

Vi må tilpasse spillet til barna, ikke barna til spillet!



Nye spillformer og regelendringer
i barne- og ungdomsfotballen:

- Treerfotball
- Nierfotball
- Frisone i femmer- og sjuerfotball
- Ekstra spiller i femmer- og sjuerfotball
- Umiddelbar soning av gult kort



Vi må tilpasse spillet til barna, ikke barna til spillet!

Skal vi lykkes med å rekruttere, beholde og utvikle neste generasjon fotballspillere, må vi nærme oss aktiviteten og de som er i den. Vi må legge til rette for at de som skal lære får flest mulig sjanser til å øve. På toppnivå har utviklingen vært fenomenal, og den kan måles i tid og rom. Både valg og utførelse skjer raskere enn før. Dette krever at spillerne har utviklet gode ferdigheter. I smålagsspill får spillerne mange involveringer og må hele tiden gjøre valg. Smålagsspill er med på å forberede spillerne på kravene som stilles i moderne fotball. Norsk fotball skal møte barna med trygge rammer og tilpassede utfordringer. Vi har derfor beveget oss fra ellever for alle, til smålagsspill for flere aldersgrupper. Valg av spillformer er en viktig premiss for læring, med utgangspunkt i en klar forutsetning - aktiviteten er spillernes.

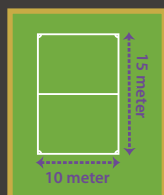
Norge var tidlig ute med å innføre sjuerfotball, men store fotballnasjoner har nå gått forbi oss i denne utviklingen. De fremste utviklingsmiljøene i Europa innførte både femmer og treer før oss. Det siste i denne trenden er innføring av nier. En fantastisk spillform for de rette aldersgruppene og en enda mer tilpasset introduksjon til voksenfotballen. Begrunnelsen for disse endringene er som ventet, utvikling av ferdigheter som er tilpasset lite tid og rom. I dag fremstår smålagsspill som tilpasset utvikling, mens de store spillflatene ikke gir de rette utfordringene eller innlevelse hos barn og unge.

Et viktig fundament i alt vi gjør av utvikling, er hensynet til mangfoldet i aktiviteten. Fotballen er for alle, tilpasset nivå og interesse. Riktig tilrettelagt utvikler fotballen også mennesker på andre områder. Med nye spillformer og regelendringer ønsker vi å heve kvaliteten på fotballens arbeid for «flest mulig, lengst mulig, best mulig».

