

# Spillereglene

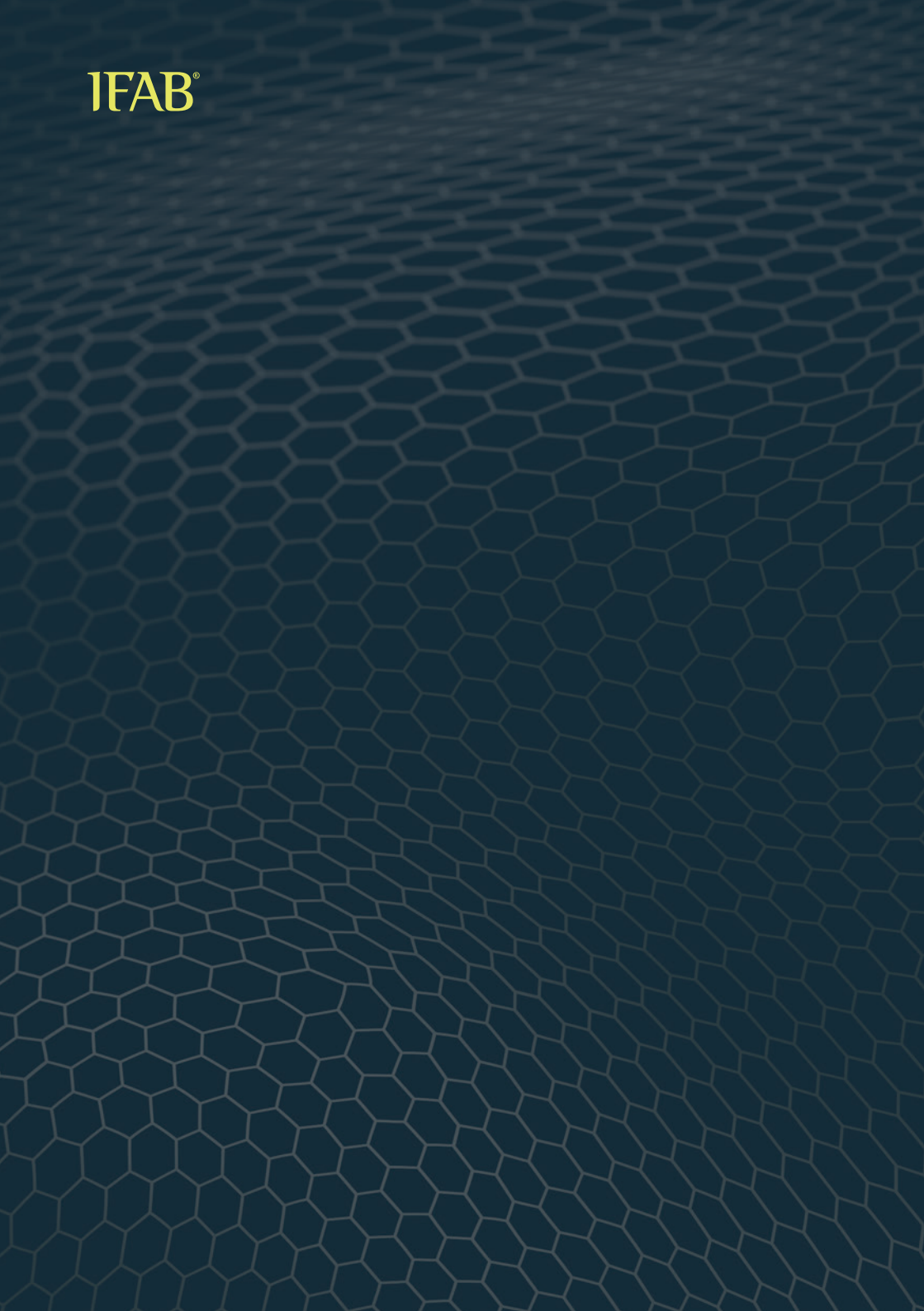
# 2022

Spillereglene er oversatt til norsk  
av Norges Fotballforbund (NFF)



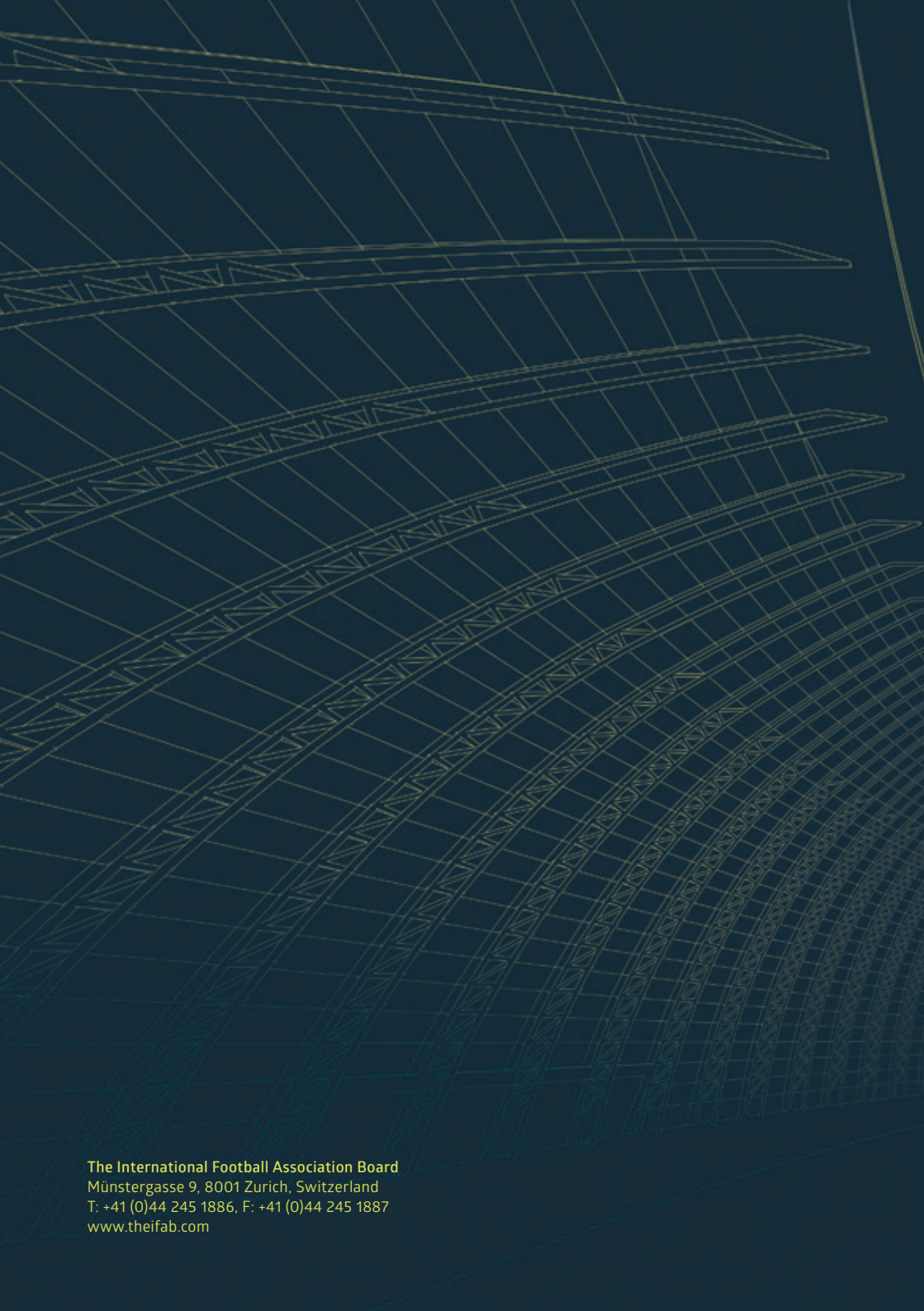
Download  
Laws of the Game App

TEAB<sup>®</sup>









**The International Football Association Board**  
Münstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland  
T: +41 (0)44 245 1886, F: +41 (0)44 245 1887  
[www.theifab.com](http://www.theifab.com)





# Spillereglene

# 2022

Utgitt av NFF/Dommerkomité - Gyldig fra 1.1.2022

# Innhold

## **Spillereglene 2022**

12	01	Spillebanen
24	02	Ballen
28	03	Spillerne
38	04	Spillernes utstyr
46	05	Dommeren
58	06	De andre i dommerteamet
68	07	Kampens varighet
72	08	Spilletts begynnelse og gjenopptakelse
78	09	Ballen i og ute av spill
82	10	Resultatet av en kamp
90	11	Offside
96	12	Feil og overtredelser
114	13	Frispark
120	14	Straffespark
128	15	Innkast
132	16	Målspark
136	17	Hjørnespark
140		Vedlegg 1: Om videoassistert dømming (VAR)
144		Vedlegg 2: Midlertidig regelendring av smittevern hensyn



**Download**  
Laws of the Game App





# Forord

## Formål

Fotballens spilleregler bestemmes og revideres årlig av The International Football Association Board (IFAB).<sup>1</sup> Formålet med de sytten reglene er å gi rammer og grunnleggende regelverk for spillet, slik at all organisert fotball kan utføres under like forutsetninger og med konsistente fortolkninger. I dagligtale benyttes begrepene «spilleregler» eller «spilletts regler».

## Enkelte variasjoner i regelverket

Forutsatt at NFF har gitt sin godkjenning og at spillets ånd og prinsipper blir opprettholdt, kan reglene tilpasses på følgende punkter for breddefotballen:<sup>2</sup>

- størrelsen på en spillebane
- ballens størrelse, vekt og materiale
- målenes bredde og høyde
- de ordinære og ekstraordinære omgangenes varighet
- antall og metode for bytte av spillere
- tidsbestemt utvisning ved advarsel

Andre tilpasninger er kun tillatt etter godkjenning av IFAB.

---

<sup>1</sup> Mer om IFAB, se deres nettside: [www.theifab.com](http://www.theifab.com)

<sup>2</sup> Breddefotballbegrepet omfatter alle serier og konkurranser for barn, ungdom, old boys/girls, veteraner, og funksjonshemmede, samt i de seniorklasser som NFF definerer skal falle inn under denne definisjonen. I Norge benyttes begrepet «aldersbestemt fotball», og med dette menes klasser for aldersgruppen 13-19 år.

**Offisielle språk**

IFAB har utformet reglene på engelsk, fransk, tysk og spansk.

NFF er ansvarlig for å oversette reglene til norsk. Ved tolkningsspørsmål eller hvor det oppstår motstrid mellom versjonene på de ulike språk, har den engelske teksten forrang og er offisielt gjeldende. NFFs utgave av spillereglene er basert på den engelske versjonen utgitt av IFAB.

Helt eller delvis ettertrykk av spillereglene kan gjøres med NFFs tillatelse.

**Endringer**

Regelendringer er markert med gul understrekning og gult merke i margen.



# Spillereglene





IFAB®

Regel

1



# Spillebanen

## 1. Overflaten på en spillebane

Overflaten på en spillebane skal bestå av naturgress eller, dersom konkurransereglene tillater det, kunstgress eller en kombinasjon av begge (hybridløsning). Fargen på kunstgresset skal være grønn.

Baner med en overflate av kunstgress eller hybridløsning som benyttes til offisielle kamper i regi av FIFA eller internasjonal konkurranse mellom klubber skal, med mindre det er gitt dispensasjon fra IFAB, oppfylle de fastsatte krav iht. «FIFA Quality Programme for Football Turf» eller «International Match Standard».

## 2. Merking av en spillebane

En spillebane skal være rektangulær og merket med heltrukne linjer. På naturgress er det tillatt at linjene som avgrenser et område består av kunstgress/hybridløsning som ikke utgjør en fare for spillerne. En linje tilhører alltid det området den avgrenser.<sup>1</sup>

Ingen andre linjer enn de som er fastsatt i Regel 1 skal benyttes til å merke spillebanen. På kunstgressbaner er annen oppmerking tillatt så lenge det benyttes farger som klart skiller seg ut.

De to lange grenselinjene kalles sidelinjer. De to korte grenselinjene kalles *mållinjer*.

Banen skal deles i to like halvdeler av en midtlinje. Midt på denne linjen markeres spillebanens midtpunkt. Fra dette midtpunktet merkes en midtsirkel med radius på 9,15 m.

<sup>1</sup> IFAB har bestemt at for å måle korrekt lengde på en linje, skal målingen skje langs ytterkanten av linjen.



I hjørnene av en spillebane er det tillatt å merke hjelpelinjer på utsiden av spillebanen. Hjelpelinjene angir en avstand på 9,15 m målt fra der mållinjen møter hjørnebuen.

Alle linjer skal ha samme bredde, og ikke være bredere enn 12 cm. Mållinjen skal ha den samme bredde som målstolpene og tverrligger.

En spiller som lager ikke-godkjente merker eller linjer på spillebanen skal gis advarsel for usportslig opptreden. Hvis dette skjer mens ballen er i spill, skal dommeren vente med å advare spilleren til første stans i spillet.

### **3. Størrelsen på en spillebane**

Sidelinjene skal alltid være lengre enn mållinjen. Størrelsen på spillebanen skal være:

- Lengde: Minimum 90 m – maksimum 120 m
- Bredde: Minimum 45 m – maksimum 90 m

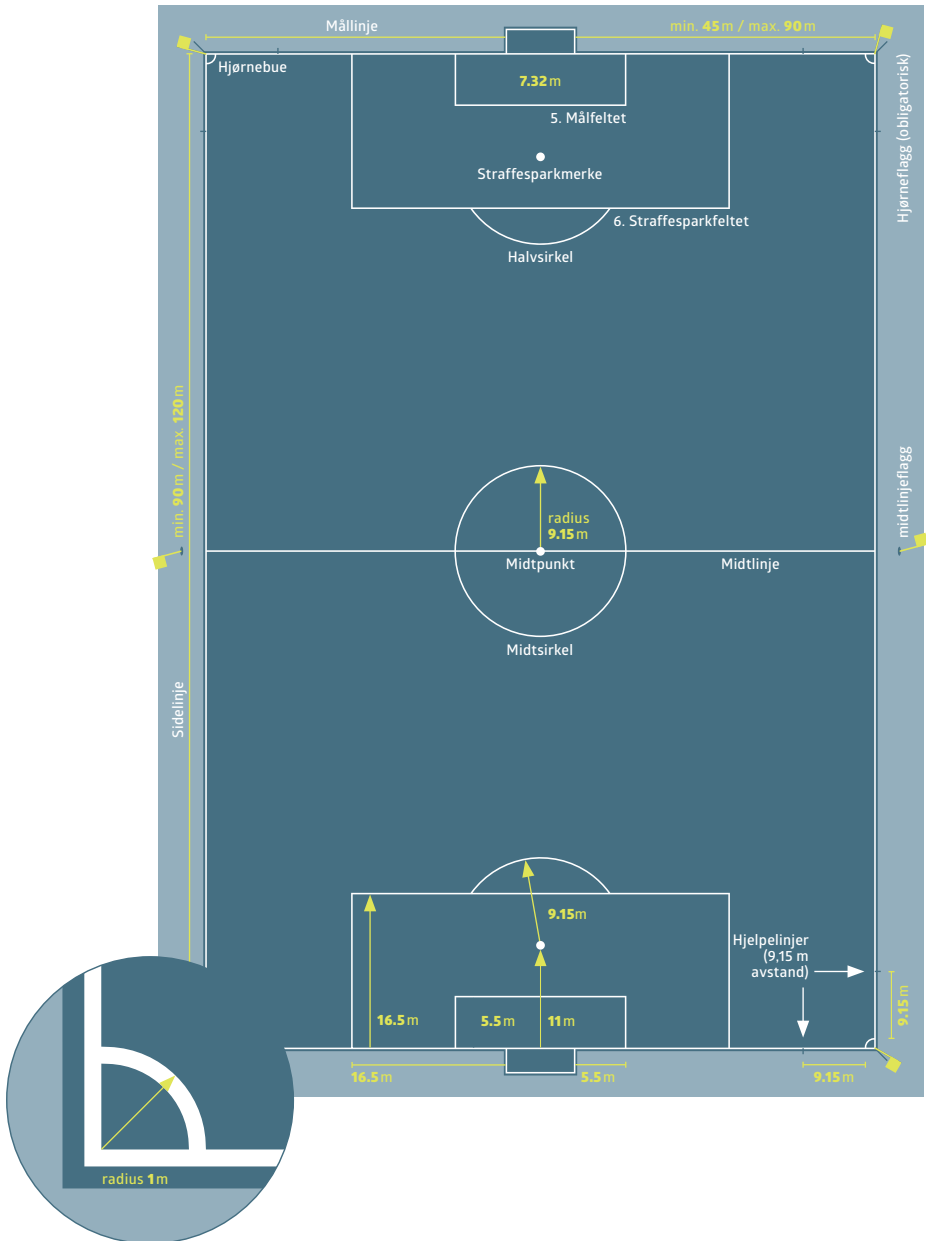
### **4. Størrelsen på en spillebane i internasjonale kamper**

- Lengde: Minimum 100 m – maksimum 110 m
- Bredde: Minimum 64 m – maksimum 75 m

Turneringsreglementet kan fastsette spillebanens størrelse innenfor disse målene.

