlig måte. Skjer dette gjentatte ganger² skal motstander tildeles et frispark fra midtlinjen.

2 Med «gjentatte ganger» under brudd på Spilleregul 15 – innkast, enten det er feil innkast eller at målvakt tar opp ballen etter innkast fra medspiller, mener NFF følgende:

Femmerfotball: Dommer må veilede to ganger (1. opplyse + 2. påminnelse + 3. bestrafning)

Sjuerfotball: Dommer må veilede én gang. (1. påminnelse + 2. bestrafning)

SPILLEREGEL 16 - MÅLSPARK

Treer

Målspark tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet.

Målspark tas inntil én meter ut fra mållinjen.

NB! Det spilles ikke med hjørnespark i treerfotball. Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen eller ballnettet, er det målspark.

Femmer og sjuer

Målspark tas hvis 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 *pressfri sone* ved målspark

- Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.

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

Femmer

Det er ikke lov å kaste eller spille ballen over midtlinjen ved målspark, eller når keeperen skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtlinjen.

Sjuer

Det er ikke lov å kaste eller spille ballen over midtlinjen ved målspark. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtlinjen.

NB! I sjuerfotball kan keeper etter redning kaste/sparke ballen over midtlinjen.

SPILLEREGEL 17 - HJØRNESPARK

Treer

Det er ikke hjørnespark i treerfotball.

Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen eller ballnettet/vantet, er det målspark.

Femmer og sjuer

Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes

Motstander må være minst 5 meter fra ballen

Retningslinjer – treerfotball for barn

HVORFOR

For de under 7 år kan femmerfotball bli litt for kompleks. 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 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 keeper. 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	10 x 15 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

Retningslinjer – 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 kan nå begynne en tilnærmet rolletrening med keeper, backer, midtbane og spisser/kanter. Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.

Les mer om dette på fotball.no:

«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 keeper. For optimal utfordring og mestring anbefaler vi banestørrelse 20 x 30 m.

SPILLFORM: 5 MOT 5 ALDERSKLASSE: 7-10 ÅR

Anbefalt baneformat	20 x 30 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

Retningslinjer – 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 på fotball.no:

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

HVORDAN

Sjuerfotball spilles med seks utespillere og keeper. For optimal utfordring og mestring anbefaler vi banestørrelse 30 x 50 m.

SPILLFORM: 7 MOT 7 **ALDERSKLASSE: 11-12 ÅR**

Anbefalt baneformat	30 x 50 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

Fair play i barnefotball (6–12 år)

«Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle»

Fair play-møte med trenerne og dommer før kamp. Hjemmelagets trener tar initiativ til et Fair play-møte.

Spillet

- Det skal ikke være høyt press ved igangsetting fra motstanders keeper
- Målsparkregelen skal benyttes (Spilleregulering 16)
- Tilbakespillsregelen skal benyttes (Spilleregulering 12)
- Når kampen er ujevn – hvilke virkemidler skal vi benytte for å få den jevnere?

Rammene

- Huske Fair play-hilsen før og etter kampen
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Det må være enighet om å gjøre dommeren god
- Husk at god oppførsel også gjelder i tøffe og vanskelige situasjoner

Trenerne avslutter Fair play-møtet med «Handshake for peace»

Fair play-møtet gir oss en skikkelig fotballfest!

TRENERVETT I BARNEFOTBALL

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 mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og 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 motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- 3) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 4) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- 5) Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Klarer jeg å etterleve dette, er jeg godt rustet til å være barnefotballtrener.

«De viktigste ferdighetene til treneren i barnefotballårene var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.»

Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

DOMMERENS ROLLE

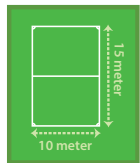
Dommerens myndighet

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

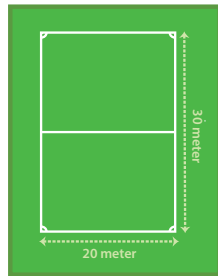
Rettigheter og plikter

- Delta på Fair play-møte før kamper, der hjemmelagets trener tar initiativet til møtet
- Håndheve spillereglene
- Holde rede på tiden og holde regnskap med kampen
- Klubbdommeren skal betrakte fotball som en lek for spillerne i barnefotball
- Hun eller han skal ikke unødig avbryte spillet, men sørge for at alle spillerne behandles likt
- Klubbdommeren skal i stor grad veilede når spilleren gjør feil

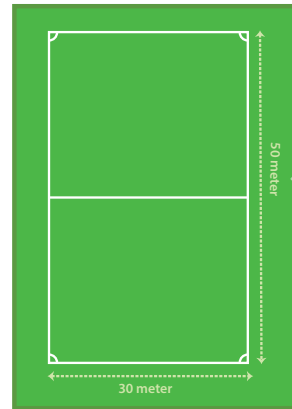
Spillformer og anbefalte banestørrelser - ungdom, junior og voksne