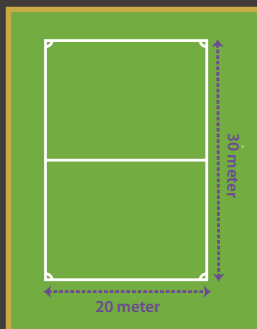
Stig Inge Bjørnebye

Utviklingssjef NFF

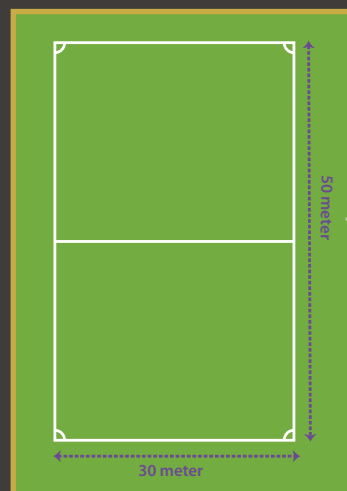
Spillformer og anbefalte banestørrelser



Treerfotball,
under 7 år,
15 x 10 meter



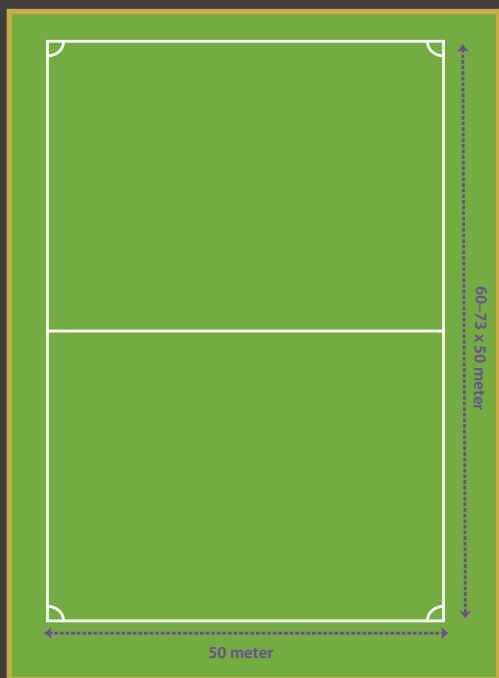
Femmerfotball,
7-10 år,
30 x 20 meter



Sjuerfotball,
11-12 år,
50 x 30 meter

Nye spillformer

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



Nierfotball
13-14 år,
60-73 x 50 meter



Elleverfotball, fra 15 år,
105 x 68 meter

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

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

Treerfotball

Treerfotball innføres for aldersgruppen under 7 år.

Hvorfor

For de under 7 år kan femmerfotball bli litt for komplekst. Vi ønsker å erstatte femmerfotball med treerfotball for denne aldersgruppen fordi treerfotball er bedre tilpasset spillernes modenhet - både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert fordi ballen aldri er så langt unna at man minster kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball.

Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna. Vi håper at dette på sikt vil kunne føre til at flere begynner - og at flere fortsetter - med fotball.

Hvordan

Treerfotball spilles med tre utspillere 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. På en elleverbane kan man få plass til opptil 30 treerbaner, altså 180 spillere samtidig.

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

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

Spillform: 3 mot 3 | Årsklasse: under 7 år

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

Spilleregler - treerfotball

1. Spillebanen

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

2. Antall spillere

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

3. Ball

Ballstørrelse 3. Innendørs brukes dempet ball.

4. Spillernes utstyr

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

5. Dommeren

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

6. Spilletts varighet

Spilltiden er 2 x 15 minutter.

7. Spilletts begynnelse

Avspark må spilles bakover og får ikke skytes direkte på mål.

8. Ballen i og ute av spill

Hvis tilgang til vant finnes, anbefales dette.
Når ballen er over langsiden, gjenopptas spillet med innspark.
Går ballen ut over kortsiden, gjenopptas spillet med målspark.

9. Når mål gjøres

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

10. Feil og overtredelser

Det dømmes frispark når en spiller:
a. feller en motspiller
b. holder eller dytter en motspiller

- c. tar ballen med hånden (med vilje)
- d. gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
- e. når spillerne holder seg fast i vantet

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

11. Dødball

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

12. Straffespark

Det idømmes ikke straffespark - kun indirekte frispark.

13. Innspark

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

14. Målspark

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

15. Hjørnespark

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

16. Ekstra spiller

Om kampen blir ujevn, får det laget som ligger under med 4 mål sette inn en ekstra utespiller. Den ekstra utespilleren får bli på banen helt til lagene har 3 mål differanse til fordel det laget som har en spiller mindre. Da skal lagene igjen ha like mange spillere på banen. Om ett av lagene igjen kommer i 4 måls ledelse, settes igjen inn en ekstra utespiller.

Nierfotball

Nierfotball (to valgfrie varianter - på langs og på tvers) blir innført i 2015 som et ledd mellom sjuer- og elleverfotball for 13-årsklassen. For 14-årsklassen vil det være valgfritt om de skal spille nier- eller elleverfotball. Nierfotball vil være perfekt tilpasset for det store flertallet av 13-14-åringene.

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». Nierfotball blir i dag brukt, eller er i ferd med å bli innført, i blant annet Tyskland, England, Nederland, Frankrike, Sverige og Sveits som en del av et større utviklingsløp fram mot elleverfotball.