### **5. Målfeltet**

To linjer måles og merkes vinkelrett ut på mållinjen, 5,5 m fra innsiden av hver målstolpe. Disse linjene er 5,5 m lange og forbindes med en linje parallell med mållinjen. Området som avgrenses av disse linjer og mållinjen kalles *målfeltet*.



## 6. Straffesparkfeltet

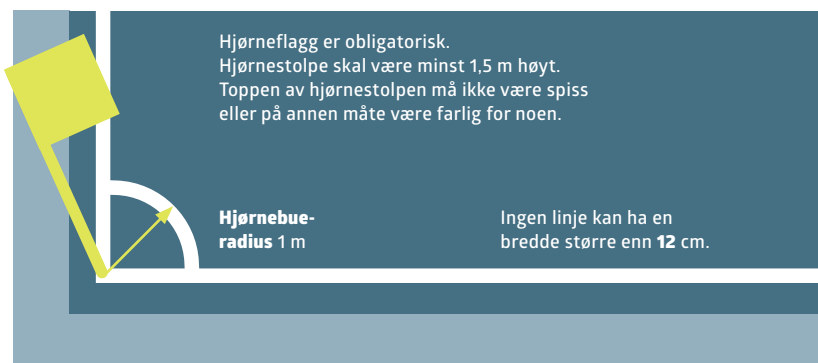
Et straffesparkfelt merkes i hver ende av banen på følgende måte:

- To linjer merkes vinkelrett på mållinjen 16,5 m fra innsiden av hver målstolpe. Disse linjene er 16,5 m lange og forbindes med en linje parallell med mållinjen. Området som avgrenses av disse linjer og mållinjen kalles *straffesparkfeltet*.
- I hvert straffesparkfelt merkes et *straffesparkmerke* ut fra midten av målet og 11 m fra mållinjen.
- Fra midtpunktet av hvert straffesparkmerke merkes en sirkelbue (halvsirkel) med radius 9,15 m utenfor straffesparkfeltet.

Plasseringen av straffesparkmerket måles ut fra baksiden av mållinjen.

## 7. Hjørnebue

Spillebanens innvendige hjørner skal merkes med en kvartsirkel. Kvartsirkelen merkes fra hvert hjørneflagg på spillebanen med radius 1 m. Denne kvartsirkelen kalles *hjørnebue*.



## 8. Hjørneflagg og midtlinjeflagg

I hvert hjørne plasseres en *hjørnestolpe*, minst 1,5 m høy, med et *hjørneflagg*. Toppen av hjørnestolpe med flagg må ikke være spiss eller på annen måte utgjøre en fare.

Lignende flagg kan plasseres ut fra endene av midtlinjen, minst 1 m fra sidelinjen.

## 9. Det tekniske området

Området rundt innbytterbenkene eller -benker for trenere, ledere, reserver og utbyttede spillere på en kamparena, defineres som «det tekniske området».

Det tekniske området strekker seg 1 meter ut til siden fra innbytterbenkene og ikke nærmere enn 1 meter fra sidelinjen. Området bør merkes med streker.

Konkurrans- eller turneringsreglement fastsetter hvor mange som kan oppholde seg i det tekniske området.

De personer som kan oppholde seg i dette området skal:

- Identifiseres før kampstart iht. konkurrans-/turneringsreglement.
- Optre på en aktsom og ansvarlig måte.
- Forbli i dette området under kampens varighet. Med unntak for de tilfeller der dommeren tillater at medisinsk personell kan komme inn på spillebanen for vurdering av skadet spiller.<sup>2 3</sup>
- Kun én person om gangen kan gi taktiske instruksjoner fra det tekniske området

<sup>2</sup> Begrepet «medisinsk personell» omfatter også frivillig førstehjelpsmannskaper, leger/fysioterapeuter tilknyttet et lag, eller lagledere som skal utføre førstehjelp eller vurdere skader på spillere.

<sup>3</sup> NFF kommentar: Dette kulepunktet må ses i sammenheng med Regel 3 pkt.3. Det er tillatt for de som lovlig oppholder seg i det teknisk området å gå direkte inn i egen garderobe når som helst under kampen. Det forutsettes at dette gjøres på en måte som ikke er i strid med Regel 1, pkt. 9, kulepunkt 2 eller Regel 12

## 10. Mål

Et mål plasseres på midten av hver mållinje.

Målet består av to loddrette *målstolper* med samme avstand fra hjørneflaggene. Målstolpene festes til hverandre med en vannrett stang som betegnes som *tverrliggeren*.

Målstolpene og tverrliggeren skal være laget av godkjent materiale og ikke være til fare for noen.

Målstolpene og tverrligger må være like på begge mål, og enten være kvadratiske, rektangulære, runde, elliptiske eller en hybrid fasong av disse. FIFA, kontinentale eller nasjonale forbund kan fastsette ytterligere krav til de mål som benyttes i konkurranser de selv arrangerer.

Avstanden mellom innsiden av målstolpene skal være 7,32 m og avstanden fra underkanten av tverrliggeren til bakken skal være 2,44 m. Målstolpenes plassering på mållinjen skal være som vist på illustrasjonsbildet.

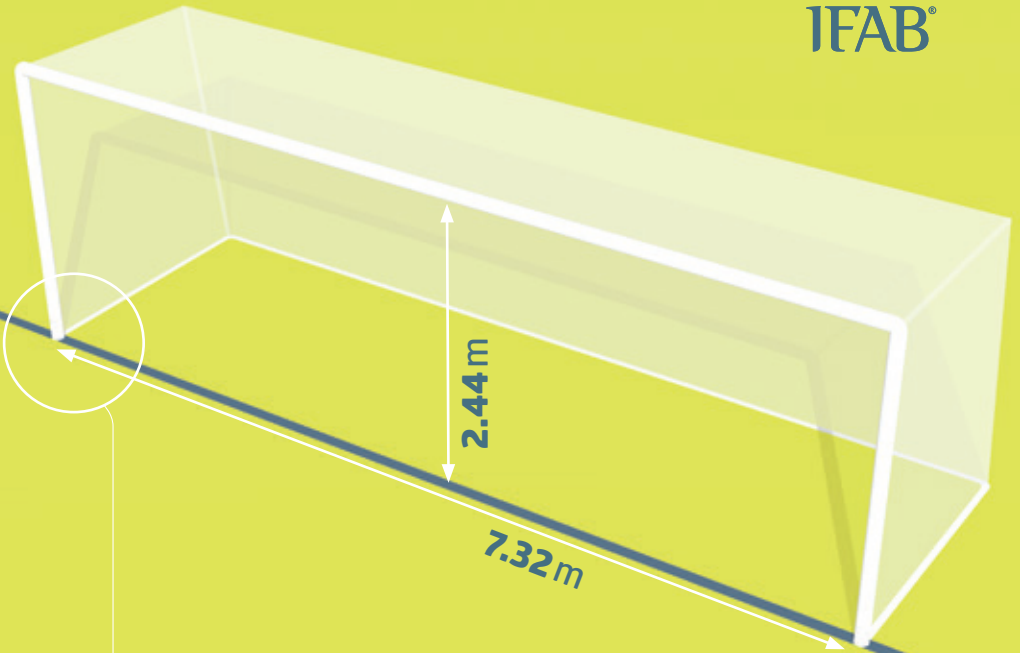
Målstolpene og tverrliggeren skal være hvite, og ha samme bredde og dybde som ikke overstiger 12 cm.

Dersom tverrligger blir forskjøvet eller ødelagt skal spillet stoppes til skaden er reparert, målet erstattet eller satt tilbake i sin opprinnelige posisjon. Hvis dette ikke lar seg gjøre skal kampen avbrytes. Tau eller annet bøyelig eller farlig materiale kan ikke benyttes som tverrligger. Dersom spillet stoppes på grunn av dette skal kampen gjenopptas med drop.

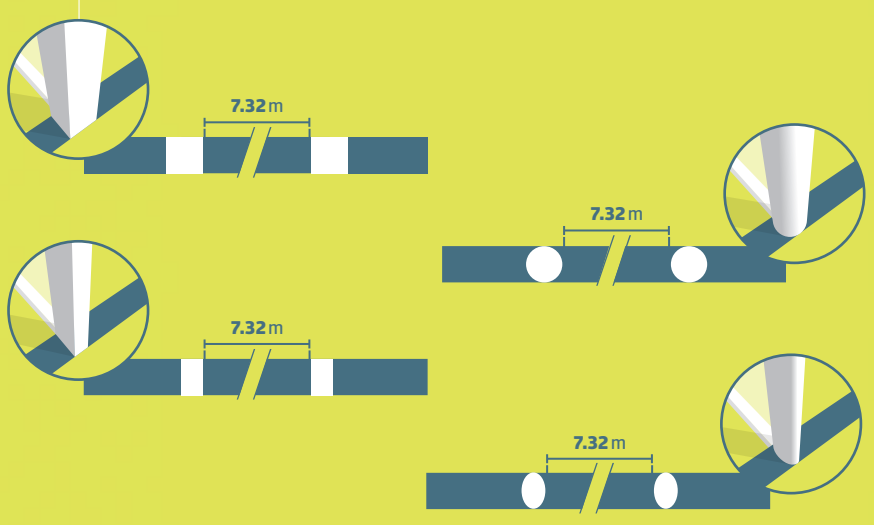
*Målnett*et kan være festet på innsiden av målene og på bakken bak. De skal være opphengt og festet på en forsvarlig måte, slik at de ikke er til hinder for målvakten.

Alle mål (også transportable mål) skal være forsvarlig forankret til bakken.





Illustrasjon over fastsatte krav til målstengenes posisjon i forhold til mållinjen



## **11. Mållinjeteknologi (Goal line technology «GLT»)**

Mållinjeteknologi kan benyttes til å støtte dommeren med å avgjøre hvorvidt et mål er scoret eller ikke.

Når mållinjeteknologi benyttes, kan målene bli modifisert etter spesifikasjonene i «FIFA Quality Programme for GLT» og iht. spillereglene.

Bruken av mållinjeteknologi skal være fastsatt i konkurranse-/turneringsreglement.

### **Prinsipper for bruk av mållinjeteknologi:**

- Mållinjeteknologi brukes kun på mållinjen for å avgjøre om det er scoret mål eller ikke.
- Mållinjeteknologien skal gi indikasjon om mål umiddelbart og automatisk innen 1 sekund til dommerteamet (inkludert VAR/AVAR) med vibrasjon eller akustisk signal.

Hvis mållinjeteknologi benyttes i offisielle kamper, skal kampens arrangør påse at systemet og fremtidige godkjente endringer av målstolper, tverrligger eller ballen oppfyller de krav som er fastsatt av FIFA.

I kamper hvor mållinjeteknologi benyttes skal dommeren teste systemets funksjonalitet iht. testprotokoll før kampen startes. Hvis det er avvik fra testprotokollen eller andre avvik/feil, skal dommeren ikke benytte systemet og rapportere forholdet til den myndighet kampen sorterer under.

## 12. Reklame

Ingen form for reklame, reell eller virtuell, er tillatt på spillebanen, på innsiden av målet eller i det tekniske området. Slik reklame tillates heller ikke innenfor en avstand på 1 meter fra spillebanens yttergrense i tiden fra lagene går på/av eller er på spillebanen. Reklame er ikke tillatt på målstolper, tverrliggere, målnett, hjørnestolpe eller hjørneflagg. Tilleggsutstyr (kamera, mikrofoner osv.) er heller ikke tillatt å feste på disse.

Stående reklameutstyr/-materiell skal

- ha en avstand på minst 1 m fra sidelinjene
- ha den samme avstanden fra mållinjen som dybden på målnettet
- ha en avstand på minst 1 m fra målnettet

## 13. Logoer og emblemer

Reproduksjon, enten ekte eller virtuell av logoer/emblemer til FIFA, kontinentale/nasjonale fotballforbund, kretser, eller deltagende klubber er forbudt på spillebanen, på innsiden av et mål, på målnettet og på hjørnestolper. De er tillatt på selve hjørneflagget.



# Notater







IFAB®

Regel

2



# Ballen

## 1. Grunnleggende egenskaper og mål:

Enhver ball skal oppfylle følgende krav

- være rund
- være laget av godkjent materiale
- ha en omkrets mellom 68 og 70 cm
- ha en vekt mellom 410 g og 450 g ved kampens begynnelse
- ha et lufttrykk mellom 0,6 og 1,1 atmosfæres trykk ved havets overflate (tilsvarende 600–1100 g/cm<sup>2</sup>)

## 2. Akkrediteringsmerker:

Alle baller som benyttes i offisielle turneringer underlagt FIFA, kontinentale eller nasjonale forbund skal oppfylle de krav som fastsettes av disse og være korrekt merket. Merket angir at ballen har blitt offisielt testet og møter de tekniske standarder som kommer i tillegg til de krav som er angitt i denne regelen.

NFF og tilsluttede kretser kan pålegge bruk av baller som er merket med et godkjent akkrediteringsmerke.

## 3. Reklame:

I offisielle kamper arrangert av FIFA, kontinentale og nasjonale forbund eller krets er enhver form for reklame på ballen forbudt. Unntatt er logo for turnering, forbund, samt fabrikantens registrerte varemerke. Turnerings-/kampreglementet angir størrelsen og antall av disse logoer.

#### **4. Bytte av defekt ball**

Hvis ballen punkterer eller på annen måte blir defekt under kampen

- stanses spillet
- gjenopptas spillet med dropp

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

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

Under kampen kan ballen kun skiftes etter dommerens tillatelse.

#### **5. Ekstra antall baller**

Ekstra baller som oppfyller kravene i Regel 2 kan utplasseres rundt spillebanen, og bruken av disse faller under dommerens myndighet.



# Notater



IFAB®

Regel

3





# Spillerne

## 1. Antall spillere

En kamp spilles mellom to lag. Hvert lag kan ikke ha mer enn elleve spillere.

En av disse skal være målvakt. En kamp kan ikke starte eller fortsette hvis et lag har færre enn sju spillere (inkludert målvakt).

Hvis et lag har færre enn sju spillere fordi en eller flere spillere bevisst har forlatt spillebanen, skal spillet ikke avbrytes. Fordel grunnet overtall skal tillates. Når spillet har stoppet kan kampen ikke settes i gang igjen dersom det ene laget er færre enn sju spillere.

I kamper hvor turnerings-/kampreglementet fastsetter at alle spillere og innbyttere skal være identifisert før avspark kan et lag starte kampen med færre enn elleve spillere. Kun spillere/innbyttere oppført på lagoppstillingen kan delta om disse ankommer spillebanen etter avspark.

## 2. Antall reserver og innbyttere<sup>1</sup>

### Offisielle kamper

Det kan benyttes inntil fem innbyttere på hvert lag i en kamp som spilles i en offisiell turnering organisert av FIFA, kontinentalt eller nasjonalt forbund.

For lag på øverste nasjonale serienivå og landslag for seniorer kan det kun benyttes inntil tre innbyttere.<sup>2</sup>

For aldersbestemt og barnefotball fastsetter de nasjonale forbund, kontinentale konføderasjoner eller FIFA øvre grense for hvor mange innbyttere som kan benyttes.

<sup>1</sup> NFF definerer som følger:

Reserve: En spiller som i løpet av kampen kan byttes inn (reservespiller)

Innbytter: En reserve som er meldt til dommerteamet for å erstatte en spiller på banen

<sup>2</sup> Se vedlegg 2: Midlertidig regelendring av smittevernhensyn

Konkurransereglene skal angi

- hvor mange reservespillere som kan nomineres, fra tre til høyst tolv
- hvorvidt det kan benyttes et ekstra innbytte utover normal innbytterkvote i ekstraomgangene

### **Andre kamper**

I kamper med A-landslag kan inntil tolv reservespillere nomineres, og det kan gjøres inntil seks innbytter.

I alle andre kamper kan et høyere antall innbyttere benyttes dersom

- begge lag er enige om et maksimumsantall
- dommeren er underrettet før kampen

Hvis dommeren ikke er underrettet eller lagene ikke blir enige før kampen, kan høyst seks innbyttere benyttes.

### **Returnerende innbytte**

FIFA, kontinentalt forbund eller NFF kan i breddefotballen tillate at spillere som tidligere har blitt byttet ut kan byttes inn igjen.

## **3. Innbytteprosedyre**

Ingen kan bli innbytter dersom de ikke er oppført som reservespiller på lagoppstillingen før kampstart.

Når et lag ønsker å bytte en spiller med en reserve, skal følgende betingelser være oppfylt:

- Dommeren skal varsles før byttet finner sted (reserven blir innbytter).
- Spillere som skal byttes ut kan forlate spillebanen når dommeren tillater dette, med mindre de allerede har forlatt spillebanen.
- Spillere som byttes ut skal alltid forlate spillebanen fra det nærmeste punkt på linjene som avgrenser spillebanen.<sup>3</sup> Dommeren kan pålegge spillere å forlate spillebanen ved midtlinjen eller på et annet sted. Spillere skal rette seg etter dommerens pålegg.<sup>4</sup>

3 NFF fastsetter at i kamper der flyvende bytter er tillatt skal alle bytter, med mindre dommeren angir annet, skje ved midtlinjen og på den side der lagene har sine benker.

4 NFF presiserer at spillere skal rette seg etter anvisninger som gis av en i dommerteamet.

En spiller som byttes ut og har forlatt spillebanen deltar ikke lenger i kampen, med mindre returnerende innbytte er tillatt. En spiller som er byttet ut skal øyeblikkelig bevege seg til det tekniske område eller til garderoben.