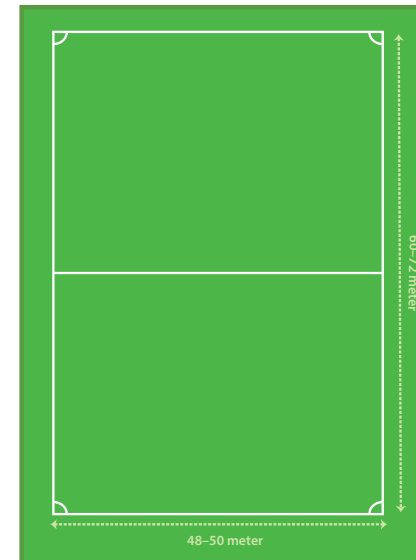
Treerfotball,
10 x 15 meter



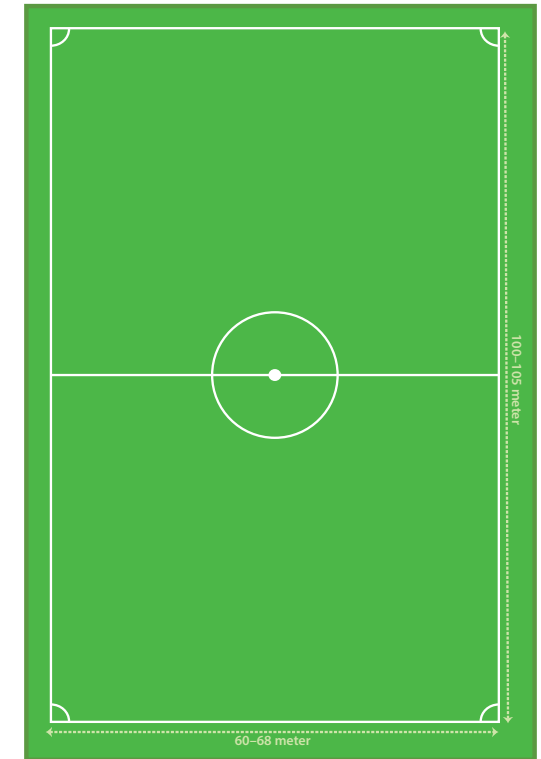
Femmerfotball,
20 x 30 meter



Sjuerfotball,
30 x 50 meter

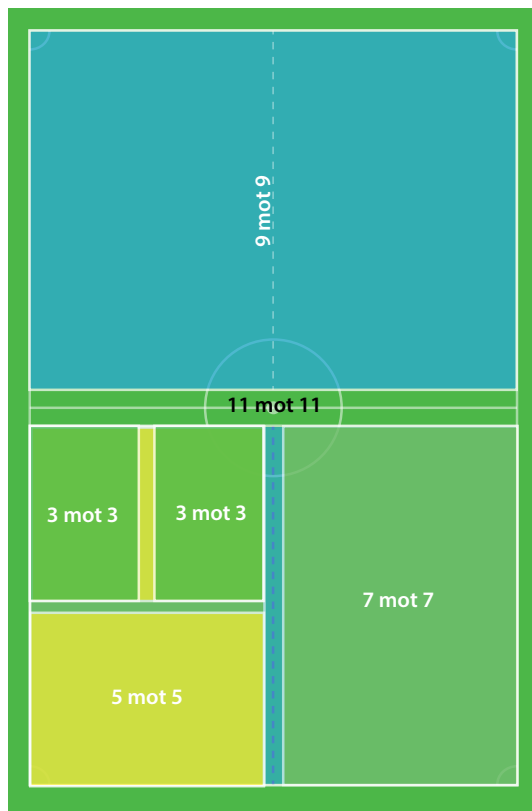


Nierfotball
13-14 år,
48-50 x 60-72 meter



Elleverfotball, fra 15 år,
60-68 x 100-105 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 m sikkerhetssone rundt hele den benyttede spilleflaten. For større spilleflater (45 x 90 m eller over) er reglene uendret – sikkerhetssonen skal være minst 5 m bak mållinjene og 4 m utenfor sidelinjene.



