

# SPILLEREGLER I BØRNEFODBOLD – 3v3, 5v5 OG 8v8

## - Rammer for god kampafvikling

Grundfilosofien bag oplægget er at der skal være så få regler som muligt (for børnene). Dermed forstås så få begrænsninger for spilleren og spillets flow som muligt. Oplægget fokuserer på 5 overordnede punkter:

1. Gode råd til kamplederen der understøtter et godt kampmiljø
2. Regler for kampafvikling som indbefatter "Intentioner for kampmiljøet"
3. Regler for voksenadfærd der fokuserer på at sætte "Børnene/spilleren i centrum"
4. Spilleregler jf. fodboldloven
5. Adfærdsregulerende regler som skal ses som "Hensigter for spillet"

## 1. 8 GODE RÅD TIL KAMPLEDEREN

Når du er kampleder til en børnefodboldkamp, så husk på, at det vigtigste er, at børnene har en god oplevelse. I denne sammenhæng overtrumfer dette klart behovet for at alle regler følges til punkt og prikke. Husk på, at det er en børnefodboldkamp, du er en del af. Her er det ikke væsentligt, om benskinne er uden på strømperne eller om indkastet er helt korrekt udført. Din vigtigste opgave er at skelne væsentligt fra uvæsentligt og være med til at sikre, at alle børn har en god oplevelse.

### 8 GODE RÅD TIL KAMPLEDEREN

1. Fodboldloven er skrevet af voksne til voksne. Børnefodbold er ikke en miniudgave af voksenfodbold – det er fodbold for børn.
2. Vis engagement og indlevelse. Vær til stede og vis over for børnene, at du også synes, det er fedt at være en del af kampen.
3. Se dig selv som en vejleder mere end en dommer. De færreste af spillerne (og sikkert også trænerne) kender reglerne til punkt og prikke.
4. Reglerne for udstyr i børnefodbold er mere lempelige end i fodboldloven. Det vigtigste er at børnene har en god og tryk oplevelse og ikke kommer til skade.
5. Snak med spillerne og trænerne og fortæl, hvorfor du dømmes, som du gør. Og ros gerne begge hold, når de gør deres bedste.
6. Stop evt. gerne spillet en enkelt gang eller to og vis, hvordan et korrekt indkast udføres, men undlad at være regelrytter og hindre kampens flow.
7. Som vejleder eller guide for børnefodboldspillere er det nogle store sko, du skal udfylde. Sørg derfor for, at du heller ikke går i for små sko.
8. Med et smil på læben kommer du længst.

## 2. REGLER FOR KAMPAFVIKNING (INTENTIONER FOR MILJØET)

Reglerne for kampafvikling er skabt for at sikre den bedst mulige ramme for kampenes afvikling. Bemærk, at der både er KAN- og BØR-regler. BØR-reglerne er kraftige opfordringer fra DBU's side til klubber, trænere og øvrige voksne omkring børnefodboldkampene. KAN-reglerne skal ses som klare anbefalinger, som klubben kan vælge at inddrage forældrene i at udføre. Reglerne er inddelt i *før*, *under* og *efter* kampen for overskuelighedens skyld.