Dersom en spiller nekter å forlate spillebanen for å bytte, skal spillet settes i gang igjen.

En innbytter kan kun komme inn på spillebanen:

- ved stopp i spillet
- etter mottatt tegn fra dommeren
- ved midtlinjen
- etter at spilleren som skal erstattes har forlatt spillebanen

Byttet er foretatt når innbytteren entrer spillebanen. Når dette har skjedd er denne å betrakte som en spiller og den utskiftede spiller som en reserve.

En innbytter som lovlig har kommet inn på spillebanen kan foreta gjenopptakelse av spillet.

De samme prosedyrer gjelder for bytter som foretas i pausen eller før ekstraomganger, og skal gjennomføres før kampen kan gjenopptas.

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

#### **4. Bytte av målvakt**

Enhver annen spiller kan bytte plass med målvakten dersom:

- dommeren er underrettet før skiftet finner sted
- skiftet skjer under stans i spillet.

## 5. Sanksjoner ved brudd på regelen

Hvis en navngitt reservespiller starter kampen i stedet for en spiller i startoppstillingen og dommeren ikke er underrettet gjelder følgende:

- Dommer tillater spilleren å fortsette kampen.
- Ingen disiplinær reaksjon ovenfor spilleren.
- Spilleren i startoppstillingen blir en reserve.
- Antall bytter i kampen reduseres ikke.
- Dommer rapporter hendelsen til overordnet myndighet.

Ved spillerbytte i pausen mellom to omganger eller før starten av ekstraomganger skal innbytteprosedyren gjennomføres før spillet gjenopptas. Dersom dommeren ikke blir informert om innbyttet skal dette uansett anses som fullført. Disiplinære reaksjoner overfor spillere benyttes ikke i slike tilfeller, men hendelsen skal rapporteres til overordnet myndighet.

Hvis en spiller bytter plass med målvakten uten at dommeren er underrettet, gjelder følgende

- spillet fortsetter
- de to involverte spillere gis advarsel ved første stans i spillet, unntatt dersom et slikt bytte skjer i pausen før andre omgang, før starten av ekstraomgangene eller straffesparkkonkurransen

For enhver annen overtredelse av innbyttereglene gjelder følgende

- de involverte spillerne skal gis advarsel
- spillet gjenopptas med indirekte frispark fra det stedet ballen var når spillet ble stoppet

## 6. Utvist spiller eller reserve

En spiller som er utvist kan:

- Før laget har levert lagoppstillingen:  
*Ikke påføres oppstillingen i noen annen rolle eller funksjon*
- Etter laget har levert lagoppstillingen, men før avspark:  
*Erstattes av en navngitt reserve. Denne reserven kan ikke erstattes med en ny person på lagoppstillingen. Antall bytter laget kan gjøre forblir uendret*
- Etter avspark:  
*Ikke erstattes. En navngitt reserve som blir utvist kan ikke erstattes.*

## 7. Ulovlig inntreden av andre som forstyrrer spillet

En trener, lagleder eller andre med en rolle (unntatt spillere og reserver) som er oppført på lagoppstillingen, tilhører lagledelsen. Alle andre som ikke er oppført på lagoppstillingen som spiller, reserve eller lagleder er å definere som uvedkommende.

Hvis en i lagledelsen, en reserve, utbyttet spiller, utvist spiller eller uvedkommende ulovlig trer inn på spillebanen skal dommeren

- kun stanse kampen dersom spillet forstyrres
- få personen(e) fjernet fra spillebanen ved første stans i spillet
- iverksette nødvendige disiplinære tiltak

Hvis spillet ble stanset og forstyrrelsen ble forårsaket av

- en person tilhørende lagledelsen, reserver, utbyttet spiller eller en utvist spiller, skal spillet gjenopptas med et direkte frispark eller straffespark.
- en uvedkommende, skal spillet gjenopptas med dropp der ballen var da spillet ble stoppet

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



## 8. Ulovlig gjeninntreden av en spiller

Dersom en spiller som har forlatt spillebanen med dommerens godkjenning, kommer inn på spillebanen igjen uten godkjenning, skal dommeren:

- stanse kampen dersom spilleren forstyrrer spillet eller et medlem av dommerteamet
- ved første stans i spillet advare spilleren for feil gjeninntreden

Hvis dommeren stanser spillet, skal spillet gjenopptas ved:

- Et direkte frispark fra der spilleren forstyrret spillet eller noen i dommerteamet.
- Et indirekte frispark fra der ballen var når spillet ble stoppet, hvis spilleren ikke forstyrrer spillet eller noen i dommerteamet.

En spiller som havner på utsiden av spillebanen som del av spillet og som kommer inn igjen kan ikke straffes etter denne regel.

## 9. Når mål scores med ekstra person(er) på spillebanen

Dersom et mål er scoret, men dommeren oppdager før spillet gjenopptas at det var en eller flere personer enn de godkjente spillere på spillebanen i det øyeblikket målet ble scoret skal dommeren gjøre følgende:

Målet skal annulleres dersom personen

- er en spiller, reserve, utbyttet spiller, utvist spiller eller del av lagledelsen på det laget som scoret:  
*Spillet gjenopptas med et direkte frispark fra der den ekstra personen befant seg når målet ble scoret*
- er en uvedkommende som forstyrrer spillet (med unntak av bestemmelsen beskrevet i Regel 3 om «Ulovlig inntreden av andre som forstyrrer spillet»):  
*skal spillet gjenopptas med dropp der ballen var da den ekstra personen forstyrret spillet*

Målet skal godkjennes dersom personen

- er en spiller, reserve, utbyttet spiller, utvist spiller eller del av lagledelsen på motstanderlaget
- er en uvedkommende som ikke forstyrrer spillet

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

Dersom et mål er scoret, og dommeren oppdager etter spillet er gjenopptatt at det var flere personer på spillebanen i det øyeblikket målet ble scoret, kan målet ikke annulleres.

Hvis det fortsatt er for mange på spillebanen skal dommeren

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

## 10. Kaptein på laget

Kapteinen på laget har ingen særskilt status, privilegier eller rettigheter.<sup>5</sup>  
Kapteinen er ansvarlig for sitt lags opptreden.

---

<sup>5</sup> NFF presiserer at kapteiner ikke har privilegier eller rettigheter i hvordan de kan opptre ovenfor noen i dommerteamet. Deres adferd må ikke være i strid med Regel 12.



# Notater





# Regel

# 4



# Spillernes utstyr

## 1. Spillernes sikkerhet<sup>1</sup>

En spiller kan ikke bære eller benytte utstyr som er til fare for seg selv eller andre.

Alle former for smykker eller annet dekorativt utstyr (for eksempel halsbånd, ringer, armbånd, øreringer, lærreimer, gummistriker osv.) er forbudt. Det er ikke tillatt å tildekke dette med tape.

Før spillet settes i gang eller gjenopptas skal spillere som skal starte kampen eller innbyttere som skal komme inn på spillebanen få utstyret kontrollert.

Hvis en spiller bruker ikke-godkjent/farlig utstyr, smykker eller annet dekorativt utstyr, skal dommeren pålegge spilleren

- å fjerne utstyret
- å forlate spillebanen ved neste stans i spillet dersom utstyret ikke kan fjernes eller om spilleren ikke etterkommer dommerens pålegg

En spiller som fortsetter å bære/bruke utstyret til tross for at dommeren har pålagt at dette skal fjernes, skal gis advarsel.

<sup>1</sup> Den engelske tittelen på avsnittet er «Safety»

## 2. Obligatorisk utstyr

En spillers obligatoriske utstyr består av:

- en trøye/skjorte med ermer
- shorts
- strømper (materiell som benyttes eller festes på utsiden av strømpene må ha samme farge som strømpene.)
- leggskinn (laget av et materiale som gir en rimelig grad av beskyttelse, og festet på innsiden av strømpene.)
- fottøy

Kun målvakten kan benytte bukser med lange ben.

En spiller som ved uhell mister fottøy eller leggskinn under spillets gang skal rette på utstyret så fort som mulig og ikke senere enn ved første stans i spillet.

Mål som scores før spilleren har hatt mulighet å rette på utstyret skal godkjennes.

## 3. Draktfarger

Lagene skal ha draktfarger som skiller dem fra hverandre, samt dommere og assistentdommere.

Målvakten skal benytte draktfarger som skiller seg ut fra andre spillere og dommerteamet.

Dersom begge målvaktene har like draktfarger og det ikke er mulig å skaffe en reserverdrakt skal målvaktene tillates å spille kampen.

Undertøy kan benyttes dersom de oppfyller følgende krav:

- På overkroppen:  
Samme farge og/eller mønster som ermet på spillerdrakten.
- På nedre del av kroppen (f.eks: varmbukse eller tights):  
Samme farge som shortsene, eller nederste delen av shortsene om denne er flerfarget.

Spillere på samme lag skal benytte samme farge på undertøyet.



#### 4. Annet utstyr

Beskyttelsesutstyr som ikke utgjør en fare for andre, f.eks. hjelm, ansiktsmaske, kne- og albuebeskyttelse laget i mykt, lett og foret materiale, er tillatt. Bruk av briller eller skjermlue for målvakten er tillatt.

##### Hodeplagg

Dersom hodet er tildekket med et hodeplagg eller lignende skal dette

- være svart eller samme farge som spillerdrakten, unntatt målvaktens skjermlue
- ikke svekke helhetsinntrykket av god stil og profil for en spillers antrekk
- ikke festet til spillerdrakten
- ikke til fare for spilleren eller andre
- ikke ha elementer som stikker ut fra overflaten

##### Elektronisk kommunikasjonsutstyr

Spillere (inkludert reserver, utbyttede spillere eller utviste spillere) kan ikke bære eller bruke noen form for elektronisk utstyr eller kommunikasjonsmidler (bortsett fra tillatt måleutstyr). Lagledelsen kan kun benytte elektronisk kommunikasjonsutstyr for å utveksle informasjon om spillernes sikkerhet.

##### Målesystemer

Spillere kan bære godkjente elektroniske målesystemer for loggføring av fysisk form og ytelse (EPTS). EPTS utstyr skal

- ikke være til fare for noen
- overføre data på en sikker måte til det tekniske område

## **5. Slagord, uttalelser, bilder og reklame**

Spillernes utstyr og bekledning må ikke ha politiske, religiøse eller personlige slagord, uttalelser eller bilder. Spillere må ikke vise frem undertøy med politiske, religiøse eller personlige slagord, uttalelser eller bilder annet enn produsentens varemerke. For overtredelse av dette vil spilleren og/eller laget bli ilagt sanksjon av kampens myndighet.

Denne regel omfatter alt utstyr og bekledning som bæres av reserver, utbyttede spillere og lagledelse som skal oppholde seg i det tekniske område.

Følgende tillates:

- Opplysninger om spilleres navn, nummer, lag og klubblogo. Samt slagord eller symboler som fremmer fotballens interesser, respekt og spillets integritet. Videre tillates reklame på spilledraktene iht. fastsatt reklamereglement fra nasjonalt forbund, regional konføderasjon eller FIFA.
- Fakta om kampen (lag, dato, konkurranse/serie og spillearena).

Kommersiell reklame er tillatt etter regler som er fastsatt av de nasjonale forbund, kontinentale konføderasjoner eller FIFA.

Tillatte slagord, uttalelser eller bilder bør begrenses til fronten av spillerdrakten og/eller armbind. Dette gjelder både om armbind bæres av flere spillere eller kun av kapteinen.

### **Budskap som ikke er tillatt:**

Det er ikke tillatt å benytte slagord, uttalelser og/eller bilder hvor budskapet er sanksjonerbart etter Regel 12, når dette er:

- Fornærmende, krenkende eller grovt språkbruk og/eller handlinger.
- Adferd (inkludert gestikulering eller andre handlinger) som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon.

Det er ikke tillatt å benytte slagord, uttalelser og/eller bilder som kan relateres til:

- Person(er), levende eller døde, som ikke er en del av det offisielle navnet på turneringen.
- Lokale, regionale eller internasjonale politiske partier/organisasjoner/grupper, etc.
- Lokale, regionale eller nasjonale offentlige myndigheter.
- Organisasjoner som fremmer diskriminering.
- Organisasjoner med formål/handlinger som fremstår støtende for en større del av befolkningen
- Politiske markeringer eller handlinger.

Det bør vises aktsomhet ved bruk av budskap på spilledrakter relatert til viktige nasjonale eller internasjonale begivenheter.

Kampreglementet kan fastsette ytterligere begrensninger, herunder størrelsen, antallet og plasseringen av tillatte slagord, uttalelser, bilder og/eller reklame.

Lagene er selv ansvarlig for å avklare med kampens myndighet om et budskap er lovlig eller ikke. Før kampen spilles skal lagene påse at kun tillatte budskap er påført utstyret som benyttes.

## **6. Sanksjoner ved brudd på regelen**

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

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

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

En spiller som har forlatt spillebanen for å rette på utstyret skal, før denne kommer inn igjen:

- Få sitt utstyr kontrollert av én i dommerteamet.
- Få tillatelse fra dommeren til å komme inn igjen (kan skje mens spillet er i gang).

En spiller som har forlatt spillebanen og som kommer inn igjen uten dommerens samtykke, skal gis advarsel. Et indirekte frispark skal tildeles det andre laget fra der ballen var når spillet ble stoppet.

Dersom en spiller ulovlig gjeninntretr på spillebanen og forstyrrer spillet, skal spilleren advares og et direkte frispark (eller straffespark) tildeles det andre laget fra der forstyrrelsen skjedde.



# Notater



IFAB®

Regel

5



# Dommeren

## 1. Dommerens myndighet

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet til å håndheve spillereglene i den kamp denne er oppnevnt til.

## 2. Dommerens beslutninger

En dommer skal fatte sine beslutninger etter beste evne, i overenstemmelse med spillereglene og spillets ånd og idealer, og ut fra sitt skjønn gjøre de tiltak eller gi nødvendige pålegg, innenfor rammene av spillereglene.

Dommerens avgjørelser hva angår fakta i forbindelse med kampen, inkludert opplysninger om et mål er scoret eller ikke og resultat, er endelige.

Dommerteamets avgjørelser skal respekteres.

En dommer kan omgjøre sine beslutninger om hvordan spillet skal gjenopptas, dersom vedkommende selv oppdager å ha tatt feil, eller etter råd fra en i dommerteamet.<sup>1</sup> Dette kan kun skje før

- spillet er gjenopptatt
- dommeren har forlatt spillebanen etter at det er gitt signal for pause mellom to omganger, ekstraomganger, eller at kampen er ferdigspilt
- dommeren har avbrutt kampen

En dommer kan omgjøre sine beslutninger om spillebanen forlates for å

- tre inn i RRA for å gjennomgå en hendelse
- kalle tilbake spillere til spillebanen, etter at det er gitt signal for pause mellom to omganger, ekstraomganger, eller at kampen er ferdigspilt

<sup>1</sup> Spillets ånd og idealer gir dommeren myndighet til å omgjøre sine beslutninger (f.eks. annullere tildeling av disiplinærreaksjon, godkjenning av mål, og lignende) ut fra de samme kriterier..

Om en i dommerteamet eller VAR har observert en forseelse og forsøkt å gjøre dette kjent for dommeren før spillet ble gjenopptatt, kan dommeren stanse spillet for å advare eller utvise spiller(ne).<sup>2</sup> Disiplinærreaksjonen endrer ikke hvordan spillet skal gjenopptas.<sup>3</sup>

Hvis en dommer ved skade eller på annen måte blir hindret i å utøve funksjonen skal spillet fortsette ved at en annen i dommerteamet påser at spillereglene blir overholdt frem til første stans i spillet.

### **3. Dommerens oppgaver, plikter og rettigheter**

En dommer skal:

- Håndheve spillereglene.
- Lede kampen i samarbeid med de andre i dommerteamet.
- Holde rede på tiden og regnskap med kampen, samt sende inn kamprapport med alle opplysninger om disiplinærsanksjoner mot spillere, ledere, trenere og andre episoder før, under og etter kampen kontrollere og/eller gi signal om gjenopptakelse av spillet etter det har vært stanset.
- Kontrollere og/eller gi signal om gjenopptakelse av spillet etter det har vært stanset.

#### **Fordel**

En dommer kan tillate at spillet fortsetter hvis det lag som en forseelse er begått mot har fordel av å få spille videre. Deretter straffes den opprinnelige overtredelsen hvis den forventede fordel ikke oppstår umiddelbart eller etter noen få sekunder.

#### **Disiplinærmyndighet**

Hvis to eller flere brudd på spillereglene skjer samtidig på spillebanen, kan samtlige involverte spillere straffes disiplinært. Spillet gjenopptas på den måte som er bestemt for den mest alvorlige forseelsen.

Alvoret vurderes ut fra hvilke disiplinærmiddel som skal benyttes, metode for gjenopptakelse av spillet, hendelsens alvor og hvilke taktiske fordeler som oppstår.

---

<sup>2</sup> Dette er tillegg til situasjoner som nevnt i Regel 12 pkt. 3 og VAR-protokollen.

<sup>3</sup> I slike tilfeller anses spillet som ikke gjenopptatt, og spillet tilbakestilles for å gjenopptas på samme måte som før. Jf. Regel 12 pkt. 4.