Hvordan

Baneoppmerking for de enkelte spillformene bør helst gjøres permanent (for kunstgressbaner), men det er også mulig å bruke flate kjepler («flat cones») til oppmerking.

Noen elleverbaner vil kunne være i smaleste laget for å kunne spille nierfotball på tvers på, men dette må vurderes ut fra spillernes fysiske og mentale modenhet.

13 år: Nierfotball fra 2015

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

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

Anbefalt baneformat	60–73 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	30 x 12 m
Mål	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m / 11 m
Anbefalt spillertropp	13
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

Spilleregler - nierfotball

Det følges spilleregler for elleverfotball med de nedenstående tilpasninger.

Banelengde

Anbefalt baneformat - på tvers av elleverbanen:

Bredde: 45-52 meter

Lengde: 60-73 meter

Mål: Anbefalt sjuermål

Straffesparkfelt: 8 meter fra stolpen og 11 meter ut

Anbefalt baneformat - på langs av elleverbanen:

Bredde: 50 meter

Lengde: 16-meter til 16-meter (ca. 60-73 meter)

Mål: Anbefalt ellevermål

Straffesparkfeltet: 12 meter fra stolpen og 12 meter ut.

Ballen

Ballstørrelse 4

Antall spillere

9 spillere.

Flyvende innbytte, spilleren må forlate banen før innbytter inntre.

Anbefalt spillertropp: 13 (maksimalt antall tillatte spillere er 15)