FØR KAMPEN	
KLUB	TRÆNER
<p><b>KAN:</b> Sende en mail ud til alle deltagende hold, med bl.a. info om parkeringsmuligheder, cafeteriet, spillested/baner, mødetid, planen forud for stævne/kampstart, vigtige kontaktoplysninger, andre aktiviteter på anlægget den dag.</p> <p><b>KAN:</b> Det anbefales, at hjemmeholdet sørger for at have udpeget en person, som kan tage imod det/de gæstende hold samt evt. dommere for at anvise dem omklædningsrum og bane.</p> <p>Ved at tage ansvar for at skabe en god og venskabelig start på dagen, viser de voksne over for børnene, at fodbold også handler om respekt og anerkendelse af hinanden. Der kan være logistiske ting, der umuliggør dette, ligesom der kan være lokale forhold, som gør det vanskeligt at praktisere. Men om ikke andet, kan der i hvert fald være en person, som tager imod holdene, når de ankommer til banen.</p>	<p><b>BØR:</b> Trænerne skal mødes før kampstart til en kort snak om dagens kamp(e). Er der noget, de voksne i fællesskab skal være særligt opmærksomme på i forhold til at give alle børn en god oplevelse i dag?</p> <p><b>BØR:</b> Spillerne og trænerne skal line op til Fair Play hilsen inden kampen. De to hold stiller op i en række på hver side af midten, og hjemmeholdet går forbi udeholdet og giver high five, fist bump eller almindeligt håndtryk og siger "god kamp" til alle – også til kamplederen. Herefter går udeholdet forbi kamplederen på samme vis, inden kampen er klar til at starte.</p> <p><b>KAN:</b> Hvis muligt kan alle hold mødes inden stævnestart til fælles opvarmning, hvor trænerne så får mulighed for at tale sammen om dagen.</p>
<p><b>TIPS OG CODE RÅD</b></p> <p>Det anbefales endvidere, at hjemmeholdet er vært for en kop kaffe til alle forældre og øvrige tilskuere.</p>	

UNDER KAMPEN	
KLUB	TRÆNER
<p><b>BØR:</b> Spillere og trænere skal have deres egen "forældrefri" zone, hvor det kun er holdene, der må være. Det anbefales, at arrangørklubben tydeligt har markeret grænserne for denne zone eks. med kegler.</p> <p><b>BØR:</b> Der må <i>ikke</i> stå tilskuere, forældre eller andre bag mållinjen. Det forstyrrer keeperen og skaber unødige forstyrrelser for spillerne på banen.</p> <p><b>BØR:</b> Der skal være ekstra bolde til rådighed, som hurtigt kan bringes i spil, mens nogle af de voksne omkring kampen henter den bold, der blev sparket væk. Dette for at sikre et godt flow og så høj effektiv spilletid som muligt.</p> <p><b>BØR:</b> Kamplederne skal selvfølgelig være klædt på til at kunne udføre deres opgave (kamplederkursus eller som minimum se "7 gode råd til kamplederen"), ligesom det anbefales, at de er minimum 13 år.</p>	<p><b>BØR:</b> "Børnene spiller imod hinanden - de voksne spiller med hinanden".</p> <p><b>BØR:</b> Alle børn får Lige Meget Spilletid. Det er trænerens ansvar, idet alle børn har <i>ret til</i> at spille lige meget. Der kan være omstændigheder, der gør det legalt at afvige fra denne ret, men muligheden for at få et resultat hjem til sidst er <u>ikke</u> blandt disse omstændigheder.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #d3d3d3; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #c00000; color: white; margin: 0;"><b>TIPS OG GODE RÅD</b></p> <p>Hvis man fører stort, kan man måske sætte topscoreren på mål, give særlige opgaver til spillerne at løse, gå efter at vinde på andre måder end ved at score flere mål eller lade andre spille lidt mere i lige den kamp. De voksne har ansvar for <i>alle</i> spillernes oplevelse - ikke kun egne spilleres.</p> </div>
TIPS OG GODE RÅD	
<p>Det anbefales, at alle spilleres drikkedunke mv. er placeret inde i den forældrefri zone, så mor og far ikke skal involveres undervejs, når der skal drikkes vand.</p>	
ALLE	
<p><b>BØR:</b> Børnefodbold er <i>ikke</i> "Playstation for voksne". Det er således ikke de voksne, der skal "styre" børnene og fortælle dem, hvad de skal gøre. Derfor: Ingen handlingsanvisende tilråb - særligt ikke til boldholderen. Vi prøver faktisk at lære børnene at træffe deres egne beslutninger!</p> <p style="text-align: center;"><i>"Never speak to the "man" on the ball - he's busy!"</i></p>	
TIPS OG GODE RÅD	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Forældre skal være forældre - ikke individuelle trænere for hvert sit barn. "Dit barn har brug for en forælder - det har allerede en træner!"</li> <li>De 10 forældrebud.</li> </ul>	