Oversiktsmatrise – alle spillformer

SPILLFORM	3 MOT 3	5 MOT 5	7 MOT 7	9 MOT 9	11 MOT 11
Aldersklasse	Ungdom/ voksne	Ungdom/ voksne	Ungdom/ voksne	Fra 13 år	Fra 14 år
Anbefalt baneformat	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	48-50 x 60-72 m	60-68 x 100-105 m
Ball	Ballstørrelse 4 eller 5, se spillregel 2				
Straffefelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	30 x 11,5 m	40,3 x 16,5
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	-	-	-	Fra 2 x 35 min, se ellers spillregel 7	14-årsklassen: 2 x 35 min 15/16-års- klassen: 2 x 40 min Over 16 år: 2 x 45 min
Straffespark	Nei	6 m	8 m	8 m / 11 m	11 m
Anbefalt spillertropp	5	7	10	12	14
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja*	Ja*	Ja*	Ja*	Ja*

* Gjelder aldersklassene 13-16 år

Spilleregler i ungdomsfotball (13–16 år)

SPILLEREGEL 1 - SPILLEBANEN

Femmer

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

Sjuer

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

Nier

På tvers av elleverbanen:

Bredde: 48–50 m. Lengde: 60–68 m

Mål: Anbefalt sjuermål. Straffesparkfelt: 11,5 m fra stolpen og 11,5 m ut.

På langs av elleverbanen:

Bredde: 50 m. Lengde: 16-meter til 16-meter (67–72 m)

Mål: Anbefalt ellevermål. Straffesparkfeltet: 11,5 m fra stolpen og 11,5 m ut.

SPILLEREGEL 2 - BALLEN

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

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

SPILLEREGEL 3 - ANTALL SPILLERE

Femmer

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper. Det anbefales to innbyttere per lag. Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

Sjuer

Det benyttes sju spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper. Det anbefales tre innbyttere per lag. Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

Nier

Det benyttes ni spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper. Det anbefales 4 innbyttere per lag (maksimalt antall tillatte spillere er 16). Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

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.

SPILLEREGEL 4 - SPILLERNES UTSTYR

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

SPILLEREGEL 5 - DOMMEREN

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

SPILLEREGEL 6 - LINJEVAKT

Hvert lag skal stille med én linjevakt. Vedkommendes oppgave er å vinke når ballen er ute over sidelinjen.

SPILLEREGEL 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

13-årsklassen: 2 x 35 min

14-årsklassen: 2 x 35 min

15-årsklassen: 2 x 40 min

16-årsklassen: 2 x 40 min

I turneringer kan det være andre spilletider.

SPILLEREGEL 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 gjøres mål direkte fra avspark.

SPILLEREGEL 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.

SPILLEREGEL 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 gjøres mål direkte fra avspark.

SPILLEREGEL 11 - OFFSIDE

Femmer

Benyttes ikke

Sjuer

Benyttes ikke

Nier

Offsideregul praktiseres som i elleverfotball

SPILLEREGEL 12 - FEIL OG OVERTREDELSE

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 forsett tar i / spiller ballen med hånd eller arm (unntatt keeper 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 keeperen innenfor eget straffesparkfelt begår en av følgende 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

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

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

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 keeperen skal ut i 5 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordinær keeper kan kun returnere ved stopp i spillet.
- Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt.

Femmer

Ved femmerfotball skal 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.

Sjuer

Ved sjuerfotball skal 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 keeper 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

SPILLEREGEL 13 - FRISPARK

Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen.

Femmer og sjuer

Avstand mellom ball og motstandere ved frispark er 5 meter.

Nier

Avstand mellom ball og motstandere ved frispark er 9,15 meter.

SPILLEREGEL 14 - STRAFFESPARK

Femmer

Straffesparket tas 6 meter fra mållinje, på straffesparklinjen

Sjuer

Straffesparket tas 8 meter fra mållinje, på straffesparklinjen

Nier

Straffesparket tas 8 meter fra mållinje (spill på tvers), eller 11 meter fra mållinje (spill på langs)

SPILLEREGEL 15 - INNKAST

Innkastet skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen. Kastet utføres med begge hendene, kaster ballen bakfra og over hodet. Spilleren skal ha en del av hver fot på sidelinjen eller på bakken utenfor sidelinjen.

SPILLEREGEL 16 - MÅLSPARK

Målspark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet.

Ved målspark kan ballen spilles/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken, men ikke over midtlinjen. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtlinjen. NB! I ungdomsfotballen (og eldre) kan keeper *etter redning* kaste/spille ballen over midtlinjen.

Nier

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

SPILLEREGEL 17 - HJØRNESPARK

Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes.

Femmer og sjuer

Motstander må være minst 5 meter fra ballen.

Nier

Motstander må være minst 9,15 meter fra ballen.

Retningslinjer – 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 keeper, 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

14 år: Valgfritt for kretsene om de skal tilby nierfotball i tillegg til elleverfotball

SPILLFORM: 9 MOT 9 ALDRSKLASSE: 13-14 ÅR

Anbefalt baneformat	48-50 x 60-72 m
Ball	4
Straffefelt	30 x 11,5 m
Mål	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m / 11 m
Anbefalt spillertrupp	12
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

Fair play i ungdomsfotball (13–16 år)

«Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle»

Fair play-møte med trenerne og dommer før kamp. Kretsens dommer eller hjemmelagets trener tar initiativ til et Fair play-møte.