Dommeren

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

Spilletts varighet

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

Spilletts begynnelse

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

Offside

Offsideregulering praktiseres som i elleverfotball

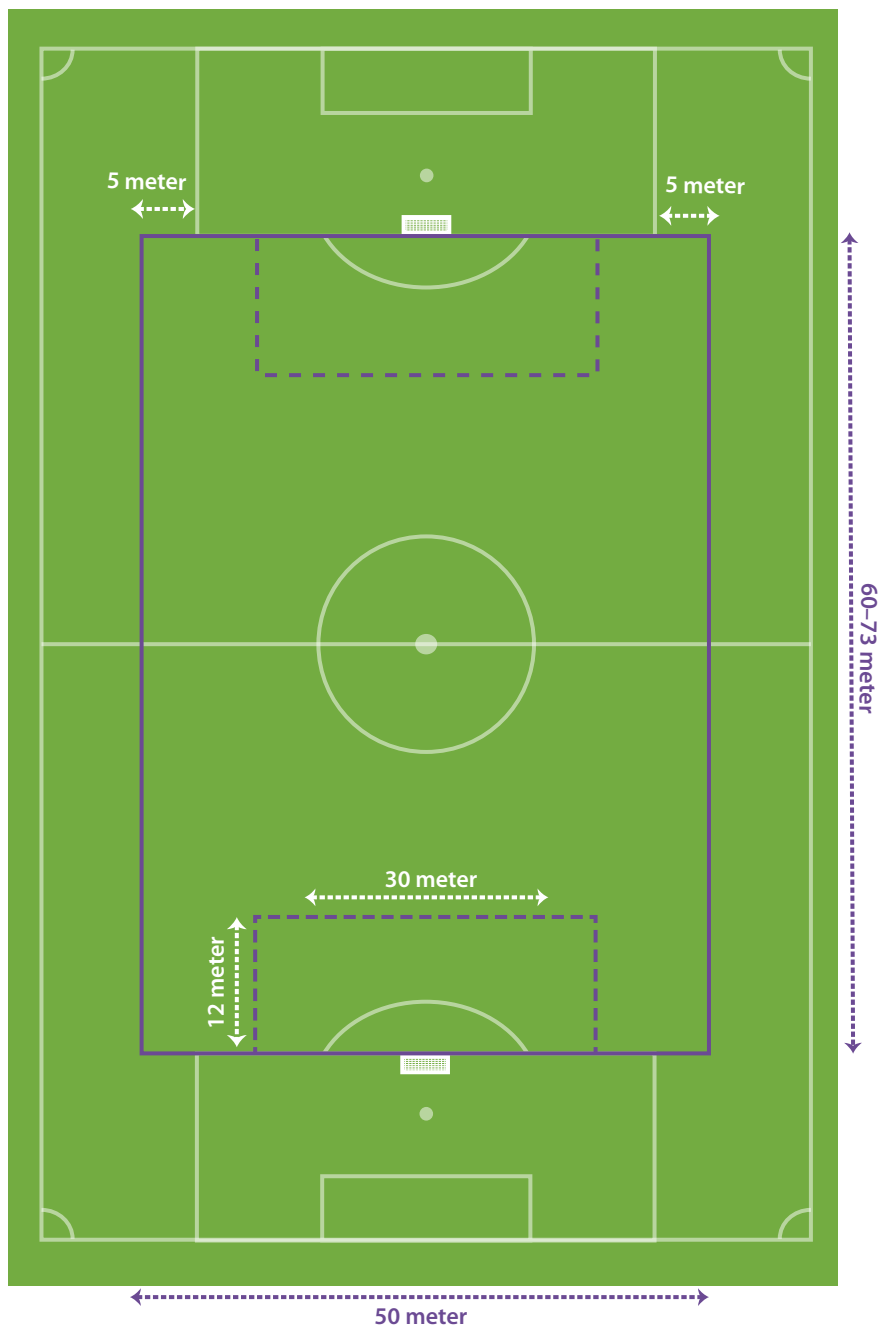
Straffespark

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

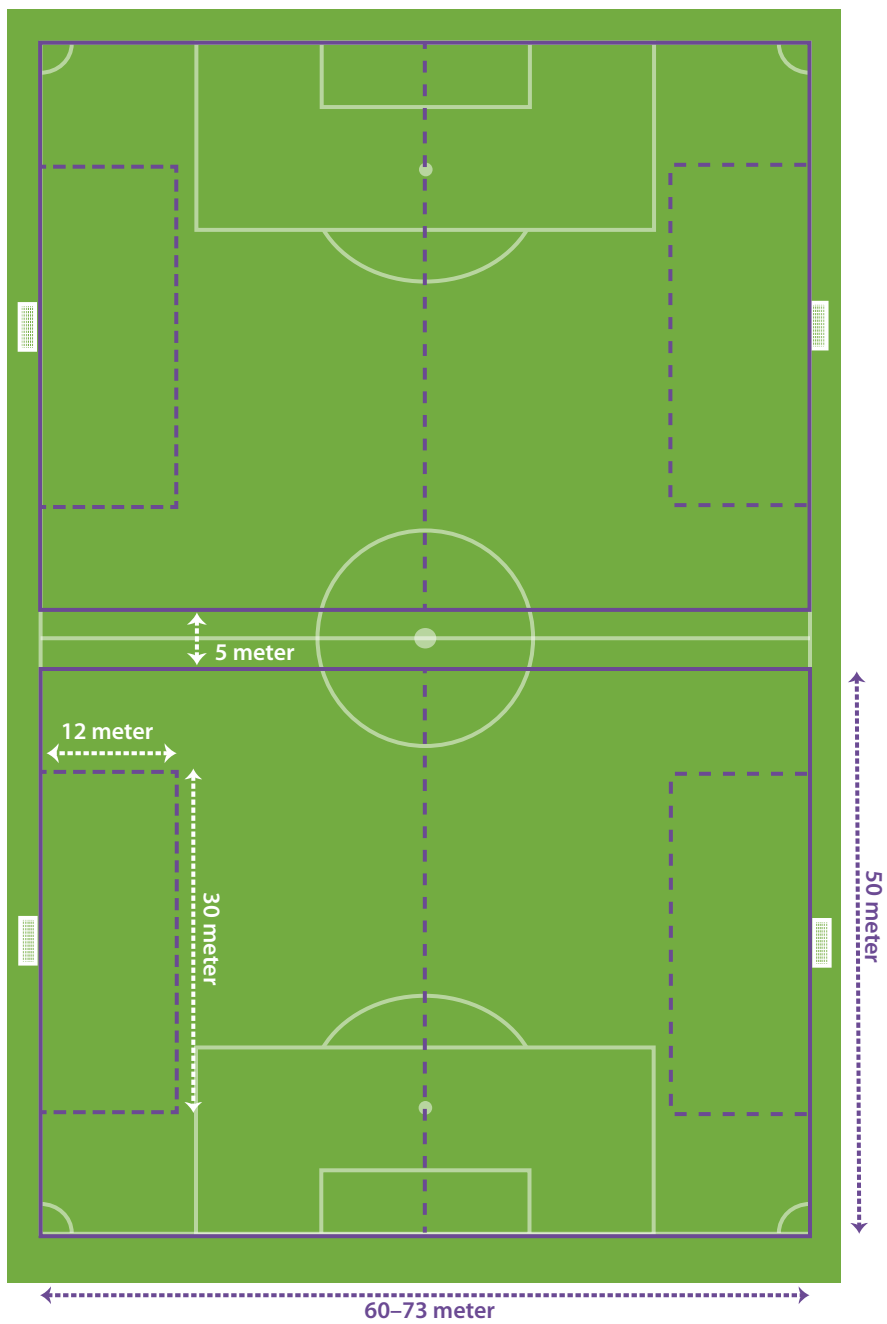
Målspark

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

Nierfotball på langs



Nierfotball på tvers



Regelendringer

Det er gjort tre regelendringer - gjeldende fra 2014* - som alle har som mål å fremme utvikling, jevnbyrdighet og fair play:

- Frisone i femmer- og sjuerfotball ved igangsetting fra keeper ved målspark.
- Ekstra spiller i femmer- og sjuerfotball for lag som ligger under med fire mål.
- Fem minutters umiddelbar soning ved gult kort i nier- og elleverfotball for aldersgruppen 13-16 år.

Frisone i femmer- og sjuerfotball

Innføring av frisone i femmer- og sjuerfotball, der motstanderlaget ikke kan presse innenfor et bestemt område ved igangsetting fra keeper ved målspark.

Hvorfor

Erfaring viser at man i kamper med frisone vil få flere pasninger i laget og lengre angrepsvarighet før brudd i spillet. Frisonen gir bedre betingelser for å kunne spille seg fremover fra egen halvdel.

Det er store fysiske forskjeller i barnefotballen. Fysisk sterke lag kan ofte profitere på å presse motstanderlaget høyt i banen. Ved å fremme lavere presshøyde i barnefotballen legges forholdene til rette for at lagene kan spille seg ut istedenfor å slå langt.

Frisone griper ikke unødvendig inn i spillets idé ettersom press og motstand ikke endres annet enn under selve igangsettingsfasen.

«Målet er å dyrke fram en spillorientert kultur. Dette praktiseres i andre land for å utvikle ferdighet. Vi må ikke tidlig fokusere på å vinne kamper for enhver pris.»