EFTER KAMPEN	
TRÆNER	
<p><b>BØR:</b> Spillerne og trænerne skal line op til Fair Play hilsen efter kampen. De to hold stiller op i en række på hver side af midten, og hjemmeholdet går forbi udeholdet og giver high five, fist bump eller almindeligt håndtryk og siger "tak for kampen" til alle - også til kamplederen. Herefter går udeholdet forbi kamplederen på samme vis.</p> <p><b>BØR:</b> Trænerne mødes og runder dagen af. Hvad gik godt i dag? Er der noget, vi kan gøre bedre i fællesskab næste gang?</p>	

### 3. REGLER FOR VOKSENADFÆRD UNDER KAMPEN (SPILLEREN I CENTRUM)

Nedenstående regler og anbefalinger bygger ikke alene på DBU's Børnesyn og de rettigheder, vi alle derigennem har givet fodboldbørn i Danmark. De bygger også på viden om udviklingsmiljøer og læring og er derfor udviklet og nedskrevet i den hensigt, at sikre børnene den bedst mulige platform for læring og udvikling i fodboldkampene.

Helt grundlæggende for tilgangen til voksenadfærden til børnefodboldkampe er denne model, som understreger, hvem der har ansvaret for hvad. Notér venligst din egen rolle og udfør den efter bedste evne.



Bemærk, at der både er BØR- og KAN-regler. BØR-reglerne er kraftige opfordringer fra DBU's side til klubber, trænere og øvrige voksne omkring børnefodboldkampene. KAN-reglerne skal ses som klare anbefalinger, som klubben kan vælge at inddrage forældrene i at udføre.

KLUB	TRÆNER
<p><b>KAN:</b> Opsæt gerne skilte, der underbygger det gode kampmiljø i børnefodbolden. Det kunne eks. være noget i stil med disse <a href="#">Det gode kampmiljø (dbu.dk)</a></p>	<p><b>BØR:</b> Træd 2 skridt tilbage. Dette er ment både i overført betydning jf. ovenstående og i bogstavelig forstand. Ved at træde 2 skridt tilbage minder du din krop om, at det er børnene og ikke dig, der spiller kampen. Din fornemmeste opgave som træner er at observere og derved kunne hjælpe spillerne til at løse spillet. Prøv at fokusere på dem, der ikke har bolden. Alle andre ser på den, der har den. Så hvis du observerer på noget andet, kan du faktisk bidrage med ny viden.</p> <p><b>KAN:</b> Opstil fokuspunkter for børnene (og fortæl dem også gerne til forældrene). Ved at have klare og præcise fokuspunkter, kan børnene godt opleve at have succes med at opnå disse, uagtet kampens resultat. Eller de kan opleve at vinde kampen, men stadig have forbedringspunkter, hvis de ikke har levet op til fokuspunkterne.</p>
ALLE	
<p>Husk på, at børn kopierer den adfærd, de ser fra deres voksne rollemønstre (trænere, forældre, bedsteforældre, klubfolk mv.). Og husk så også på, at selvom fodbold er følelser, så er børnefodbold ikke noget, der skal eller bør påvirke voksne mennesker, så de mister kontrollen over deres følelser. Udvis derfor fairplay, storsind og overskud – for børnenes skyld.</p>	

## 4. SPILLEREGLER JF. FODBOLDLOVEN

Vores grundlæggende filosofi er, at der skal være så få regler som muligt i børnefodbolden. Men det ændrer ikke ved det faktum, at der selvfølgelig skal være nogle regler. Hvor andet ikke er anført, henvises således til [fodboldloven](#). I det nedenstående er oplistet de vigtigste regler, som skal være på plads i børnefodbolden.

