



# **SPILLEREGLER OG RETNINGSLINJER**

FOR SPILL PÅ SMÅ BANER



*Ungdom (13-16 år)*

*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.

- Ungdomsfotball 13–16 år, femmer-, sjuer- og nierfotball

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

## Innhold

---

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

[Spillformer og anbefalte banestørrelser 4](#)

[Oversiktsmatrise – alle spillformer 7](#)

[Spilleregler i ungdomsfotball \(13–16 år\) 8](#)

[Retningslinjer – nierfotball for ungdom 17](#)

[Fair play i ungdomsfotball \(13–16 år\) 18](#)

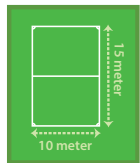
[Trenervett i ungdomsfotball 18](#)

[Dommerens rolle 19](#)

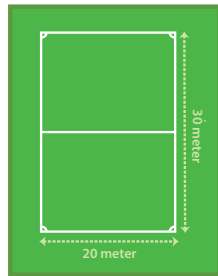
*Alle foto: HFK/NFF*

# Spillformer og anbefalte banestørrelser

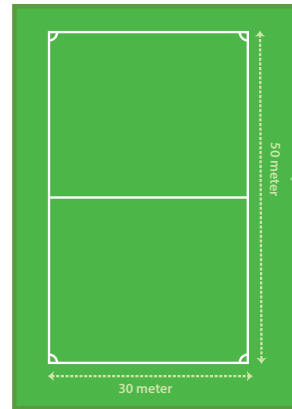
---



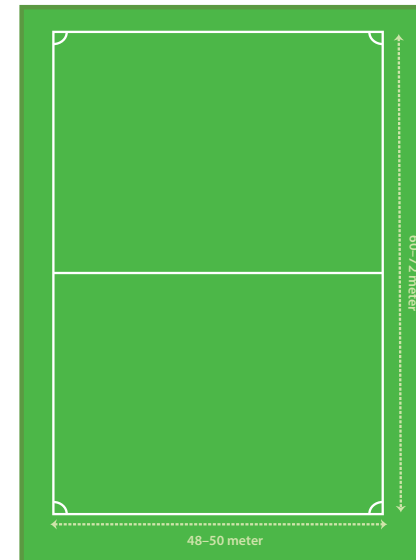
Treerfotball,  
10 x 15 meter



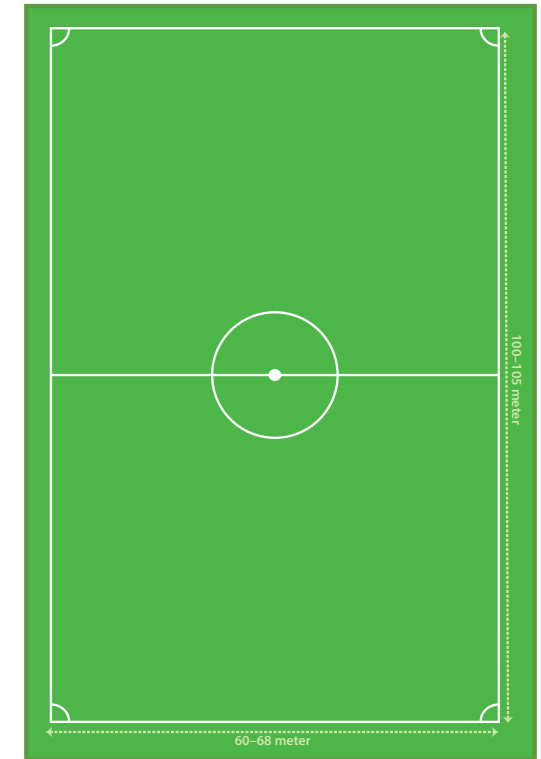
Femmerfotball,  
20 x 30 meter



Sjuerfotball,  
30 x 50 meter

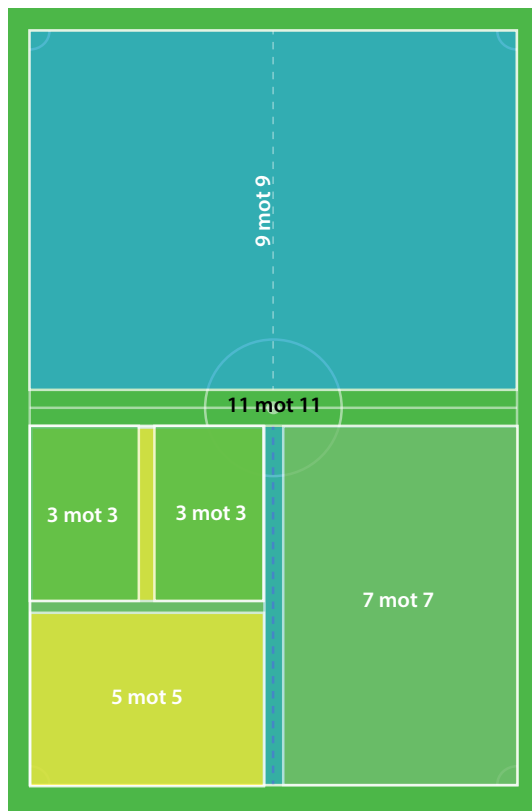


Nierfotball  
13-14 år,  
48-50 x 60-72 meter



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 spilleregul 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

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