Dommeren skal gi disiplinærreaksjon til spillere og reserver som begår handlinger som skal straffes med advarsel eller utvisning.

Myndigheten til å ilegge disiplinære reaksjoner gjelder fra dommeren ankommer spillebanen for å inspisere den før kamp, til dommeren har forlatt spillebanen etter kampslutt (inkludert evt. straffesparkkonkurranse).<sup>4</sup>

Hvis en spiller før kampstart begår en handling som er straffbar med utvisning har dommeren myndighet til å nekte spilleren å delta i kampen.<sup>5</sup> Utvisningen rapporteres til den myndighet kampen sorterer under.

Gule og røde kort (og tidsbestemte utvisninger i aldersbestemte klasser) kan benyttes fra når dommeren har kommet på spillebanen og satt i gang spillet, under pausen og frem til kampen er avsluttet (inkludert straffespark på overtid, ekstraomganger, pauser mellom disse og straffesparkkonkurranse).

Personer i lagledelsen som viser manglende evne til å opptre på en ansvarlig og aktsom måte kan gis tilsnakk, advares eller utvises fra spillebanen, det tekniske område og tilstøtende områder.

Tegn for advarsel og utvisning er som angitt i Regel 12.

Hvis det ikke er mulig å identifisere hvem i lagledelsen som er skyldig i dette, skal den disiplinære reaksjonen tildeles hovedtreneren som befinner seg i det tekniske området.<sup>6</sup>

Hvis lagets fysioterapeut eller annet medisinsk personell utvises, og annet medisinsk personell ikke er tilgjengelig, kan vedkommende fortsette i sin funksjon. Rapport til kampens myndighet skal uansett sendes inn.

En dommer kan handle på råd fra andre i dommerteamet om hendelser som dommeren selv ikke har sett.

---

4 NFF tolker at begrepet «ankommer spillebanen» for når disiplinærreaksjoner kan ilegges, omfatter også fra når dommeren ankommer kamparena og visuelt kan se spillebanen, eller når dommeren forlater sin garderobe for å inspisere spillebanen.

5 Jf. Regel 3, punkt 6 «Utvist spiller eller reserve».

6 Hovedtrener: Person i lagledelsen som er ansvarlig for adferden til lagledere og reserver i det teknisk område. Hovedtrener skal være identifisert før kampstart, og medisinsk personell kan ikke inneha slik rolle.

## Skader

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

- Tillate at spillet fortsetter til ballen går ut av spill, dersom spillerne etter dommerens skjønn er kun lettere skadet.
- Stanse kampen, hvis en spiller etter dommerens skjønn er alvorlig skadet og sørge for at spilleren forlater spillebanen.

En skadet spiller kan ikke behandles på spillebanen og kan kun komme inn på spillebanen igjen etter at spillet er gjenopptatt:

- Hvis ballen er i spill, kan spilleren kun komme inn på banen igjen fra sidelinjen.
- Hvis ballen er ute av spill kan spilleren fritt velge hvor denne vil komme inn på banen igjen.

En spiller kan kun komme inn på spillebanen etter godkjenning fra dommeren eller én annen i dommerteamet.

### *UNNTAK:*

*Dersom én av følgende situasjoner oppstår, kan behandling gjøres på spillebanen og spilleren må ikke forlate spillebanen etter behandling hvis*

- *målvakten er skadet*
- *målvakt og en annen spiller har kollidert og det er nødvendig å undersøke disse*
- *spillere fra samme lag har kollidert og trenger hjelp*
- *det er en alvorlig skade*
- *en spiller er skadet som følge av brudd på spillreglene begått av motstanderlaget ved bruk av fysisk kraft, og dette straffes med enten advarsel eller utvisning*
- *det er tildelt et straffespark, og spilleren som skal ta straffesparket er skadet*

*Det forutsettes at slike undersøkelser og behandlinger er kortvarige.*

Dommeren skal påse at en spiller som blør forlater spillebanen. Spilleren kan kun komme inn på spillebanen igjen etter godkjenning fra dommeren dersom blødningen etter dommerens skjønn er stanset og det ikke er noen rester av blod på spillerens utstyr.

Hvis dommeren har godkjent at medisinsk personell kan komme inn på spillebanen skal den skadede spilleren øyeblikkelig forlate spillebanen, enten på bære eller til fots.<sup>7</sup>

En spiller som ikke etterkommer pålegg om å forlate spillebanen skal gis advarsel for usportslig opptreden.

Hvis en dommer skal advare eller utvise en spiller som skal forlate spillebanen for å motta behandling, skal spilleren vises det gule/røde kortet før denne forlater spillebanen.

Hvis spillet stanses av andre grunner, eller skaden ikke skyldes et brudd på spillereglene, gjenopptas spillet med dropp.

### **Andre forstyrrelser i avvikling av kampen**

En dommer har myndighet til å stoppe spillet, utsette igangsettelse eller avlyse kampen pga. forstyrrelser forårsaket av andre hvis:

- Lysforholdene er uforvarselige.
- Publikum kaster én eller flere gjenstander mot spillebanen eller begår handlinger som etter dommerens skjønn kan utgjøre en fare for dommerteamet, spillere, reserver eller lagledelsen. Ut fra alvorlighetsgraden av hendelsen kan dommeren etter eget skjønn tillate at kampen fortsetter, stanses i en viss tidsrom eller avbrytes.

Dersom publikum benytter fløyter som forstyrrer spillet, skal dommeren stanse spillet og gjenoppta spillet med dropp fra der ballen var når spillet ble stanset.

---

<sup>7</sup> Begrepet «til fots» omfatter alle andre former for transportmetoder for å få den skadede spilleren av spillebanen.

Dersom en ekstra ball, en annen gjenstand eller et dyr kommer inn på spillebanen under spillets gang, skal dommeren gjøre følgende:

- Hvis spillet blir forstyrret:  
*Stanse spillet og gjenoppta det med dropp der ballen var når spillet ble stanset.<sup>8</sup> Hvis ballen er på vei inn i mål og en forsvarsspiller ikke blir hindret av det overnevnte i å spille ballen, skal scoringen godkjennes selv om det er kontakt mellom ballen og det som kommer inn på spillebanen.*
- Hvis spillet ikke blir forstyrret:  
*Tillate at spillet fortsetter frem til første naturlige stans og deretter påse at gjenstanden fjernes fra spillebanen.*

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

#### **4. Videoassistentdommer (VAR)**

Det henvises til IFAB sin engelske regeltekst.

#### **5. Dommerens utstyr**

Obligatorisk utstyr for en dommer

- fløyte(r)
- klokke(r)
- gule og røde kort
- skrivesaker og notatbok/notatkort for å holde regnskap med kampen

Det er tillatt å benytte

- sambandssystemer for internt bruk i dommerteamet  
*(f.eks. beepflagg, radiosett, osv.)*
- system for elektronisk måling av fysisk form og ytelse

Dommeren eller andre i dommerteamet skal ikke bære smykker, eller noen form for annet elektronisk utstyr.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Begrepet «gjenstand» omfatter alle former for levende eller dødt objekt som ikke er menneskelig, eller andre former for virkemidler som kan påvirke ballens fart, retning og bevegelse.

<sup>9</sup> Unntatt de tilfeller der det er godkjent av FIFA, kontinentalt eller nasjonalt forbund å benytte VAR teknologi med tilhørende utstyr.

## 6. Tegn og signaler

fordelstegn kan vises med en eller begge armer.

## 7. Ansvar

En dommer eller en annen person i dommerteamet kan ikke gjøres ansvarlig for

- skade på spiller, trener, leder, eller tilskuer
- skade på eiendeler
- tap for enkeltperson, klubb, selskap, forbund eller lignende som følge eller mulig følge av avgjørelser som denne har tatt i henhold til spillereglene eller normale prosedyrer i forbindelse med å arrangere, avvikle og kontrollere en kamp

Eksempler på slike avgjørelser:

- Om spillebanen eller dens omgivers tilstand eller værforholdene gjør det mulig eller ikke mulig å spille kampen.
- Avgjørelse om å avlyse kampen uansett grunn.
- Avgjørelse som gjelder tilstanden til fast tilbehør og det utstyr som brukes under kamp, inkludert målstolper, tverrliggere, hjørnestolper og flagg, samt ball.
- Avbryte eller fortsette en kamp ved innblanding fra tilskuere, eller et hvert problem i tilskuerområdet.
- Stans eller fortsette en kamp for at en spiller skal forlate spillebanen for behandling.
- Anmode eller kreve at en spiller forlater spillebanen for skadebehandling.
- Tillate eller forby en spiller å bruke spesiell drakt eller utstyr.
- Avgjørelse om, så lenge dommeren finner det innenfor sitt ansvarsområde, enhver person (herunder ledere, trenere og andre representanter fra klubbene, banemannskap, sikkerhetsfolk, fotografer eller andre representanter fra media) kan eller ikke kan oppholde seg i nærheten av spillebanen.
- Enhver annen avgjørelse som dommeren eller dommerteamet tar i henhold til spillereglene eller kamp- og turneringsreglement som kampen spilles under.



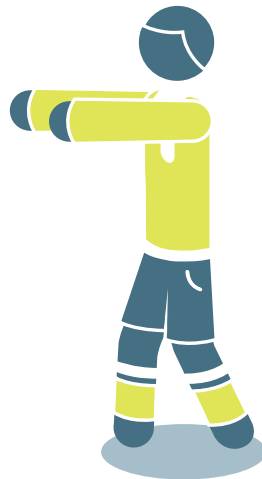
**Indirekte** frispark



**Direkte** frispark



**Fordelstegn (1)**



**Fordelstegn (2)**



**Straffespark** (pekes  
mot straffesparkmerket)



**Rødt og gult kort**



**Hjørnespark**



**Målspark**



# Notater







IFAB®

Regel

6



# De andre i dommerteamet

Til støtte for og underlagt dommerens myndighet kan det til en kamp oppnevnes

- to assistentdommere (AD)
- én fjerdedommer (4D)
- to ekstra assistentdommere (EAD)
- én reserve assistentdommer (RAD)
- én videoassistentdommer (VAR)
- en eller flere assisterende VAR (AVAR)

Sammen med dommeren omtales disse som et «dommerteam».

De som er oppnevnt til roller i et dommerteam skal i samarbeid med dommeren påse at spillereglene overholdes. Den endelige avgjørelsen rundt et forhold/handling/forseelse skal fattes av dommeren.

De som inngår i et dommerteam, skal opptre iht. de rammer de er gitt av dommeren. Rammene for VAR og AVAR fastsettes av IFAB.

Dersom én eller flere i dommerteamet etter dommerens skjønn opptrer på en måte som er uforenlig med dommerrollen skal dommeren frita dem for videre plikter i kampen og sende rapport til rett myndighet om forholdet.

Med unntak av reserve assistentdommeren skal dommerteamet bistå dommeren med å oppdage feil og overtredelser av spillereglene som de har bedre innsyn i enn dommeren. Reglene for VAR/AVAR bistand til dommeren fastsettes av IFAB.

Enhver i dommerteamet skal rapportere til rett myndighet om voldsom opptreden eller andre hendelser som skjer utenfor synsfeltet til dommeren eller de andre i dommerteamet. Det skal varsles internt i teamet om at slik rapport vil bli skrevet og oversendt rett myndighet.

Med unntak for VAR/AVAR skal de andre i dommerteamet støtte dommeren under inspeksjon av spillebanen, matchballer og spillernes utstyr (inkludert feil og mangler er rettet på), og holde regnskap med kampen (f.eks. tidspunkt, mål, disiplinærreaksjoner osv.)

Kamp-/turneringsreglement skal fastsette rekkefølgen på hvem som erstatter hvem i et dommerteam, dersom én i teamet ikke kan starte kampen, fortsette sin rolle eller av andre grunner må avbryte sin deltakelse i kampen. Det skal ikke være tvil om hvem som overtar rollen som dommer dersom denne ikke kan fortsette kampen.

## **1. Assistentdommere (AD)**

Assistentdommere skal markere

- når hele ballen er utenfor spillebanen
- når en spiller bør straffes for å være i offsideposisjon
- når bytte av spiller ønskes
- hvilket lag som er berettiget til hjørnespark, målspark eller innkast
- ved straffespark hvis målvakten beveger seg framover før ballen er spilt og om hele ballen har passert mållinjen. Dersom det er oppnevnt ekstra assistentdommere til kampen, skal assistentdommere stå på parallelt med straffesparkmerket ute på sidelinjen

Assistentdommere skal støtte dommeren ved kontrollere at innbytteprosedyrer er korrekt utført. Videre skal disse støtte dommeren ut fra andre pålagte oppgaver.

Assistentdommer kan gå inn på spillebanen for å kontrollere at det laget som har begått en overtredelse av spillereglene overholder en avstand på 9,15 m fra frisparkstedet.

## 2. Fjerdedommer (4D)

I tillegg til nevnte oppgaver for assistentdommere skal fjerdedommer:

- Støtte under innbytte av spillere.
- Kontrollere spillernes og innbytternes utstyr.
- Kontrollere spillers gjeninntreden på spillebanen etter tegn fra dommer.
- Støtte under bytte av baller.
- Angi antall minutter som er lagt til (overtid) ved slutten av hver omgang (inklusive ekstraomganger).
- Opplyse dommeren om uakseptabel opptreden som skjer i det tekniske området av de som oppholder seg der.

## 3. Ekstra assistentdommere (EAD)

I tillegg til nevnte oppgaver for assistentdommere, skal EAD gi råd om:

- Hele ballen går ut av spillebanen ved å krysse mållinjen, herunder om det scores mål.
- Hvilket lag som skal ha målspark eller hjørnespark.
- Målvakt beveger seg fra mållinjen ved straffespark før sparket er tatt, og om ballen passerer mållinjen.

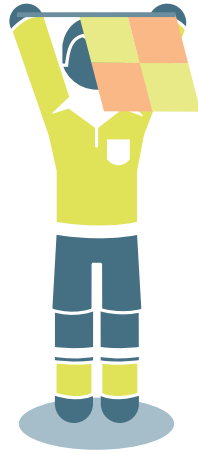
## 4. Reserve assistentdommer (RAD)

RAD oppgave er å være til stede hvis en AD eller 4.-dommer ikke kan fortsette kampen.

## 5. Videoassistentdommer (VAR) og assisterende videoassistentdommer (AVAR)

Se vedlegg.1 og den engelske regeltekst på nettsiden: [www.theifab.com](http://www.theifab.com)

## 6. Tegn og signaler



Spillebytte



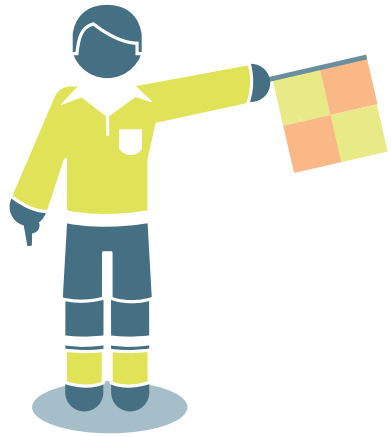
Frispark til **angripende lag**  
(aktivt flagg + retning mot mål)



Frispark til **forsvarende lag**  
(aktivt flagg + retning fra mål)



Innkast til **angripende lag**  
(retning mot mål)



Innkast til **forsvarende lag**  
(retning fra mål)



**Hjørnespark**



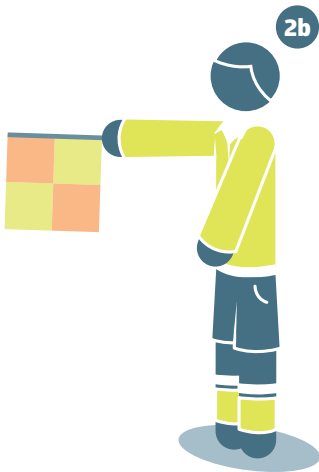
**Målspark**



**Offside**



**Offside** i sone nær AD



**Offside** midt på banen



**Offside** på motsatt side av AD



7. Ekstra assistentdommere (EAD) tegn:



**Mål**

(vises ikke om ballen klart har krysset hele mållinjen)



# Notater





IFAB®

Regel

7



# Kampens varighet

## 1. Omgangers varighet

En kamp spilles i to omganger på 45 minutter hver, med mindre annet er fastsatt av kampens overordnet myndighet eller er avtalt mellom dommeren og de to lag.

Enhver avtale om å begrense omgangenes varighet (f.eks. til to ganger 40 minutter på grunn av lysforhold) må være gjort før kampstart og være i overensstemmelse med turneringsreglementet.

## 2. Pausens varighet

Spillerne har rett til en pause mellom omgangene. Pausen må ikke overstige 15 minutter.

Det tillates en kort drikkepause mellom ekstraomgangene. Drikkepausen bør ikke overstige 1 minutt.

Turneringsreglementet skal tydelig angi pausens varighet. Pausens varighet kan kun endres med dommerens tillatelse.