REGEL EVT. §	3V3	5V5	8V8	KOMMENTARER
§1 Banen	13 x 21 m	30 x 40 m.	52,5 x 68 m.	Der er en stående dispensation til at benytte en bane, der er op til 10 % mindre, men i samme proportioner.
Målfelt/straffes parkfelt	Anvendes ikke - ingen keeper	5 x 13 meter	8 x 25 meter	
Målstørrelse	1 x 1,5 m.	1,5 x 3 m.	2 x 5 m.	
§2 Bolden	3	4 (U8 = str. 3)	4	
§3 Spillernes antal	3 på banen	5 på banen	8 på banen	Ingen øvre grænse for hvor mange spillere man kan have med, men hvis man ex. Til en 3v3-kamp har 7-9 spillere, så tilmeld 2 hold osv.

REGEL EVT. §	3V3	5V5	8V8	KOMMENTARE R
§4 Spillernes udstyr	Se under pkt. 1 (8 gode råd til kamplederen).	Se under pkt. 1 (8 gode råd til kamplederen).	Jf. fodboldloven	
§5 Dommeren	Der anvendes kampleder	Der anvendes kampleder	Der anvendes kampleder	I 8v8 kan der rekvireres dommer efter aftale med LU.
§6 Det øvrige dommerteam	Anvendes ikke	Anvendes ikke	Anvendes ikke	
§7 Spilletid	Max. 60 min. pr. spiller pr. dag.	Max 80 min. pr. spiller pr. dag.	Max 80 min. pr. spiller pr. dag.	Den konkrete spilletid pr. kamp/stævne, fastsættes af turneringsudbyderen.
§8 Spilletets igangsættelse og genoptagelse	Begyndelsesspark er retningsfrit og må dribles eller sparkes.	Begyndelsesspark er retningsfrit og må dribles eller sparkes.	Begyndelsesspark er retningsfrit og må dribles eller sparkes.	
Afstandsregel	3 m.	5 m.	7 m.	
§9 Bolden i og ude af spil	Jf. fodboldloven	Jf. fodboldloven	Jf. fodboldloven	
§10 Kampens resultat	Jf. fodboldloven	Jf. fodboldloven	Jf. fodboldloven	
§11 Offside	Anvendes ikke	Anvendes ikke	Anvendes ikke	
§12 Utilladelig spillemåde og usportslig opførsel	Jf. Fodboldloven - dog anvendes advarsel og udvisning ikke.	Jf. Fodboldloven - dog anvendes advarsel og udvisning ikke.	Jf. Fodboldloven - dog anvendes advarsel og udvisning ikke.	Kamplederen kan anvise en træner at give en bestemt spiller en pause på 5 min., hvis dennes opførsel vurderes upassende. Der må i stedet indsættes en anden spiller.
Keeper - Tilbagelægningsregel	Anvendes ikke	Keeperen må gerne samle tilbagelægning op i hænderne i U8 og U9. U10 jf. fodboldloven	Jf. Fodboldloven	
§13 Frispark	Jf. fodboldloven	Jf. fodboldloven	Jf. fodboldloven	
Afstandsregel	3 m.	5 m.	7 m.	
§14 Straffespark	Anvendes ikke	Tages fra kanten af målfeltet (5 m.) midt for mål.	Tages fra kanten af målfeltet (8 m.) midt for mål.	
Afstandsregel		5 m.	7 m.	