Stig Inge Bjernebye

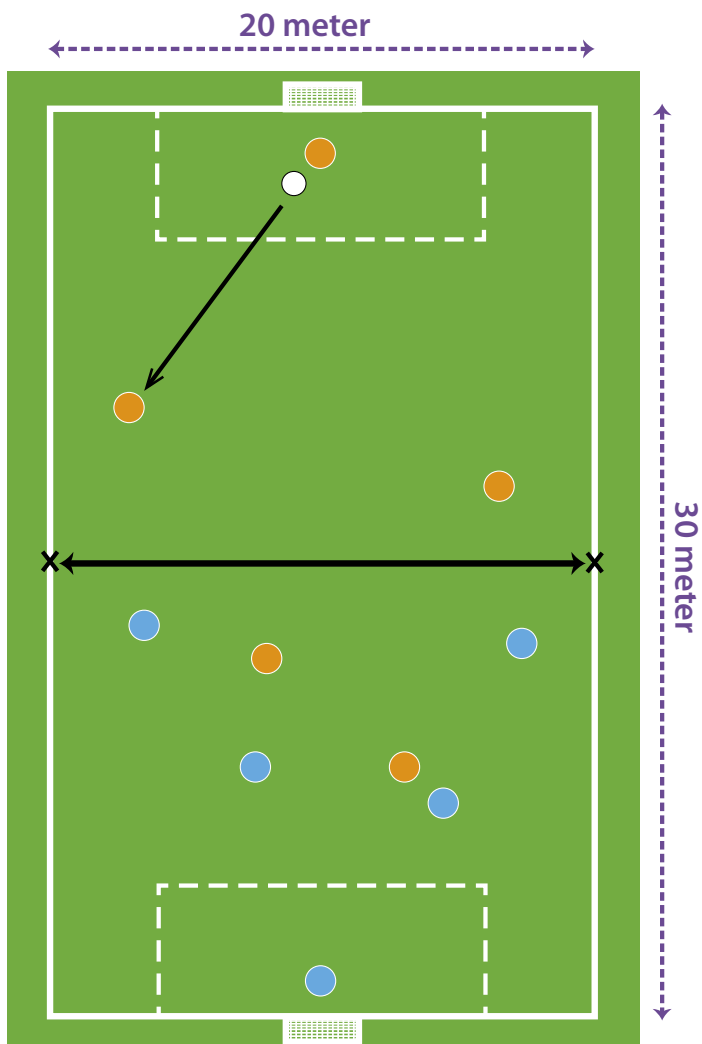
Hvordan?

- Ved igangsetting fra keeper (etter tildelt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeper.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
- Keeperen kan ikke sparke/kaste ballen over presslinjen i disse situasjonene.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette.

*Kretsen kan søke om fritak for sesongen 2014. Fra 2015 er regelendringene obligatorisk.