## 3. Tillegg i spilletid

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

- innbytter
- vurdering av skader og fjerning av skadete spillere fra spillebanen
- uthaling av tid
- tildeling av disiplinærreaksjoner
- stans i spillet av medisinske årsaker som fastsatt i kamp-/turneringsreglementet, f. eks drikkepauser på inntil 1 minutt, eller stans fra 90 sekunder til 3 minutter for å kjøle ned kroppstemperatur

- bruk av VAR teknologi
- enhver annen årsak, inklusive forsinkelser i å gjenoppta spillet (f.eks. ved feiring av mål)

Ved utgangen av sluttminuttet i hver omgang skal fjerdedommeren etter tegn fra dommeren, angi det minimum antall minutter som legges til spilletiden i omgangen. Dommeren har myndighet til å øke tilleggstiden, men har ikke myndighet til å redusere den opprinnelige fastsatte tilleggstiden.

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

#### **4. Straffespark på overtid**

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

#### **5. Avbrutt kamp**

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



# Notater



IFAB®

Regel

8





# Spilletts begynnelse og gjenopptakelse

*Avspark* er en igangsettingsmetode som benyttes ved kampens begynnelse, ved start på andre omgang og ved starten på hver ekstraomgang. Spillet gjenopptas også med avspark etter at et mål er scoret.

*Frispark (direkte og indirekte), straffespark, innkast, målspark og hjørnespark* er metoder for gjenopptakelse av spillet etter de stopp som er beskrevet i reglene 13–17.

*Dropp* er en metode for gjenopptakelse av spillet når dommeren har stanset spillet for andre årsaker enn de nevnt ovenfor.

Brudd på spillreglene når ballen er ute av spill endrer ikke måten spillet skal gjenopptas på.

## 1. Avspark

Prosedyre før kampen starter, og før start av første ekstraomgang:

- *Myntkast foretas og det lag som vinner myntkastet bestemmer enten hvilket mål de skal angripe mot i første omgang, eller om de vil ta avspark.*
- *Om laget som vant myntkastet velger å ta avspark, skal motstanderlaget velge hvilket mål de skal angripe mot.*
- *Det lag som velger hvilket mål det skal angripes mot, tar avspark ved begynnelsen av andre omgang.*

### Utførelsen av et avspark:

- *Alle spillere med unntak av den som tar sparket skal være på egen banehalvdel.*
- *Motspillere til det lag som tar avspark skal være minst 9,15 m fra ballen til den er i spill.*
- *Ballen skal ligge stille på midtpunktet.*
- *Dommer skal gi signal for at spillet kan startes/gjenopptas.*
- *Ballen er i spill når den er blitt sparket og klart er satt i bevegelse.*
- *Mål kan scores direkte i motstanderlagets mål.*

### **Sanksjoner ved brudd på regelen**

- Hvis spilleren som tok sparket berører ballen igjen før den er berørt av en annen spiller, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark. Dersom annen gangs berøring skjer ved hands tildeles et direkte frispark fra det sted forseelsen skjedde.
- Hvis et lag skyter ballen direkte i eget mål fra avspark tildeles motstanderlaget et hjørnespark.
- For enhver annen overtredelse av avsparksprosedyren tas avsparket på nytt.

## **2. Dropp**

### **Utførelse**

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

- Ballen var innenfor straffesparkfeltet.
- Den siste ballberøring skjedde innenfor straffesparkfeltet.

I alle andre tilfeller droppes ballen til en spiller på det laget som sist berørte ballen. Dropp gjøres fra der ballen sist ble berørt av en spiller, av en uvedkommende eller av en i dommerteamet som angitt i Regel 9.

Alle andre spillere (på begge lag) skal være minst 4 meter (i radius) fra ballen til den er i spill.

Ballen er i spill når den berører bakken.

### **Sanksjoner ved brudd på regelen**

Spillet igangsettes med ny dropp dersom:

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

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

- Om ballen går inn i motstanderlagets mål, skal det dømmes målspark.
- Om ballen går inn i eget mål skal det dømmes hjørnespark.



# Notater





IFAB®

Regel

9



# Ballen i og ute av spill

## 1. Ballen ute av spill

Ballen er ute av spill når

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

Hvis så skjer gjenopptas spillet med dropp.

## 2. Ballen i spill

Ballen er i spill ved alle andre tilfeller når den berører en i dommerteamet, eller når den returnerer fra målstolpe, tverrligger, hjørnestolpe/-flagg og forblir på spillebanen.



# Notater







IFAB®

Regel

10



# Resultatet av en kamp

## 1. Godkjenning av scoring

Et mål er scoret når hele ballen har passert mållinjen, mellom målstolpene og under tverrliggeren, forutsatt at det ikke har forekommet noen overtredelse av spillereglene fra laget som scoret målet.

Hvis målvakten kaster ballen direkte inn i motstanderlagets mål, tildeles motstanderlaget et målspark.

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

## 2. Kampens vinner

Det laget som har scoret flest mål har vunnet kampen.

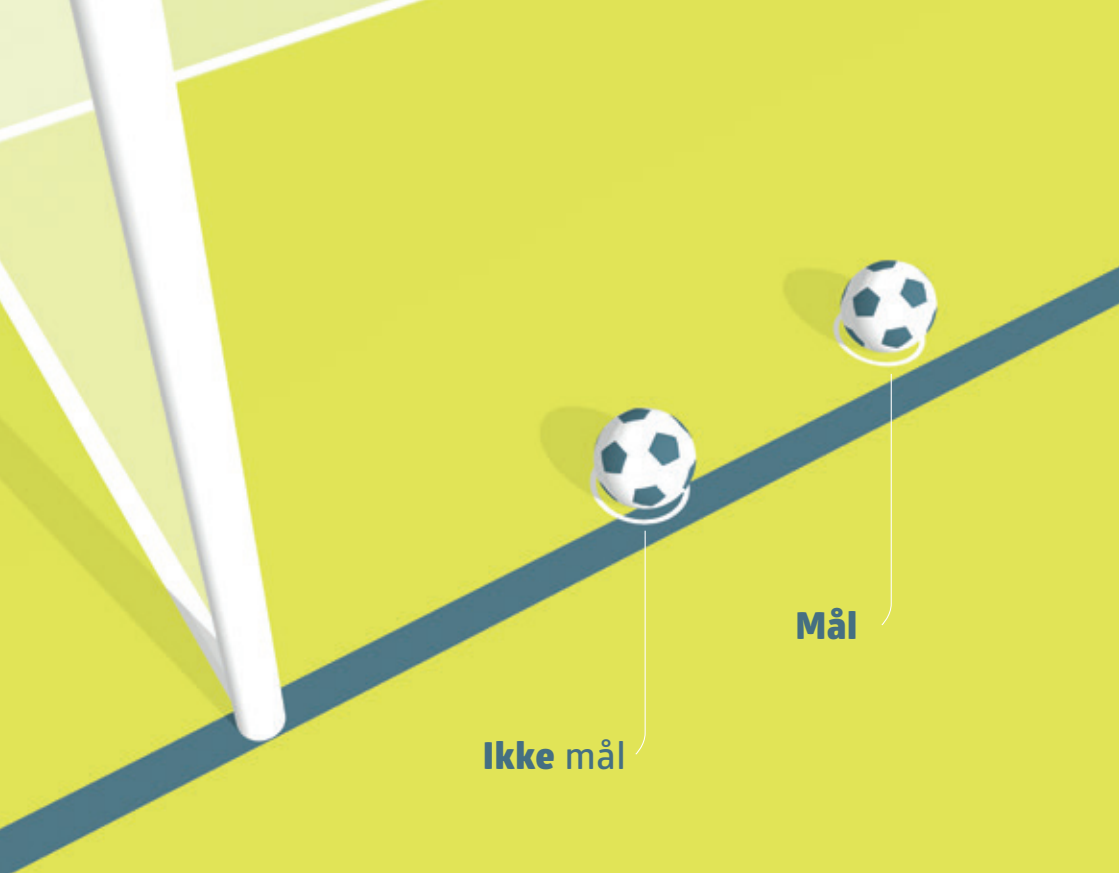
Hvis begge lag har scoret like mange mål, eller det ikke scores mål, er resultatet uavgjort.

Hvis turneringsreglementet forutsetter at det skal være en vinner etter en kamp, eller borte- og hjemmekamp, kan kun følgende metoder benyttes for å avgjøre kampens vinner

- bortemålsregelen
- to ekstraomganger av lik lengde som ikke overstiger 15 min hver
- straffesparkkonkurranse

En eller flere av disse metodene kan brukes i kombinasjon med hverandre.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> NFF og tilsluttede kretser kan godkjenne at i turneringer/ konkurranser for breddenivået i fotball og barn, ungdom, old boys/girls, veteraner, samt funksjonshemmede at «første målet vinner»-regelen anvendes.

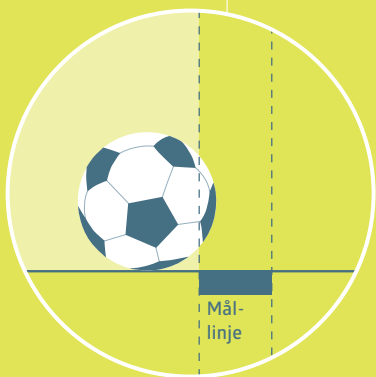


**Ikke mål**

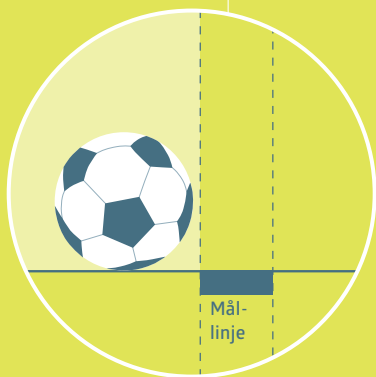
**Mål**

**Ikke mål**

**Mål**



Mål-linje



Mål-linje

### 3. Straffesparkkonkurranse

Dersom turneringsreglementet fastsetter at det skal kåres en vinner av en kamp etter normal spilletid avgjøres dette, om ikke annet er bestemt, med en straffesparkkonkurranse (jf. Regel 10).

En straffesparkkonkurranse avvikles etter følgende tillegg til de ordinære spillereglene:

#### Før start av straffesparkkonkurranse:

- Dommeren skal med mindre det er saklige grunner til å fravike prosedyren (eks: baneforhold, sikkerhet, osv.) først foreta myntkast for å velge hvilket mål som skal benyttes for konkurransen. Valg av mål kan omgjøres underveis dersom spillernes sikkerhet settes i fare eller baneforholdene gjør det umulig å fortsette.
- Dommeren skal deretter foreta et nytt myntkast. Laget som vinner myntkastet skal bestemme om de skal ta det første eller andre sparket.
- Kun spillere som er på spillebanen eller har forlatt spillebanen for å rette på utstyr eller motta behandling ved kampslutt (inklusive ekstraomganger), kan delta i straffesparkkonkurransen. Disse betegnes som «godkjente spillere».
- Spillere som soner en tidsbestemt utvisning ved kampslutt, er godkjent deltaker ved en straffesparkkonkurranse. Det samme gjelder for den som erstatter en målvakt som ikke kan delta videre på grunn av skade.
- Advarsel som er tildelt i ordinær spilletid og under ekstraomganger får ingen virkning i en straffesparkkonkurranse, men skal rapporteres til kampens myndighet.
- Hvert lag er selv ansvarlig for å velge rekkefølgen på hvilke spillere som tar sparkene. Det er ikke krav om å informere dommeren om rekkefølgen.
- Om et av lagene før starten av eller underveis i straffesparkkonkurransen har flere spillere enn motstanderlaget, må laget redusere antall spillere som deltar i straffesparkkonkurransen til det samme antallet som motstanderlaget.
- Kapteinen skal informere dommeren om navn og nummer på de spillere som er utelukket fra å delta videre i straffesparkkonkurransen. Disse deltar ikke videre i straffesparkkonkurransen, med mindre de erstatter målvakten.

- En målvakt som blir skadet før eller under en straffesparkkonkurranse og som ikke er i stand til å fortsette som målvakt, kan erstattes enten av en navngitt reserve, forutsatt at laget ikke har brukt opp innbytterkvoten; eller av en spiller som er utelukket fra å delta pga. overtallighet av antall spillere. Målvakten som er byttet ut kan ikke delta videre i straffesparkkonkurransen og ikke ta et straffespark.
- Om en målvakt må erstattes på grunn av skade etter å ha tatt sitt spark, kan den som erstatter målvakten ikke ta et nytt spark før alle andre på eget lag har tatt sitt spark.

### **Under gjennomføringen av straffesparkkonkurranse:**

- Kun spillere som kan delta i konkurransen og dommerteamet kan være på spillebanen.
- Med unntak av målvakter og den som skal ta sparket, skal alle de andre spillerne som deltar i konkurransen oppholde seg i midtsirkelen.
- Målvakten til det lag som tar sparket skal forbli på spillebanen, ved krysningpunktet der straffesparkfeltet møter mållinjen.
- Enhver spiller som deltar i konkurransen kan bytte plass med målvakten.
- Et spark vurderes som fullført når ballen ikke lengre er i bevegelse, går ut av spill eller dommeren stanser spillet for overtredelse av spillereglene. Spilleren som tar straffesparket kan ikke berøre ballen en andre gang.
- Dommeren holder regnskap med hvem som deltar og resultatet av straffesparkkonkurransen.

### **Sanksjoner:**

- Hvis målvakten bryter spillereglene, men påvirker ikke den som tar straffesparket, *skal straffesparket ikke tas på nytt.*
- Hvis målvakten bryter spillereglene, og påvirker den som tar straffesparket, skal straffesparket tas på nytt. *Første gang dette skjer i en kamp skal målvakten gis et tilsnakk, ved gjentakelser skal målvakten advares.*
- Hvis spilleren som tar straffesparket, etter at dommeren har gitt klarsignal, begår et brudd på spillereglene, *skal sparket uansett resultat regnes som bom, og spilleren skal advares.*
- Hvis målvakten og spilleren som tar straffesparket samtidig begår et brudd på spillereglene, *tildeles det forsvarende lag et indirekte frispark og den som tok straffesparket advares.*

**Antall spark som gjennomføres:**

Hvert lag tar fem straffespark på følgende måte:

- Sparkene tas vekselvis mellom lagene.
- Hvis et lag, før begge har tatt fem straffespark, har scoret flere mål enn motstanderlaget kan oppnå ved å fullføre fem straffespark, har dette laget vunnet og konkurransen avsluttes.
- Hvis begge lag, etter å ha tatt fem straffespark, har scoret likt antall mål – eller ingen – fortsetter konkurransen inntil det ene laget har scoret ett mål mer enn motstanderlaget etter å ha tatt like mange straffespark hver.
- Hvert straffespark skal tas av en ny spiller og alle godkjente spillere må ha tatt ett straffespark før en fra samme lag kan ta sitt andre straffespark.
- Regelen ovenfor gjelder også om rekkefølgen på hvem som tar straffesparket endres.
- Utførelsen av et straffespark tillates ikke å bli forsinket på grunn av at en spiller forlater spillebanen. Dersom spilleren ikke er tilbake på spillebanen i tide for å ta sparket regnes det som «bom/ikke mål».

**Bytte av spiller og utvisning under en straffesparkkonkurranse:**

- En spiller, reserve eller utbyttet spiller kan under konkurransens varighet gis advarsel eller utvises.
- En målvakt som blir utvist under konkurransens varighet kan kun erstattes av en godkjent spiller.
- Ingen andre spillere enn målvaktene kan byttes under konkurransen.
- Straffesparkkonkurransen skal ikke avbrytes selv om et lag blir færre enn 7 spillere.



# Notater







IFAB®

Regel

11



# Offside

## 1. Offsideposisjon

Det er i seg selv ikke straffbart å være i offsideposisjon. En spiller er i offsideposisjon dersom

- en del av hodet, kroppen eller ben har krysset hele midtlinjen og er på motstanderlagets banehalvdel, og
- er nærmere motpartens mållinje enn både ballen og nest siste motspiller

Hender og armer for alle spillere inkludert målvakter, skal ses bort fra når en vurderer om en spiller er offside eller ikke. Ved offsidevurdering går øvre grense på arm ved armhulen, se regel 12 om hands.

En spiller er ikke i offsideposisjon dersom denne er på linje med

- nest siste motspiller, eller
- de to siste motspillere

## 2. Vurdering av offside

En spiller som er i offsideposisjon i det øyeblikket ballen er spilt eller berørt av en medspiller<sup>1</sup>, skal kun straffes når spilleren:

- Deltar aktivt i spillet ved å spille eller berøre ballen.
- Forstyrrer motspiller ved å:
  - hindre en motspiller fra å spille eller være i stand til å spille ballen ved klart å hindre motspillerens synslinje.
  - utfordre en motspiller om ballen
  - åpenbart forsøke å spille ballen som er i spillerens nærhet, og dette påvirker motspiller(e)
  - gjøre en åpenbar handling som klart påvirker en motspillers mulighet til å spille ballen

<sup>1</sup> Offside vurderes ut fra den første berøringen når ballen blir spilt.

Eller:

- Oppnår en fordel ved å spille ballen eller forstyrrer en motspiller når den
  - returnerer fra eller stusser av målstolpe, tverrligger, en i dommerteamet eller motspiller(e)
  - er blitt bevisst reddet av motspiller(e)

En spiller i offsideposisjon som mottar ballen fra en motspiller som bevisst spiller ballen (bortsett fra en bevisst redning), skal ikke anses å ha oppnådd en fordel.