Kampen/Arrangementet

- Fair play-hilsen før og etter kampen.
- Foreldre og publikum skal være på motsatt side av lagleder- og spillersiden.
- Trenerne/lagledere har et ansvar som voksen for å skape en god stemning.
- Det må være enighet om å gjøre dommeren god, spesielt etter vanskelige avgjørelser.
- Husk at god oppførsel også gjelder i tøffe og vanskelige situasjoner.

Trenerne avslutter Fair play-møtet med «Handshake for peace».

Fair play-møtet gir oss en skikkelig fotballfest!

TRENERVETT I UNGDOMSFOTBALL

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 mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og 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 tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
- 3) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 4) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- 5) Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Klarer jeg å etterleve dette, er jeg godt rustet til å være ungdomsfotballtrener.

«De viktigste ferdighetene til min trener i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humør, var rettferdig og hadde peiling på fotball.»

Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

DOMMERENS ROLLE

Dommerens myndighet

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.

Rettigheter og plikter

- Ta initiativ til Fair play-møte før kamper i ungdomsfotball og seniorfotball.
- Håndheve spillereglene.
- Holde rede på tiden og holde regnskap med kampen.
- Etter eget skjønn stanse, utsette eller avbryte kampen for enhver overtredelse av spillereglene.

- Gripe inn ovenfor enhver leder eller trener som ikke oppfører seg på ansvarlig måte og etter eget skjønn bortvise de fra spillebanen og dens umiddelbare nærhet.
- Sende inn kamprapport med alle opplysninger om disiplinær sanksjoner mot spillere, trenere og andre episoder før, under og etter kampen.

Men den viktigste oppgaven er å være der for spillerne og spillet. Dommeren skal betrakte fotball som en lek for spillerne både i barne- og ungdomsfotball. Dommeren skal veilede når spilleren gjør feil, spesielt i yngre klasser. Hun eller han skal sørge for at alle spillerne behandles likt.



Spilleregler i femmer- og sjuerfotball for junior, senior, oldboys/oldgirls og veteran

SPILLEREGEL 1 - SPILLEBANEN

Femmer

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

Sjuer

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

SPILLEREGEL 2 - BALLEN

Det benyttes ball nr. 5.

SPILLEREGEL 3 - ANTALL SPILLERE

Femmer

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper. Det anbefales to innbyttere per lag. Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

Sjuer

Det benyttes sju spillere på hvert lag samtidig, inkludert keeper. Det anbefales tre innbyttere per lag. Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal foretas i nærheten av midtlinjen. Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

SPILLEREGEL 4 - SPILLERNES UTSTYR

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

SPILLEREGEL 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.

SPILLEREGEL 6 - LINJEVAKT

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

SPILLEREGEL 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

Junior, jenter og gutter:	2 x 45 min
Senior, kvinner og menn:	2 x 45 min
Oldgirls/oldboys:	2 x 30 min
Veteran, kvinner og menn:	2 x 30 min

I turneringer kan det være andre spilletider.

SPILLEREGEL 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 gjøres mål direkte fra avspark.

SPILLEREGEL 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.

SPILLEREGEL 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 gjøres mål direkte fra avspark.

SPILLEREGEL 11 - OFFSIDE

Benyttes ikke.

SPILLEREGEL 12 - FEIL OG OVERTREDELSE

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) sparket 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 forsett tar i / spiller ballen med hånd eller arm (unntatt keeper 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 keeperen innenfor eget straffesparkfelt begår en av følgende 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

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

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

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

Utvising – 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 keeper 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

SPILLEREGEL 13 - FRISPARK

Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen. Avstand mellom ball og motstandere ved frispark er 5 meter.

SPILLEREGEL 14 - STRAFFESPARK

Femmer

Straffesparket tas 6 meter fra mållinje, på straffesparklinjen

Sjuer

Straffesparket tas 8 meter fra mållinje, på straffesparklinjen

SPILLEREGEL 15 - INNKAST

Innkastet skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen. Kastet utføres med begge hendene, kaster ballen bakfra og over hodet. Spilleren skal ha en del av hver fot på sidelinjen eller på bakken utenfor sidelinjen.

SPILLEREGEL 16 - MÅLSPARK

Målspark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark kan ballen spilles/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken.

Det er ikke lov å kaste eller spille ballen over midtlinjen ved målspark.

Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtlinjen. NB! Keeper kan etter redning kaste/spille ballen over midtlinjen.

SPILLEREGEL 17 - HJØRNESPARK

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