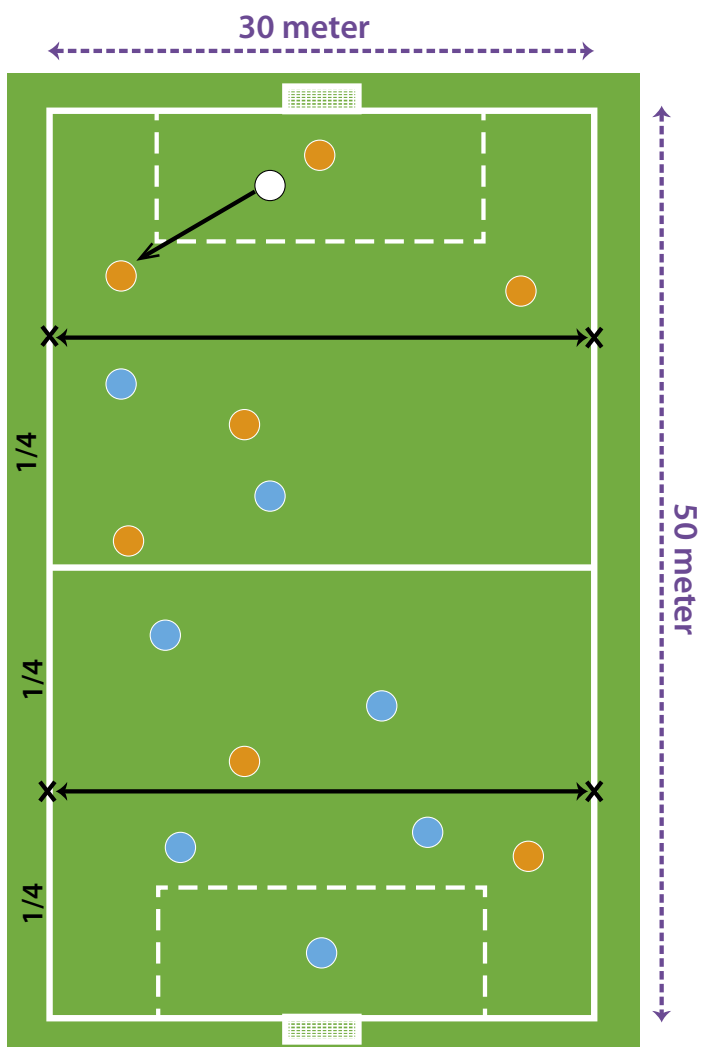
Femmerfotball

(pressfri sone til midtstreken)



Sjuefotball

(pressfri sone til midt på egen banehalvdel)



Ekstra spiller i femmer- og sjuerfotball

Ekstra utespiller inn i femmer- og sjuerfotball for lag som ligger under med fire mål.

Hvorfor

Den største utfordringen i barnefotballen for å skape jevnbyrdighet i serie- og turneringsspill, er å kunne få møte motstanderlag på likt ferdighetsnivå. Ujevne kamper, som f.eks. å vinne eller tape med 15-0, gir verken trivsel eller utvikling. For laget som ligger under vil en ekstra spiller kunne gi en større opplevelse av trivsel og mestring. Laget som leder vil få mer motstand, og dermed en mer utviklende kamp.

Hvordan?

Når differansen i en kamp blir 4 mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til 3 mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn fire mål.

Umiddelbar soning (ved gult kort)

Fem minutters umiddelbar soning ved gult kort i nier- og elleverfotball for aldersgruppen 13-16 år.

Hvorfor

Regelen innføres som et virkemiddel for å fremme gode holdninger, verdier og god oppførsel i norsk fotball. Den skal samtidig gi en bedre forståelse for fair play blant spillerne. Hensikten er at spilleren skal føle en direkte konsekvens og sone umiddelbart mot det laget man har gjort en forseelse mot. Regelen vil også spare kretsene for administrative ressurser.

Hvordan

Regelen innebærer at spillerne umiddelbart må sone 5 minutters utvisning som en direkte konsekvens av tildelt gult kort. Laget må dermed spille med et redusert antall spillere i løpet av soningstiden. Spilleren kan etter 5 minutter delta i kampen igjen ved brudd i spillet. To gule kort til samme spiller i samme kamp gir fortsatt rødt kort og utvisning resten av kampen. Hvis et lag får mer enn to spillere utvist (5 minutter) samtidig, så begynner den tredje spillerens soningstid når den første spillerens tid er ferdig. Det vil si at et lag ikke kan ha flere enn to spillere korttidsutvist samtidig. Lagleder til utvist(e) spiller(e) har ansvar for tidtaking på soningen.

Oversiktsmatrise - alle spillformer

Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Årsklasse	Under 7 år	7–10 år	11–12 år	Fra 13 år	Fra 14 eller 15 år
Anbefalt baneformat	15 x 10 m	30 x 20 m	50 x 30 m	60–73 x 50 m	105 x 68 m
Ball	3	3	4	4	5
Straffefelt	-	12 x 6 m	21 x 8 m	30 x 12 m	40,3 x 16,5 m
Mål	1,2–1,5 x 0,75–1,0 m	3 x 2 m	5 x 2 m	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)	7,32 x 2,44 m
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja
Spilletid	2 x 15 min	2 x 20 min	2 x 30 min	2 x 35 min	2 x 45 min (2 x 40 min t.o.m. 16 år)
Straffespark	Nei	6 m	8 m	8 m / 11 m	11 m
Anbefalt spillertropp	5*	7*	10*	13*	14*
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja
Pressfri sone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei

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

Implementeringsplan

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

* Mindre bane (50 x 30 m)