En redning er når en spiller stopper, eller forsøker å stoppe, en ball som er i ferd med å gå i mål eller veldig nær målet, med hvilken som helst del av kroppen unntatt hendene/armene (unntak for målvakten innenfor eget straffesparket).

### **Regelanvendelse ved enkelte situasjoner**

- Dersom en spiller som var i offsideposisjon når ballen ble spilt, hindrer eller forstyrrer en motspillers mulighet til å bevege seg mot ballen skal det dømmes offside.
- Dersom det begås en forseelse mot en spiller som var i offsideposisjon når ballen ble spilt, men hvor ingen av de tre kriterier for å straffes for offside er oppfylt, skal forseelsen mot spilleren straffes etter Regel 12.
- Dersom det begås en forseelse mot en spiller som var i offsideposisjon når ballen ble spilt og spilleren samtidig oppfyller et av de tre kriteriene for å straffe for offside, skal det dømmes offside.

### **3. Unntak fra offsideregelen**

Ingen spiller kan straffes for offside om denne mottar ballen direkte fra

- målspark
- innkast
- hjørnespark

#### 4. Sanksjoner ved brudd på regelen

Ved brudd på offsideregelen skal dommeren tildele motparten et indirekte frispark fra det sted offsideplassert spiller bestraffes, også om det skjer på spillerens egen banehalvdel.

En forsvarer som forlater spillebanen uten dommerens tillatelse, skal anses som å fortsatt stå på mållinjen eller på sidelinjen når dommerteamet skal vurdere offside. Dette gjelder frem til neste stans i spillet eller når forsvarende lag har spilt ballen mot midtlinjen og ballen er på utsiden av straffesparkfeltet. Hvis spilleren forlot spillebanen med vilje, skal denne tildeles advarsel ved neste stans i spillet.

En angriper kan forlate spillebanen for å unngå å bli involvert i spillet.

Dersom en angriper kommer inn igjen fra mållinjen og involverer seg i spillet før første stans i spillet, eller før forsvarende lag har spilt ballen mot midtlinjen og ballen er på utsiden av straffesparkfeltet, skal angrepsspilleren anses å ha stått hele tiden på mållinjen ved dommerteamets vurdering av offside.

En spiller som etter dommerens skjønn bevisst forlater spillebanen for ikke å bli straffet for offside og så kommer ulovlig inn på spillebanen igjen, skal tildeles advarsel.

Hvis en angriper forholder seg rolig mellom målstolpene og på innsiden av målet i det ballen går i mål, skal målet godkjennes med mindre spilleren begår en handling som skal straffes som offside eller er et brudd på Regel 12. Spillet skal da gjenopptas med et indirekte eller direkte frispark.



# Notater







IFAB®

Regel

12





# Feil og overtredelser

Direkte og indirekte frispark og straffespark, kan kun tildeles for brudd på spillereglene som skjer når ballen er i spill.

## 1. Direkte frispark

Et direkte frispark skal tildeles dersom en spiller overfor en motspiller begår en av de følgende forseelser/handlinger, og som etter dommerens skjønn enten er uforsiktig, hensynsløs og/eller benytter unødig mye kraft

- angriper
- hopper på
- sparker eller forsøker å sparke
- skyver/dytter
- slår eller skaller ned, eller forsøker å gjøre dette
- takler eller utfordrer
- feller eller forsøker å felle motspiller

En forseelse som medfører fysisk kontakt, skal straffes med direkte frispark eller straffespark.

### Definisjon av vurderingsord:

- **Uforsiktig:** Viser manglende aktsomhet, er uoppmerksom eller viser en mangelfull vurderingsevne, og begår en handling som innebærer en liten/ubetydelig fare for motspiller(e).  
*En slik handling medfører normalt ingen ytterligere disiplinærreaksjoner.*
- **Hensynsløs:** Gjennomfører en handling hvor en ser bort ifra faren motspiller utsettes for herunder også konsekvensen av handlingen.  
*En slik handling medfører at spilleren skal gis advarsel.*

- **Unødig mye kraft:** Gjennomfører en handling med unødvendig mye kraft og/eller setter motspillers sikkerhet i fare.

*En slik handling medfører at spilleren skal utvises.*

Direkte frispark tildeles også hvis en spiller begår en av de følgende forseelser/handlinger:

- hands (unntatt målvakt i eget straffesparkfelt)
- holder en motspiller
- ved fysisk kontakt, hindrer eller stenger for en motspiller
- biter eller spytter på en person
- kaster en gjenstand på ballen, motstander og dommerteamet, eller berører ballen med en gjenstand som holdes<sup>1</sup>

Se også Regel 3 for ytterligere forseelser/handlinger.

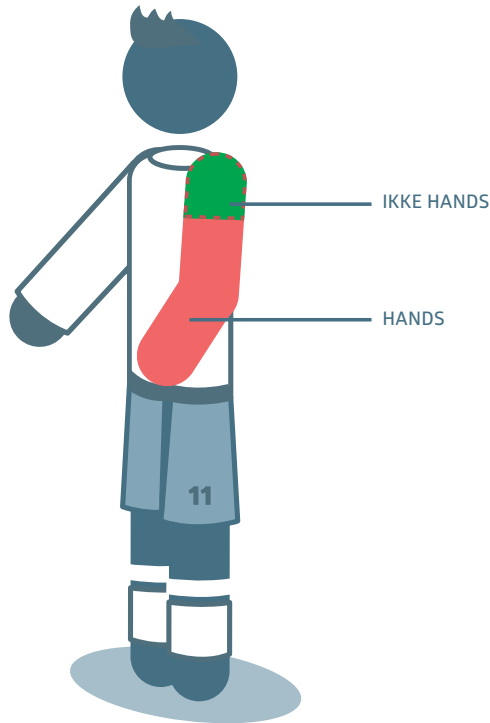
## Hands

Ikke all kontakt mellom en spillers hånd/arm<sup>2</sup> og ballen skal regnes som straffbar hands. Det er straffbar hands om en spiller:

- Forsettlig berører ballen med sin hånd/arm, for eksempel ved å bevege hånden/armen mot ballen.
- Berører ballen med hånden/armen ved å gjøre sin kropp unaturlig større.
  - En spiller anses å ha gjort sin kropp unaturlig større når posisjonen på hånden/armen, ikke er en følge av eller kan rettferdiggjøres ut fra kroppens bevegelse i den aktuelle situasjonen. Ved å ha en kroppsdel i en unaturlig stilling, aksepteres risikoen for at ballen kan treffe hånd/arm og at en kan straffes for dette.
- Uansett årsak berører ballen med en hånd/arm, og den går direkte inn i motstanderlagets mål.
- Uansett årsak berører ballen med hånd/arm, og umiddelbart setter den i motstanderlagets mål.

<sup>1</sup> Begrepet «gjenstand» omfatter også en annen ball enn den som er i spill.

<sup>2</sup> Se tegning for grensegang hva som regnes som «arm»



«Arm» stopper nederst på armhulen, over dette regnes som skulder

### *Målvaktene*

Utenfor målvaktens eget straffesparkfelt gjelder de samme regler for hands som for alle andre spillere. Om målvakten ulovlig berører ballen med hånd/ arm innenfor eget straffesparkfeltet, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark, uten disiplinærreaksjon.

Om en målvakt ved gjenopptakelse av spillet bruker en del av sin kropp til å spille ballen for «andre gang», før en annen spiller har berørt ballen, skal målvakten advares dersom forseelsen hindrer en positiv angrepsmulighet, eller utvises dersom dette fratar en motspiller et mål eller en åpenbar scoringmulighet.

## 2. Indirekte frispark

Et indirekte frispark skal tildeles motstanderlaget dersom en spiller begår en av de følgende forseelser/handlinger:

- Spiller på en måte som ansees som farlig.
- Hindrer eller stenger for en motspiller, uten at det medfører noen form for fysisk kontakt.
- Protesterer mot dommerteamets avgjørelser, eller opptrer støtende, fornærmende eller krenkende ved ord, handlinger eller gestikulering.
- Hindrer målvakten i å frigjøre ballen fra hendene, eller sparker eller forsøke å sparke ballen når målvakten er i ferd med å frigjøre den.
- Starter et forsøk på å omgå tilbakespillregelen når ballen er i spill, ved et frispark eller et målsparke ved å trikse med ballen ved hjelp av hode, bryst, kne, osv. før den spilles tilbake til egen målvakt. Uavhengig om målvakten berører ballen eller ikke med sine hender/armene, skal det dømmes indirekte frispark til motstanderlaget. Målvakten skal advares dersom det var denne som startet forsøket på omgåelse av tilbakespillsregelen.
- Begår enhver annen forseelse som ikke tidligere er nevnt i spillereglene, hvor spillet stoppes for å gi advarsel eller utvisning til en spiller.

Et indirekte frispark tildeles motstanderlaget hvis målvakten, innenfor eget straffesparkfelt, begår en av de følgende forseelser/handlinger:

- Har kontroll på ballen med hånd/arm og bruker mer enn seks sekunder før denne frigjør ballen for spill.
- Berører ballen med hånd/arm etter at ballen er frigjort for spill og den ikke er berørt av annen spiller.
- Uten å ha spilt ballen eller ikke har gjort et reelt forsøk å sparke ballen, berører den med hånd/arm.
  - Etter at en medspiller med foten har sparket ballen med forsett til målvakten.<sup>3</sup>
  - Direkte fra et innkast tatt av en medspiller.
  - Hvis en målvakt ved et tilbakespill fra en av de overnevnte situasjoner gjør et reelt forsøk å sparke ballen, viser dette en klar intensjon om å ikke berøre ballen med hånd/arm. Hvis målvakten i sitt spark ikke lykkes å

<sup>3</sup> Ankelledet regnes som en del av en fot

klarere ballen, kan denne plukke opp ballen uten å bli straffet.

En målvakt anses å ha kontroll på ballen når

- den holdes mellom hendene, eller mellom en del av armen og en overflate (eks: bakke, kropp, målstolpe, osv). Ballen er ikke under kontroll når den tilfeldig spretter fra målvakten, eller når målvakten gjør en redning
- den holdes i en åpen utstrakt hånd
- den sprettes på bakken eller kastes opp i luften

Målvakten kan ikke angripes eller utfordres av motspiller når baller er under kontroll med hendene.

### **Farefullt spill**

Farefullt spill er enhver handling som medfører en risiko for å skade seg selv eller andre i et forsøk på å nå eller spille ballen. Dette gjelder også om en motspiller blir hindret i å spille ballen, når det spilles på en måte som skaper frykt for å kunne bli skadet. Saksespark (brassespark) er tillatt, forutsatt at dette ikke utgjør en fare for motspillere.

### **Hindre eller stenge for en motspiller**

Å hindre eller stenge for en motspiller betyr å plassere seg i motspilleren sin løpsretning/-bane for å obstruere, blokkere, sinke, kanalisere eller tvinge en motspiller til å endre sin løpsretning/-bane når ballen ikke er innenfor spilledistanse.<sup>4</sup>

En spiller har rett til å stå hvor en vil på spillebanen, å være i veien for en motspiller er ikke det samme som å hindre/stenge en motspiller. Avgjørende her er om en spiller var der fra før, eller om spilleren plasserer seg der for å hindre/stenge for motspiller.

Enhver spiller kan skjerme ballen overfor en motspiller, forutsatt at ballen er innenfor spilledistanse, og hender/kroppen til spilleren som skjermer ballen ikke hindrer motspiller(e) å nå ballen.

*Er ballen innenfor spilledistanse kan en spiller utfordres av motspiller om ballen på en fair måte.*

<sup>4</sup> Spilledistanse (engelsk: «playing distance»): Er den avstand mellom ballen og spillere, hvor spillere har en rimelig sjanse til å kunne spille ballen.

### 3. Disiplinære reaksjoner

Dommeren har myndighet til å ilegge disiplinære reaksjoner fra det øyeblikk dommeren trer inn på spillebanen for å inspisere denne før kamp, til dommeren forlater spillebanen etter at kampen er avsluttet, eller at straffesparkkonkurransen er ferdig.

Hvis en spiller eller lagleder før kampen begår en handling som medfører utvisning, har dommeren myndighet til å hindre denne fra å delta videre i kampen (jf. Regel 3, punkt 6 «Utvist spiller eller reserve»). Dommeren skal rapportere slike hendelser til rett myndighet.

En spiller eller lagleder som begår et brudd på spillereglene på eller utenfor spillebanen som medfører advarsel eller utvisning skal ilegges en disiplinærreaksjon i samsvar med hendelsen/forseelsens art.

Tegn for advarsel er gult kort. Tegn for utvisning er rødt kort.

Gule og/eller røde kort benyttes kun overfor spillere, reserver, utbyttede spillere eller lagleder(e).

#### Stans i spillet for å tildele disiplinære reaksjoner

Ved tildeling av advarsel eller utvisning, skal spillet ikke gjenopptas før tildelingen av disiplinærreaksjonen er fullført.

*UNNTAK:*

- *Når laget, før dommeren har rukket å starte prosessen med å tildele en disiplinærreaksjon, setter spillet raskt i gang og får en åpenbar scoringmulighet. Spillet skal fortsette og den disiplinære reaksjonen gis ved første stans i spillet.*
- *Hvis forseelsen var å frata en åpenbar scoringmulighet (DOGSO), skal spilleren som begikk forseelsen tildeles en advarsel. Hvis forseelsen hindret en positiv angrepsmulighet (SPA), skal det ikke ilegges en disiplinær reaksjon.*

#### Bruk av fordelsregelen

Hvis en dommer benytter fordelsregelen fremfor å stoppe spillet ved en forseelse som tilsier advarsel eller utvisning, skal disiplinærreaksjonen tildeles ved første stans i spillet.

### UNNTAK

- Hvis dommeren gir fordel ved en forseelse som anses å frata en åpenbar scoringsmulighet, skal spilleren gis advarsel for usportslig opptreden.
- Hvis dommeren gir fordel eller tillater et «raskt» frispark ved en forseelse som hindrer en positiv angrepsmulighet (SPA), skal det ikke ilegges en disiplinær reaksjon.

Fordelsregelen bør ikke anvendes ved forseelser som medfører utvisning på grunn av alvorlig brudd på spillereglene, voldsom opptreden eller at en spiller skal tildeles sin andre advarsel, med mindre det er en åpenbar mulighet for scoring.

Dersom det benyttes fordel og spilleren som skal utvises berører ballen eller angriper/forstyrrer en motspiller skal dommeren stanse spillet, utvise spilleren og tildele motstanderlaget et indirekte frispark, med mindre spilleren har begått en mer alvorlig forseelse som straffes med et direkte frispark/straffespark.

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

### Brudd på spillereglene som medfører advarsel

En spiller skal advares om den gjør seg skyldig i:

- Å forsinke eller hindre gjenopptakelse av spillet.
- Ved ord eller handling viser seg uenig i dommerens avgjørelser.
- Å gå ut eller kommer inn igjen på spillebanen uten dommerens samtykke.
- Å unnlate å respektere fastsatt minimumsavstand ved dropp, hjørnespark, frispark eller innkast.
- Gjentatte overtredelser av spillereglene (skjønnsvurdering).
- Usportslig opptreden.
- Å tre inn i «referee review area» (RRA).
- Overdreven bruk av «VAR-tegnet» eller lignende symboler/tegn.

En reservespiller, eller spiller som er byttet ut, skal gis advarsel om den gjør seg skyldig i:

- Å forsinke eller hindre gjenopptakelse av spillet.
- Ved ord eller handling vise seg uenig i dommerens avgjørelser.
- Å komme inn på spillebanen uten dommerens samtykke.
- Usportslig opptreden.
- Å tre inn i «referee review area» (RRA).
- Overdreven bruk av «VAR-tegnet» eller lignende symboler/tegn.

I de tilfeller der en og samme person begår flere forseelser som medfører advarsel, i umiddelbar nærhet i tid eller rett etter hverandre, skal det tildeles advarsel for hver enkelt forseelse som er begått.

### **Advarsel for usportslig opptreden**

En spiller skal gis advarsel for usportslig opptreden om denne:

- Forsøker å lure dommeren, ved for eksempel å simulere enten skade eller å urettmessig hevde at (late som) motspillere har begått et brudd på spillereglene (filming).
- Bytter plass med målvakten mens ballen er i spill og uten dommerens tillatelse.
- På en hensynsløs måte begår et brudd på spillereglene som straffes med direkte frispark.
- Ved hands hindrer en positiv angrepsmulighet.
- Ved hands forsøker enten å score mål (enten dette er vellykket eller ikke), eller mislykkes i å hindre at en ball går inn i mål.
- Begår brudd på spillereglene som forstyrrer eller hindrer en positiv angrepsmulighet, med unntak av de tilfeller der det dømmes straffespark for en forseelse, der det gjøres et forsøk på å spille ballen.
- Begår brudd på spillereglene som ulovlig hindrer en åpenbar scoringsmulighet ved et reelt forsøk på å spille ballen, og det dømmes straffespark.<sup>5</sup>
- Lager ikke-godkjente merker på spillebanen.

<sup>5</sup> NFF presiserer at forseelser som hands, dytting eller andre brudd på spillereglene som uansett ville ha medført utvisning regnes ikke som et «forsøk på å spille ballen».