<b>§15 Indkast</b>	Kan tages som indspark, inddribling eller indkast. Bolden skal ligge stille inden igangsættelse.	Kan tages som indspark, inddribling eller indkast. Bolden skal ligge stille inden igangsættelse.	Jf. fodboldloven	Det er den enkelte spiller der beslutter om det skal være indkast, -spark eller -dribling. Gælder i 3v3 og 5v5.
<b>Afstandsregel</b>	2 m.	2 m.	2 m.	
<b>§16 Målspark</b>	Tages som spark eller dribling fra eget mål.	Tages som spark eller dribling fra eget mål.	Jf. fodboldloven	Det er den enkelte spiller der beslutter om det skal være spark eller dribling. Gælder i 3v3 og 5v5.
<b>Afstandsregel</b>	Midterlinjen	Midterlinjen	Uden for målfeltet	
<b>§17 Hjørnespark</b>	Anvendes ikke - der er kun målspark.	Tages som spark eller dribling fra et punkt på mållinjen mellem sidelinjen og målfeltet. Bolden skal ligge stille inden igangsættelse.	Tages fra et punkt på mållinjen mellem sidelinjen og målfeltet.	Det er den enkelte spiller der beslutter om det skal være spark eller dribling. Gælder i 5v5.
<b>Afstandsregel</b>		5 m.	7 m.	
<b>§18 I spillets ånd med sund fornuft</b>	<p>Hvis kamplederen oplever adfærd, det være sig fra spillere eller trænere, som åbenlyst strider mod spillets ånd eller almindelig sund fornuft, så kan kamplederen gå i rette med dette ved at tildele eksempelvis frispark til modstanderne - og evt. straffespark ved gentagne tilfælde.</p> <p>Sker dette, er det at betragte som en løftet pegefinger til det pågældende holds træner.</p> <p>Eksempler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Når det sparkende hold sætter spillere helt ind foran keeperen for at genere dennes udsyn på frispark, fordi der ikke spilles med offside.</li> <li>• Når der bevidst laves eller opfordres til bevidst at lave (grove) frispark på modstanderne, fordi der ikke spilles med udvisninger.</li> <li>• Når spillerne bevidst sparker bolden ud over egen mållinje i 3v3, fordi der ikke er hjørnespark.</li> <li>• Når det ene hold bevidst søger at trække tiden ved at undlade at igangsætte spillet.</li> </ul> <p>I det nærmest utænkelige tilfælde, hvor ovenstående ikke måtte være nok til at sikre, at alle implicerede parter, herunder specifikt børnene, har en god oplevelse med kampen, er det kamplederens ret at afbryde kampen før tid, hvis dette skønnes nødvendigt.</p>			

## **5. ADFÆRDSREGULERENDE REGLER**

### **(HENSIGTER FOR SPILLET)**

I det følgende er oplistet en række regler, som anvendes til at regulere spillets udtryk, og som finder anvendelse i børnefodbold. Alle øvrige regler, som kunne anvendes til at regulere spillets udtryk MÅ IKKE anvendes uden forudgående indstilling til og vedtagelse med indskrivning i nærværende regelsæt.

**Ekstra spiller på banen ved -3 (alle rækker på nær laveste niveau, også ikke-niveaudelte rækker):** Når holdet er bagud med 3 mål, må der indsættes en ekstra spiller for at udligne forskellen og udjævne kampens matchning for begge hold. Den ekstra spiller skal tages ud igen ved scoring til -2.  
(Denne er fin for de ikke-svageste, da de ikke har behov for ekstra tid og plads.)

**Færre spillere på banen ved +3 (gælder kun i laveste niveau):** Når holdet kommer foran med 3 mål, skal der tages en spiller ud for at give mere tid og plads til de svageste spillere. Den udskiftede spiller må indsættes igen ved scoring til +2.  
(Denne regel er for at beskytte de svageste, som har brug for tid og plads. De hold, der vinder stort i laveste niveau, kan melde til på et højere niveau, så straffes deres spillere ikke ved udskiftning.)

**Presfri zone eller udvidet afstandsregel:** Ved målspark skal det forsvarende hold trække tilbage til midten af banen og må først krydse denne, når bolden er sat i spil. Er kun gældende i 3v3 og 5v5.  
Dette betyder ikke, at der er en bestemt zone, hvor modspillerne aldrig må komme ind i, men det er blot for at sikre at keeperens igangsætning er beskyttet – præcis som ved et målspark i rigtig fodbold.

Keepere må altid gerne sætte i gang uagtet om modspillerne er nået tilbage til banens midte.