



# **SPILLEREGLER OG RETNINGSLINJER**

FOR SPILL PÅ SMÅ BANER



*Barnefotball (6-12 år)*

# 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

Hefтет 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 6

### Spilleregler i barnefotball (6–12 år) 8

- Spilleregel 1 – spillebanen 8
- Spilleregel 2 – ballen 8
- Spilleregel 3 – antall spillere 9
- Spilleregel 4 – spillernes utstyr 10
- Spilleregel 5 – dommeren 10
- Spilleregel 6 – linjevakt 10
- Spilleregel 7 – spillets  
varighet 11
- Spilleregel 8 – spillets  
begynnelse 11
- Spilleregel 9 – ballen i og ute av  
spill 11
- Spilleregel 10 – når mål gjøres 12
- Spilleregel 11 – offside 12
- Spilleregel 12 – feil og  
overtredelser 12
- Spilleregel 13 – frispark 14
- Spilleregel 14 – straffespark 14
- Spilleregel 15 – innkast 15
- Spilleregel 16 – målspark 16
- Spilleregel 17 – hjørnespark 17

### Retningslinjer

#### – treerfotball for barn 18

Hvorfor 18

Hvordan 18

### Retningslinjer

#### – femmerfotball for barn 19

Hvorfor 19

Hvordan 19

### Retningslinjer

#### – sjuerfotball for barn 20

Hvorfor 20

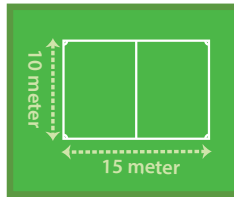
Hvordan 20

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

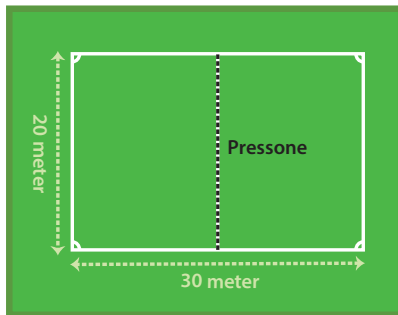
Trenervett i barnefotball 22

Dommerens rolle 23

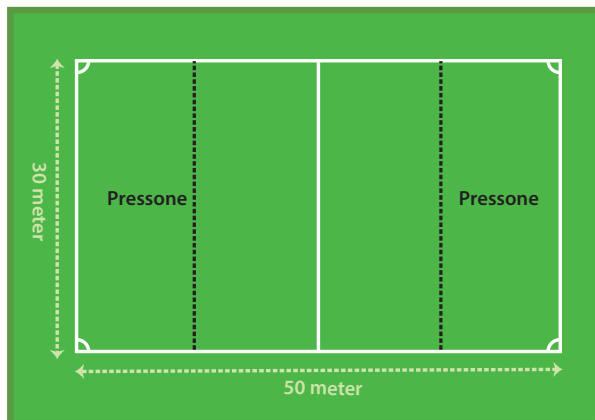
# Spillformer og anbefalte banestørrelser



Treerfotball,  
under 7 år,  
10 x 15 meter

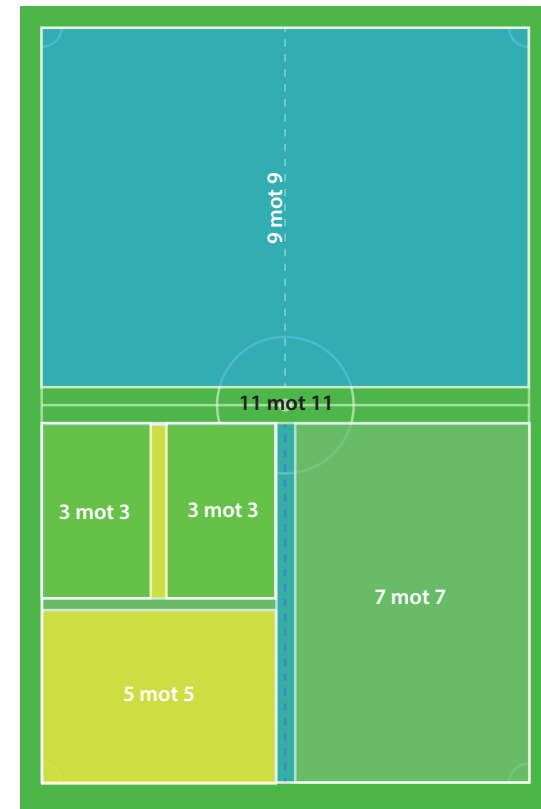


Femmerfotball,  
7–10 år,  
20 x 30 meter



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 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	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 målspark

### *Femmer*

Det er ikke lov å kaste eller spille ballen direkte 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.

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 målspark.

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*<sup>1</sup> 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 ganger<sup>2</sup> 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 ganger<sup>2</sup> 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**

<b>Anbefalt baneformat</b>	10 x 15 m
<b>Ball</b>	3
<b>Mål</b>	1,2-1,5 x 0,75-1,0 m
<b>Offside</b>	Nei
<b>Spilletid</b>	2 x 15 min
<b>Straffespark</b>	Nei
<b>Anbefalt spillertropp</b>	5
<b>Seriespill</b>	Nei
<b>Pressfri sone</b>	Nei
<b>Ekstra spiller</b>	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](http://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**

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

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