- Spiller ballen etter å ha fått tillatelse fra dommeren til å forlate banen.
- Viser manglende respekt for spillet.
- Starter et forsøk på å omgå tilbakespillregelen når ballen er i spill, ved et frispark eller et målspark ved å trikse med ballen ved hjelp av hode, bryst, kne, osv. før den spilles tilbake til egen målvakt. Dette uavhengig om egen målvakt berører ballen med sine hender/armer eller ikke. Målvakten skal advares dersom det var denne som startet forsøket på omgåelse av tilbakespillsregelen.
- Med lyder/stemme distraherer en motspiller under spillets gang eller ved gjenopptakelse av spillet.

### Feiring av mål

Det er tillatt å feire mål, men feiringen må ikke være overdrevet eller medføre uthaling av tid for å gjenoppta spillet.

Å forlate spillebanen som del av målfeiringen er ikke en handling som medfører advarsel, men spillerne skal så snart som mulig komme inn på spillebanen igjen.

En spiller skal, selv om målet blir annullert, gis advarsel for:

- Å klatre på et gjerde rundt spillebanen og/eller nærme seg tilskuere slik at det skapes fare eller utgjør en risiko for kampens sikkerhet.
- Gestikulering eller handling som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon.
- Å tildekke hodet eller ansiktet med maske eller annet lignende.
- Å ta av seg spillertrøyen eller tildekke hodet med spillertrøyen.

### Forsinke eller hindre gjenopptakelse av spillet

En spiller skal gis advarsel for å forsinke eller hindre gjenopptakelse av spillet ved:

- Å late som en skal ta innkast, men plutselig trekker seg og overlater kastet til en medspiller.
- Uthaling av tid når en skal forlate spillebanen ved et bytte.
- Uthaling av tid ved igangsetting av spillet.
- Å sparke eller bære ballen vekk, eller fremprovosere en konfrontasjon med forsett ved å berøre ballen etter at dommeren har stanset spillet.
- Å ta et frispark fra feil sted for å tvinge frem at frisparket tas på nytt.

## Brudd på spillereglene som medfører utvisning

En spiller, reservespiller eller utbyttet spiller skal utvises om denne:

- Ved hands fratar motparten et mål eller en åpenbar scoringsmulighet. *(Denne regel gjelder ikke for målvakter som er innenfor eget straffesparkfelt.)*
- Fratar motspiller et mål eller en åpenbar scoringsmulighet når angrepsspillers generelle retning er på vei mot mål, og forseelsen skal straffes med frispark.
- Er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene.
- Biter eller spytter på en motspiller eller enhver annen person.
- Er skyldig i voldsom opptreden.
- Bruker språk, gestikulering eller gjør handlinger som er grovt krenkende eller fornærmende.
- Blir tildelt sin andre advarsel i samme kamp.
- Trer inn i «video operation room» (VOR).<sup>6</sup>

En utvist spiller, reservespiller eller spiller som er byttet ut skal forlate det tekniske området og området rundt spillebanen.

### *Frata en scoring eller åpenbar scoringsmulighet*

Dersom en spiller fratar motstanderlaget et mål eller en åpenbar scoringsmulighet ved hands, skal spilleren utvises uansett hvor dette skjer på spillebanen.

Dersom en spiller innenfor eget straffesparkfelt overfor en motspiller begår en forseelse som hindrer en åpenbar scoringsmulighet og dommeren dømmer straffespark, skal denne spilleren gis advarsel dersom ballen ble forsøkt spilt. I alle andre tilfeller (f.eks. hands, å holde, dytte/skyve, eller er uten muligheter til å spille ballen etc.) skal spilleren utvises.

En spiller, utvist spiller, reservespiller eller spiller som er byttet ut, som uten dommerens tillatelse kommer inn på spillebanen og forstyrrer spillet eller motspiller og fratar motstanderlaget et mål eller en åpenbar scoringsmulighet, er skyldig i en forseelse som medfører utvisning.

<sup>6</sup> NFF definerer at «VOR» omfatter selve videooperasjonsrommet og de tilstøtende rom der VAR og AVAR oppholder seg under kampen.

I helhetsvurderingen for å avgjøre om en situasjon faller inn under begrepet «åpenbar scoringsmulighet» skal følgende vurderes

- avstanden mellom der forseelsen begås og målet
- retningen på spillet
- spillerens mulighet til å oppnå eller beholde kontroll på ballen
- antall forsvarere og deres posisjon.

#### *Alvorlig brudd på spillereglene*

En spiller som takler eller angriper en motspiller på en slik måte at dennes sikkerhet settes i fare, bruker overdreven kraft eller er brutal, er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene og skal utvises.

En spiller som kaster seg inn eller angriper en motspiller enten det skjer forfra, fra siden eller bakfra med ett eller begge ben for å nå ballen, er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene og skal utvises om dette gjøres med overdreven kraft eller setter motspillerens sikkerhet i fare.

#### *Voldsom opptreden*

En spiller som bruker eller forsøker å bruke unødig mye kraft eller brutalitet overfor en motspiller når det ikke er kamp om ballen, eller mot en medspiller, lagledelsen, dommerteamet eller enhver annen person, enten det er fysisk kontakt eller ikke, er skyldig i voldsom opptreden og skal utvises.

Om en spiller bevisst slår en motspiller eller annen person i ansiktet eller i hodet med arm eller hånd når det ikke er kamp om ballen, er denne skyldig i voldsom opptreden, om ikke kraften i slaget er så liten/ubetydelig at man kan se bort fra det.

#### **Disiplinære reaksjoner til lagledere**

Dersom det skjer en forseelse, og den som begikk forseelsen ikke gir seg til kjenne, skal den disiplinære reaksjonen tildeles hovedtreneren i det tekniske området.

#### *Tilsnakk*

Følgende forseelser medfører som hovedregel tilsnakk, med mindre det er snakk om gjentatte eller åpenbare brudd på spillereglene og skal resultere i en advarsel eller utvisning:

- Trer inn på spillebanen på en ikke-konfronterende måte.
- Unnlater å samarbeide med en i dommerteamet, eksempelvis ved å overse instruksjoner/pålegg fra assistentdommer eller fjerdedommer.
- Ved mindre protester eller handling viser uenighet med dommerteamets avgjørelser.
- Av og til forlater det tekniske området uten å begå noen annen forseelse.

### *Advarsel*

Forseelser som medfører advarsel:

- Forsettlig eller gjentatte ganger går utenfor eget lags tekniske område.
- Forsinker eget lags gjenopptakelse av spillet.
- På en ikke-konfronterende måte trer inn i motstanderlagets tekniske område.
- Ved ord eller handling protesterer på dommerteamets avgjørelse ved:
  - Kaste/sparke en drikkeflaske eller andre gjenstander.
  - Handling(er) som viser manglende respekt for personer i dommerteamet.
- Trer inn i «referee review area» (RRA).
- Gjentatte ganger eller på en overdreven måte gestikulerer for tildeling av gule/røde kort.
- På en overdreven måte viser «TV-tegnet» / «VAR-tegnet».
- Gestikulering eller handling som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon.
- Gjentatte ganger viser uakseptabel adferd, eller begår flere handlinger som det normalt gis tilsnakk for.
- Viser manglende respekt for spillets ånd og idealer.

### *Utvisning*

Forseelser som medfører utvisning:

- Forsinker motstanderlagets gjenopptakelse av spillet, eksempelvis ved å holde på ballen, sparke vekk ballen, hindre/obstruere bevegelsen til en motspiller.
- Forsettlig forlater eget lags tekniske område for å:
  - Ved ord eller handling protestere mot eller viser åpenbar uenighet med dommerteamets avgjørelser.
  - gestikulere eller annen handling som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon

- På konfronterende måte trer inn i motstanderlagets tekniske område.
- Kaster/sparker drikkeflasker eller andre gjenstander inn på spillebanen
- Trer inn på spillebanen for å:
  - Konfrontere dommerlaget (både ved pauser og når kampen er ferdigspilt)
  - Forstyrre spillet, motstanderlagets spillere eller en i dommerlaget.
- Trer inn i Video operation room (VOR) eller tilstøtende rom til VOR.
- Fysiske angrep eller viser aggressiv adferd (inkludert spytte og bite) overfor motstanderlagets spillere, reserver, personer i lagledelsen, dommerlaget, tilskuere eller andre personer til stede på en kamparena.
- Mottar sin andre advarsel.
- Begår handling(er) eller bruker et språk som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon.
- Bruker ikke-godkjente elektroniske hjelpemidler/sambandsmidler/utstyr, eller ved bruken av dette opptrer på en uakseptabel måte.
- Voldsom opptreden.

#### *Kasting av en gjenstand eller ball på motspiller*

I slike tilfeller skal dommeren tildele en passende disiplinærreaksjon, vurdert ut fra om

- handlingen er hensynsløs, så skal spilleren advares for usportslig opptreden
- om det brukes unødige mye kraft i handlingen, skal spilleren utvises for voldsom opptreden

#### **4. Gjenopptakelse av spillet**

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

Hvis ballen er i spill og en spiller begår en forseelse ved fysisk kontakt på spillebanen mot en:

- Motspiller:
  - *Skal spillet gjenopptas med et indirekte frispark, direkte frispark, eller et straffespark.*

- Medspiller, reserve, spiller som er byttet ut, en utvist spiller, lagleder eller en i dommerteamet:
  - *Skal spillet gjenopptas med et direkte frispark eller straffespark.*

Ved verbale protester, utbrudd eller annen grovt språkbruk:  
*Skal spillet gjenopptas med et indirekte frispark.*

Hvis dommeren stanser spillet for en forseelse som begås av en spiller på eller utenfor spillebanen mot en uvedkommende:

*Skal spillet gjenopptas med et dropp. Med unntak av de tilfeller hvor motstanderlaget er tildelt et indirekte frispark da spilleren forlot spillebanen uten dommerens tillatelse.*

Hvis ballen er i spill og:

- En spiller begår en forseelse mot:
  - En i dommerteamet, motstanderlagets spillere og reserver, utbyttede spillere, utviste spillere eller lagledere på eller utenfor spillebanen.
- En reserve, spiller som har blitt byttet ut eller en i lagledelsen begår en forseelse eller forstyrrer:
  - En spiller på motstanderlaget eller en i dommerteamet på utsiden av spillebanen.

*Skal spillet gjenopptas med et frispark fra nærmeste punkt på linjene som avgrenser spillebanen fra der forseelsen/forstyrrelsen skjedde. Dersom forseelsen medfører direkte frispark til motparten og dette skjedde i eget straffesparkfelt gjenopptas spillet med straffespark.*

Hvis en spiller begår en forseelse på utsiden av spillebanen, mot medspillere, eget lags reserver, utbyttede spillere, utviste spillere eller lagledere:

*Skal spillet gjenopptas med et indirekte frispark fra nærmeste punkt på linjene som avgrenser spillebanen fra der forseelsen/forstyrrelsen skjedde.*

Hvis ballen er i spill og en spiller berører ballen med en gjenstand som holdes med hender eller armer:

*Skal spillet gjenopptas med et direkte frispark eller straffespark fra der gjenstanden traff ballen.*

Hvis ballen er i spill og en spiller som enten er på eller utenfor spillebanen og kaster eller sparker en gjenstand (annet enn matchballen) på:

- Motstanderlagets spillere, reserver, utbyttede spillere, utviste spillere eller lagledere.
- En i dommerteamet.
- På ballen som er i spill.

*Skal spillet gjenopptas med direkte frispark eller straffespark fra det stedet gjenstanden traff eller ville ha truffet personen eller ballen. Om treffpunktet er på utsiden av spillebanen skal spillet gjenopptas med et direkte frispark fra nærmeste punkt på linjene som avgrensar spillebanen fra der forseelsen skjedde. Dersom treffpunktet er i eget straffesparkfelt gjenopptas spillet med straffespark til motstanderlaget.*

Hvis en reserve, utbyttet spiller, utvist spiller, spiller som er midlertidig utenfor spillebanen eller lagleder som står på utsiden av spillebanen kaster en gjenstand på spillebanen og dette:

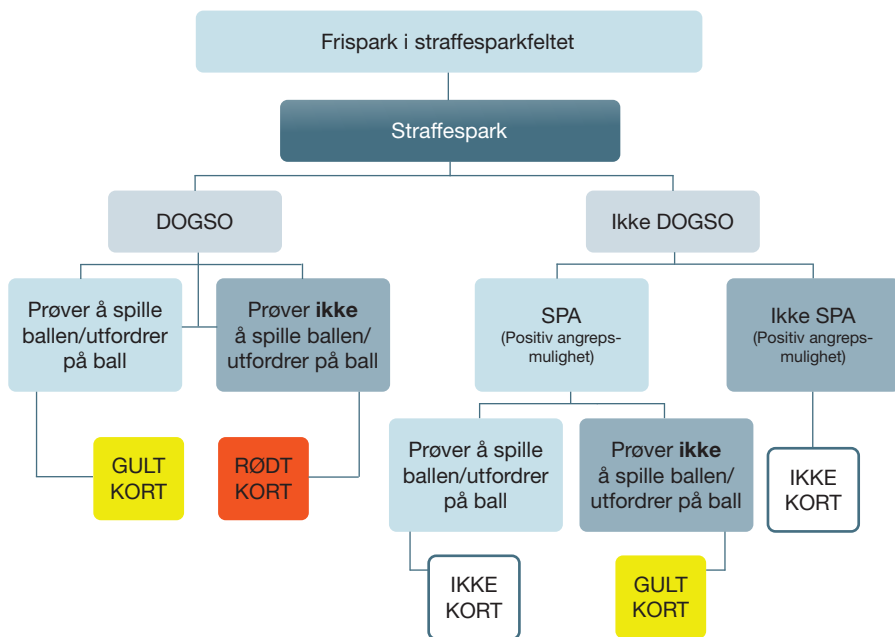
- Forstyrrer spillet.

Eller forstyrrer eller ville ha truffet:

- Spillere på motstanderlaget.
- En i dommerteamet.

*Skal spillet gjenopptas med et direkte frispark/straffespark fra der forstyrrelsen fant sted på banen, eller traff/ville ha truffet en motspiller, dommerteamet eller ballen. ed straffespark eller et direkte frispark fra der gjenstanden traff ballen.*

## 5. Vedlegg – Handlingsmatrise ved vurdering av DOGSO i straffesparkfeltet







# Notater



IFAB®

Regel

13



# Frispark

## 1. De ulike typer frispark

Når en spiller, reserve/innbytter, utbyttet spiller eller lagleder begår en forseelse, tildeles motstanderlaget et direkte eller indirekte frispark.

### Tegn for indirekte frispark

Dommeren skal vise tegn for at et frispark er indirekte ved å løfte armen over hodet. Dommeren skal holde armen i denne stillingen til sparket er tatt og:

- Ballen blir berørt av en annen spiller eller går ut av spill.
- Det er åpenbart at det er ikke mulig å score et mål direkte fra frisparket.

Et indirekte frispark skal tas på nytt dersom en dommer ikke viser tegn for at frisparket er indirekte og ballen sparkes rett i mål.

### Hvis ballen går i mål

- Hvis et direkte frispark settes direkte i motstanderlagets mål, skal målet godkjennes.
- Hvis et indirekte frispark settes direkte i motstanderlagets mål, skal det dømmes målspark.
- Hvis et direkte eller indirekte frispark settes direkte i eget mål, skal det dømmes hjørnespark.

## 2. Prosedyrer ved frispark

Alle frispark skal tas fra det sted der forseelsen skjedde, med unntak av:

- Et indirekte frispark tildelt det angripende lag i motstanderens målfelt skal tas på den av målfeltets streker som er parallell med mållinjen og på det punkt som er nærmest der forseelsen fant sted. (5,5 meter-streken)
- Et frispark tildelt innenfor eget målfelt kan tas fra hvor som helst i målfeltet.
- Et frispark som tildeles for en forseelse av en spiller som forlater eller kommer inn på spillebanen uten dommerens godkjenning, tas fra der ballen var når spillet ble stanset.

- Dersom en spiller begår en forseelse utenfor spillebanen, skal frisparket tas fra det nærmeste punkt på linjene som avgrenser spillebanen fra der forseelsen skjedde.

*Hvis forseelsen skjer innenfor grensene til eget straffesparkfelt og forseelsen skal straffes med et direkte frispark til motstanderlaget, dømmes det straffespark.*

- Der spillereglene angir et annet frisparksted (se regel 3, 11 og 12).

Ved frispark skal ballen ligge i ro.

- Den skal ikke berøres av samme spiller som tok sparket før den er berørt av en annen spiller.
- Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse.

Fram til ballen er satt i spill, må alle motspillere befinne seg:

- Minst 9,15 m fra ballen, med mindre de befinner seg på egen mållinje mellom stengene.
- Utenfor straffesparkfeltet ved frispark innenfor motpartens straffesparkfelt.

Når tre eller flere spillere på samme lag danner en mur ved et frispark, skal ingen motspillere være nærmere muren enn minimum 1 meter til ballen er satt i spill.

Et frispark kan tas ved å løfte ballen med en fot eller begge føttene samtidig.

Det er tillatt å finte for å forsøke å lure motstanderen ved utførelsen av et frispark.

Hvis en spiller tar et korrekt frispark, men med vilje sparker ballen på en motspiller for å kunne spille ballen på nytt, er dette tillatt så lenge det ikke ble gjort på en måte som var uforsiktig, hensynsløs eller med for mye kraft.

### 3. Sanksjoner ved brudd på regelen

Hvis en motspiller er nærmere ballen enn den fastsatte avstand (9,15 m) skal frisparket tas på nytt, med mindre fordelsregelen kan anvendes. Hvis en spiller tar et hurtig frispark og en motspiller som er nærmere enn 9,15 m gjenvinner kontrollen på ballen skal dommeren la spillet fortsette. Imidlertid skal spilleren advares hvis motstanderen hindres i å ta et hurtig frispark.

Om en angrepsspiller er nærmere enn 1 meter fra motstanderlagets mur (med 3 spillere eller mer) når ballen settes i spill, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark.

Hvis det forsvarende lag har frispark innenfor eget straffefelt, og en motspiller ikke har rukket å komme seg ut av feltet før ballen er satt i spill, kan spillet fortsette. Hvis en spiller som er inne i straffefeltet når frisparket tas, eller beveger seg inn i straffefeltet før frisparket tas, berører eller forsøker å nå ballen, skal frisparket tas på nytt.

Hvis en spiller setter ballen i spill og berører ballen på nytt før den er berørt av en annen spiller skal motstanderlaget tildeles et indirekte frispark. Hvis spilleren gjør seg skyldig i hands

- skal motstanderlaget tildeles et direkte frispark
- skal motstanderlaget tildeles et straffespark hvis forseelsen skjedde innenfor straffefeltet til den som tok frisparket, med mindre den som tok frisparket var målvakten, og da skal det i så fall tildeles et indirekte frispark



# Notater





Regel

14





# Straffespark

Straffespark dømmes mot et lag som innenfor eget straffesparkfelt begår en forseelse som medfører at et direkte frispark tildeles motstanderlaget.<sup>1</sup>

Mål kan scores direkte fra straffespark.

## 1. Hvordan et straffespark skal utføres

Ved straffespark skal:

- Ballen ligge i ro på straffesparkmerket.
- Målstenger, tverrstang eller målnettet skal ikke være i bevegelse.<sup>2</sup>
- Den som skal ta sparket klart ha gitt seg til kjenne.
- Målvakten skal fram til ballen er sparket må være på mållinjen mellom målstengene, uten å være i kontakt med målstenger, tverrstang eller målnettet, og vendt mot den spiller som skal ta straffesparket.

Andre spillere enn den som skal ta straffesparket skal:

- Ikke være nærmere straffesparkmerket enn 9,15 meter (i radius).
- Ikke være nærmere mållinjen enn straffesparkmerket.
- Ikke befinne seg på innsiden av straffesparkfeltet.
- Være på spillebanen.

1 Jf. Regel 12 og 13 om forseelser som begås utenfor spillebanen.

2 NFF presiserer at denne regel ikke retter seg mot bevegelser pga. værforhold, men bevegelser som er en direkte konsekvens av en persons handlinger, f. eks en målvakt som sparker i målstengene.

### **Andre bestemmelser**

- Først når alle spillere står på rett plass etter spillereglene kan dommeren gi signal for at straffesparket kan tas.
- Spilleren som tar straffesparket, må sparke ballen fremover.
- Hælspark er tillatt så lenge ballen beveger seg fremover.
- Når ballen blir sparket må en del av foten til målvakten være på mållinjen, enten fysisk eller i luften over den.
- Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse.
- Den som tar straffesparket må ikke berøre ballen igjen før den er berørt av en annen spiller.
- Et straffespark er utført når ballen har stoppet å bevege seg, gått ut av spill eller dommeren har stanset spillet for brudd på spillereglene.
- Selv om spilletiden og tillegg har utløpt skal dommeren la straffesparket bli utført.
- Et straffespark på overtid vurderes som fullført når ballen ikke lenger er i bevegelse, går ut av spill, blir spilt av en spiller (inkludert den som tar straffesparket) med unntak av forsvarende målvakt, eller at dommeren stanser spillet for overtredelse av spillereglene av den som tar straffesparket eller dennes medspillere.
- Hvis det forsvarende lags spillere eller målvakt begår et brudd på spillereglene og det ikke scores mål, skal straffesparket tas på nytt.

## **2. Sanksjoner ved brudd på regelen**

Når dommeren har gitt tegn eller signal for igangsettelse skal straffesparket tas.

Blir straffesparket ikke tatt etter klarsignal fra dommeren, kan det ilegges en disiplinærreaksjon. Straffesparket skal gjennomføres.

### Brudd på regelen før ballen er satt i spill

Hvis et av de følgende brudd på regelen skjer før ballen er satt i spill, skal dette løses på følgende måte:

Spilleren som tar straffesparket eller en annen angrepsspiller bryter spillereglene

- hvis ballen går i mål; *straffesparket tas på nytt*
- hvis ballen ikke går i mål; *skal dommeren stanse spillet og tildele et indirekte frispark til motstanderlaget.*

Et indirekte frispark til motstanderlaget tildeles hvis følgende skjer, uansett resultatet av straffesparket:

- *Hvis straffesparket spilles bakover.*
- *Hvis en annen angrepsspiller tar straffesparket enn den som har gitt seg til kjenne skal dommeren gi advarsel til denne spilleren.*
- *Hvis en spiller har satt ned standfoten ved straffesparkmerket og finter et straffespark, skal dommeren gi advarsel til denne spilleren.*

Det er tillatt å finte underveis i oppløpet til straffesparkmerket før standfoten er satt ned og sparket skal tas.

Hvis en forsvarsspiller bryter spillereglene og

- hvis ballen går i mål; skal målet godkjennes
- hvis ballen ikke går i mål; skal straffesparket tas på nytt

Dersom målvakten bryter spillereglene, og åpenbart påvirket den som tok straffesparket, eller med kroppen forhindret at ballen gikk i mål skal dommeren:

- Første gang dette skjer i kampen, tas straffesparket på nytt og målvakten gis tilsnakk.
- Hvis dette skjer to eller flere ganger i løpet av kampen, tas straffesparket på nytt og målvakten advares.

Dersom ballen går i mål, skal målet godkjennes

Spillere fra begge lag bryter spillereglene samtidig

- *Straffesparket skal tas på nytt med mindre en av spillerne begår et mer alvorlig brudd på spillereglene.*

Hvis målvakten og spilleren som tar straffesparket samtidig begår et brudd på spillereglene og uansett resultat:

- *Den som tar straffesparket advares og spillet gjenopptas med et indirekte frispark til det forsvarende lag.*

### **Brudd på regelen etter at ballen er satt i spill**

Angrepsspilleren som tar straffesparket, berører ballen på nytt før den er berørt av en annen spiller:

- *Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark, med mindre brudd på regelen skyldes hands, og et direkte frispark tildeles motstanderlaget.*

Ballen berøres av en uvedkommende når ballen er sparket fremover:

- *Straffesparket tas på nytt, med mindre det er klart at ballen vil gå inn i mål og den uvedkommende ikke hindrer målvakten eller forsvarsspiller(e) i å nå ballen. Målet skal godkjennes selv om den uvedkommende berører ballen på vei inn i målet som straffesparket tas mot.*

Ballen spretter/returnerer fra målvakten, tverrstangen eller målstengene tilbake på spillebanen og berøres av en uvedkommende:

- *Dommeren stanser spillet og ballen droppes på det sted der den ble berørt.*

### 3. Tabell – konsekvenser ved brudd på spillereglene ved straffespark

Situasjon	Utfallet av straffesparket	
	Mål	Ikke mål
<b>Brudd spillereglene – angripende lag</b>	Nytt straffespark	Indirekte frispark til forsvarende lag
<b>Brudd spillereglene – forsvarende lag</b>	Mål	Nytt straffespark
<b>Målvakten bryter spillereglene:</b> <i>påvirker ikke den som tar straffesparket</i>	Mål	Om ballen skytes utenfor mål eller treffer målstang eller tverrligger: <i>Ingen konsekvens</i>
<b>Målvakten bryter spillereglene:</b> <i>Åpenbart påvirker på den som tar straffesparket, herunder med kroppen forhindrer at ballen går i mål</i>	Mål	Nytt straffespark +  1.gang: Tilsnakk  2 eller flere ganger: <i>Advarsel til målvakten</i>
<b>Ballen sparket bakover</b>	Indirekte frispark til forsvarende lag	Indirekte frispark til forsvarende lag
<b>Ulovlig finte</b>	Indirekte frispark til forsvarende lag og advarsel til den som tar straffesparket	Indirekte frispark til forsvarende lag og advarsel til den som tar straffesparket
<b>Annen enn den som har gitt seg til kjenne tar straffesparket</b>	Indirekte frispark til forsvarende lag og advarsel til den som tar straffesparket	Indirekte frispark til forsvarende lag og advarsel til den som tar straffesparket
<b>Målvakt og den som tar straffesparket begår regelbrudd samtidig</b>	Indirekte frispark til forsvarende lag og advarsel til den som tar straffesparket	Indirekte frispark til forsvarende lag og advarsel til den som tar straffesparket



# Notater







IFAB®

Regel

15





# Innkast

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

Et mål kan ikke scores direkte fra et innkast.

Hvis ballen kastes direkte inn i et mål uten å ha vært berørt av en annen spiller

- i motstanderlagets mål; skal spillet gjenopptas med et målspark.
- i eget mål; skal spillet gjenopptas med et hjørnespark til motstanderlaget.

## 1. Hvordan et innkast skal utføres

Ved utførelse av innkastet skal spilleren som tar innkastet

- være stående og vendt mot spillebanen.<sup>1</sup>
- ha en del av hver fot på sidelinjen eller på bakken utenfor sidelinjen.
- kaste ballen med begge hender bakfra og over hodet, fra det punkt der hele ballen krysset sidelinjen

Alle motspillere skal, uavhengig av hvor den som tar kastet står, holde en avstand på minst 2 m i radius fra det stedet på sidelinjen hvor innkastet tas.

Ballen er i spill når den kommer inn på spillebanen. Kastes ballen i bakken før den kommer inn på spillebanen, tas innkastet på nytt av samme lag. Gjøres det feil i den tekniske utførelsen av innkastet skal kastet tas på nytt av motstanderlaget.

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

Spilleren som tar innkastet, må ikke berøre ballen igjen før den er berørt av en annen spiller.

<sup>1</sup> Det er ikke tillatt å ta et innkast der andre kroppsdeler enn føttene berører bakken.

## **2. Sanksjoner ved brudd på regelen**

Spilleren som tar innkastet berører ballen på nytt før den er berørt av en annen spiller:

*Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark. Hvis regelbruddet skyldes hands tildeles motstanderlaget et direkte frispark, eller straffespark hvis dette skjer i eget straffesparkfelt. Hvis målvakten, i eget straffesparkfelt, er den skyldige, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark.*

En spiller som på en urettmessig måte distraherer eller hindrer en motspiller som skal ta innkastet (herunder å bevege seg nærmere enn 2 m til det stedet kastet skal tas fra), skal gis advarsel for usportslig opptreden.

Dersom kastet var tatt når forseelsen skjedde, skal det laget som tok innkastet tildeles et indirekte frispark.

For alle andre brudd på spilleregelen skal innkastet tas på nytt av motstanderlaget.



# Notater



IFAB®

Regel

16



# Målspark

Et målspark tildeles når det angripende lag var de siste som berørte ballen før den passerte over hele mållinjen, men utenfor målet, enten det skjedde på bakken eller i luften.

Et mål kan scores direkte fra et målspark, men kun i motstanderlagets mål.

Hvis et målspark spilles direkte i eget mål uten å ha berørt en annen spiller, skal motstanderlaget tildeles et hjørnespark.

## 1. Hvordan et målspark skal utføres

- Ballen må ligge i ro, hvor som helst innenfor målfeltet til det lag som tar målsparket.
- Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse.
- Alle motspillere skal være utenfor straffesparkfeltet til det laget som tar målsparket til ballen er satt i spill.

## 2. Sanksjoner ved brudd på regelen

Hvis ballen er satt i spill og den samme spilleren som tok målsparket berører ballen på nytt før den er berørt av en annen spiller:

*Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark. Hvis brudd på regelen skyldes hands, tildeles motstanderlaget et direkte frispark eller straffespark.*

*Dersom målvakten begår en slik forseelse i eget straffesparkfelt, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark.*

Hvis det tas et raskt målspark før motstanderlagets spillere rekker å forlate straffesparkfeltet, skal spillet fortsette.

Hvis en motspiller befinner seg innenfor, eller beveger seg inn i straffesparkfeltet før ballen er i spill, og berører eller forsøker å nå ballen, skal målsarket tas på nytt.

Hvis det blir begått et brudd på spillereglene på innsiden av straffesparkfeltet før ballen er satt i spill, skal målsarket tas på nytt. En spiller kan i slike tilfeller gis advarsel eller utvises for brudd på spillereglene.

For alle andre brudd på spillereglene skal målsarket tas på nytt.



# Notater



IFAB®

Regel

17





# Hjørnespark

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

Et mål kan scores direkte fra et hjørnespark, men kun i motstanderlagets mål. Hvis et hjørnespark spilles direkte i angripende lags eget mål uten at ballen er berørt av en annen spiller, skal motstanderlaget tildeles et hjørnespark.

## 1. Hvordan et hjørnespark skal utføres

- Ballen må plasseres innenfor eller på hjørnebuen.
- Ballen må ligge i ro, og hjørnesparket må tas av en spiller på det angripende lag.
- Ballen er i spill når den er sparket og klart er i bevegelse. Det kreves ikke at ballen forlater hjørnebuen.
- Hjørneflagg og stang skal ikke fjernes.
- Motstanderlagets spillere skal være minst 9,15 m i radius fra hjørnebuen inntil ballen er i spill.

## 2. Sanksjoner ved brudd på regelen

Hvis ballen er satt i spill og den samme spilleren som tok hjørnesparket berører ballen på nytt før den er berørt av en annen spiller:

*Motstanderlaget tildeles et indirekte frispark. Hvis brudd på regelen skyldes hands, tildeles motstanderlaget et direkte frispark eller straffespark. Dersom målvakten begår en slik forseelse i eget straffesparkfelt, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark.*

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

For alle andre brudd på denne regelen skal hjørnesparket tas på nytt.



# Notater





IFAB®

Vedlegg

1



## Om videoassistert dømming (VAR)

IFAB har fastsatt et detaljert regelverk for videoassistert dømming. NFF har gitt sin tilslutning til bruken av VAR teknologi.

Frem til dette er implementert i Norge vil NFF avvente å gjøre en fullstendig oversettelse av alle regler rundt bruken av VAR og heller forklare enkelte begreper og konseptet. Kun NFF kan godkjenne installasjon og bruk av VAR/AVAR samt tilhørende systemer i Norge

### 1. Roller og begreper

- VAR: Dommer som følger videoopptak av kampens situasjoner og kommuniserer med kampens hoveddommer om aktuelle situasjoner (se punkt 2).
- AVAR: Assisterende VAR
- VOR: Videooperasjonsrom, der VAR og AVAR følger kampens situasjoner.
- RRA: Referee review area, området hvor hoveddommer ser på videorepriser av en situasjon.
- OFR: «On field review» – Hoveddommer ser videorepriser av en situasjon og vurderer om en beslutning skal omgjøres.

### 2. VAR teknologien skal støtte kampens dommer for å unngå klare, åpenbare og alvorlige feil tilknyttet:

- mål/ ikke mål
- straffespark/ ikke straffespark
- direkte rødt kort (ikke gult kort / advarsel nr .2).
- om feil spiller blir gitt advarsel eller utvisning

VAR skal gi råd til dommeren ved å analysere videoreprise av situasjonen. Basert på dette rådet eller ved selv å studere videoreprisen («on-field review» – OFR), skal dommeren ta den endelige avgjørelsen.

Dersom spillet er stoppet og gjenopptatt, kan ikke tidligere avgjørelser omgjøres. Unntak er ved feil identitet på advart eller utvist spiller, eller for å vise ut spiller for voldsom opptreden, spyting, biting eller ekstremt fornærmende opptreden. Oppgavene til VAR/AVAR og samarbeidet med resten av dommerteamet fastsettes i nærmere av IFAB og NFF.



# Notater







IFAB®

Vedlegg

2





## Midlertidige regelendringer av smittevernhensyn

### Regel 3 – innbytte

Hvert lag kan i løpet av den ordinære spilletid bruke maksimalt:

- fem innbyttere
- tre stopp i spillet for å gjennomføre fem innbytter<sup>1</sup>

Det kan i tillegg gjøres bytte av spillere i pausen mellom de to ordinære omganger.

I ekstraomganger kan hvert lag

- bruke en ekstra innbytter (uansett om laget har brukt fem innbyttere eller færre)
- benytte et ekstra stopp i spillet<sup>1</sup> (uansett om laget har brukt tre stopp eller færre)

Lagene kan i tillegg gjøre innbytte

- i pausen mellom den ordinære spilletid og første ekstraomgang.
- i pausen mellom de to ekstraomganger

Hvis et lag ikke har brukt opp sin kvote på innbyttere eller antall stopp i spillet i den ordinære spilletiden, kan disse brukes i ekstraomgangene.

Denne bestemmelse gjelder til annet er fastsatt av NFF.

---

<sup>1</sup> Når begge lag foretar et bytte samtidig, vil det telle som et stopp i spillet for begge lag.









IFAB®

THE INTERNATIONAL FOOTBALL ASSOCIATION BOARD



FIFA

