

# FODBOLD

888 sport

## for begyndere



Når du skal lære at spille fodbold, er der mange nye regler og begreber, der kan være svære i starten. Heldigvis kan de nemt læres og derfor har vi lavet den her infografik, der forklarer de mest basale principper og regler. Grafikken kan både benyttes af klubber og forældre til at oplyse om fodbold til nye spillere.

Alle kan lære at spille fodbold, og vi håber, at grafikken her kan hjælpe lidt på vej, så du får mod på at spille fodbold.

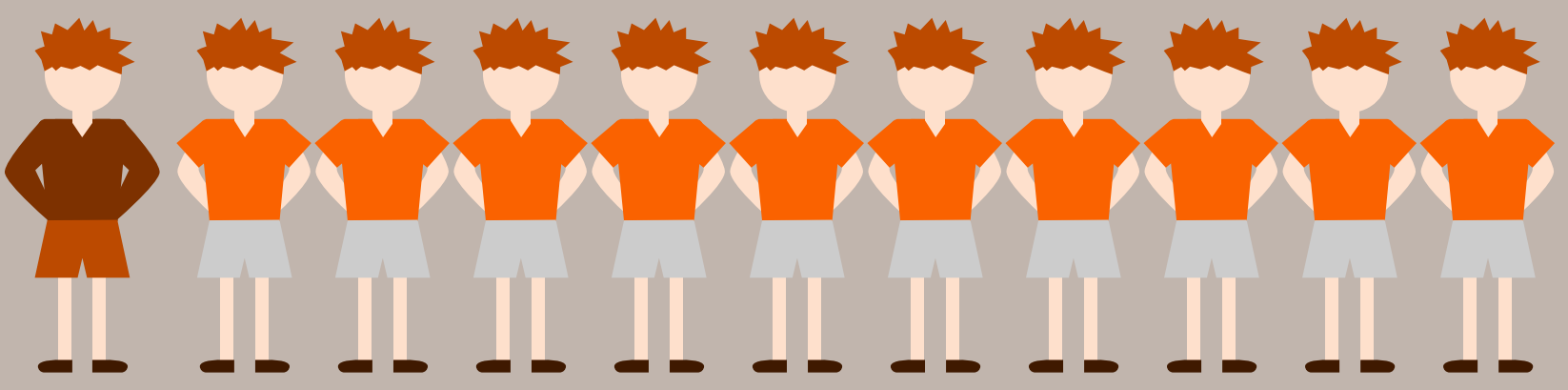
## DE GRUNDLÆGGENDE PRINCIPPER

Når du skal lære at spille fodbold, er der nogle regler, som skal følges. Når du først kan dem, får du en bedre forståelse for spillet og dermed også en masse gode, sjove oplevelser med fodbold.

Følgende gælder overordnet for U13 forår (U13 spiller 8 mod 8 i efteråret, men 11 mod 11 i foråret) til senior. Der kan være regionale forskelle afhængig af niveau og køn.

Børnefodbold beskrives længere nede.

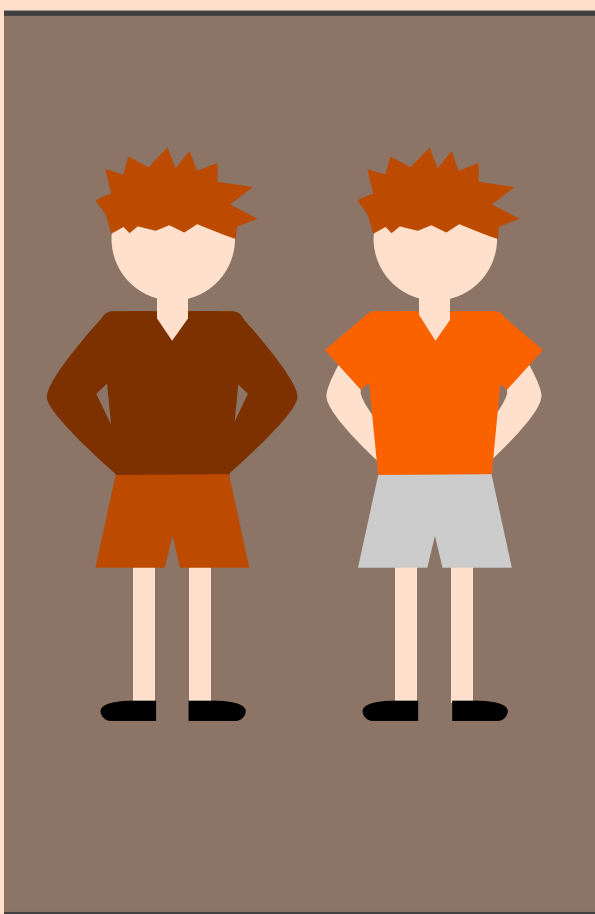
## Hvad er fodbold



- Fodbold er en holdsport, der kan spilles udenfor.
- Fodboldbanen er rektangulær og er enten af naturgræs eller kunstgræs.
- Fodbold handler om at score flest mål ved at sparke bolden i modstanderens mål.
- På hvert hold er der 1 målmand og 10 markspillere.
- Spilletiden per kamp er afhængig af hvilken aldersgruppe, der spiller.
- Størrelsen på bolden er afhængig af aldersgruppen.

## Spillerne og dommeren

Der er 11 spillere på en fodboldbane. De fordeles i målet, i forsvaret, på midtbanen og i angrebet.



### Spillernes rolle

- Markspilleren må benytte alle dele af kroppen, på nær hænder og arme.
- De 10 markspillere skal hjælpe målmanden med at forsvare målet og sørge for at score i modstanderens mål.
- Målmanden skal sørge for, at modstanderen ikke scorer.
- Målmanden må røre bolden med hænderne - dog kun i straffesparksfeltet.
- Målmanden må ikke samle en tilbagelægning op fra sine medspillere.



### Spillerens udstyr

- En fodboldspiller spiller med specielt udstyr.
- Fodboldstøvler, der har knopper, så spilleren står bedre fast.
- Benskiner, der beskytter skinnebenene mod spark.
- Fodboldsokker, der dækker benskinnerne.
- Målmandshandsker til målmanden.



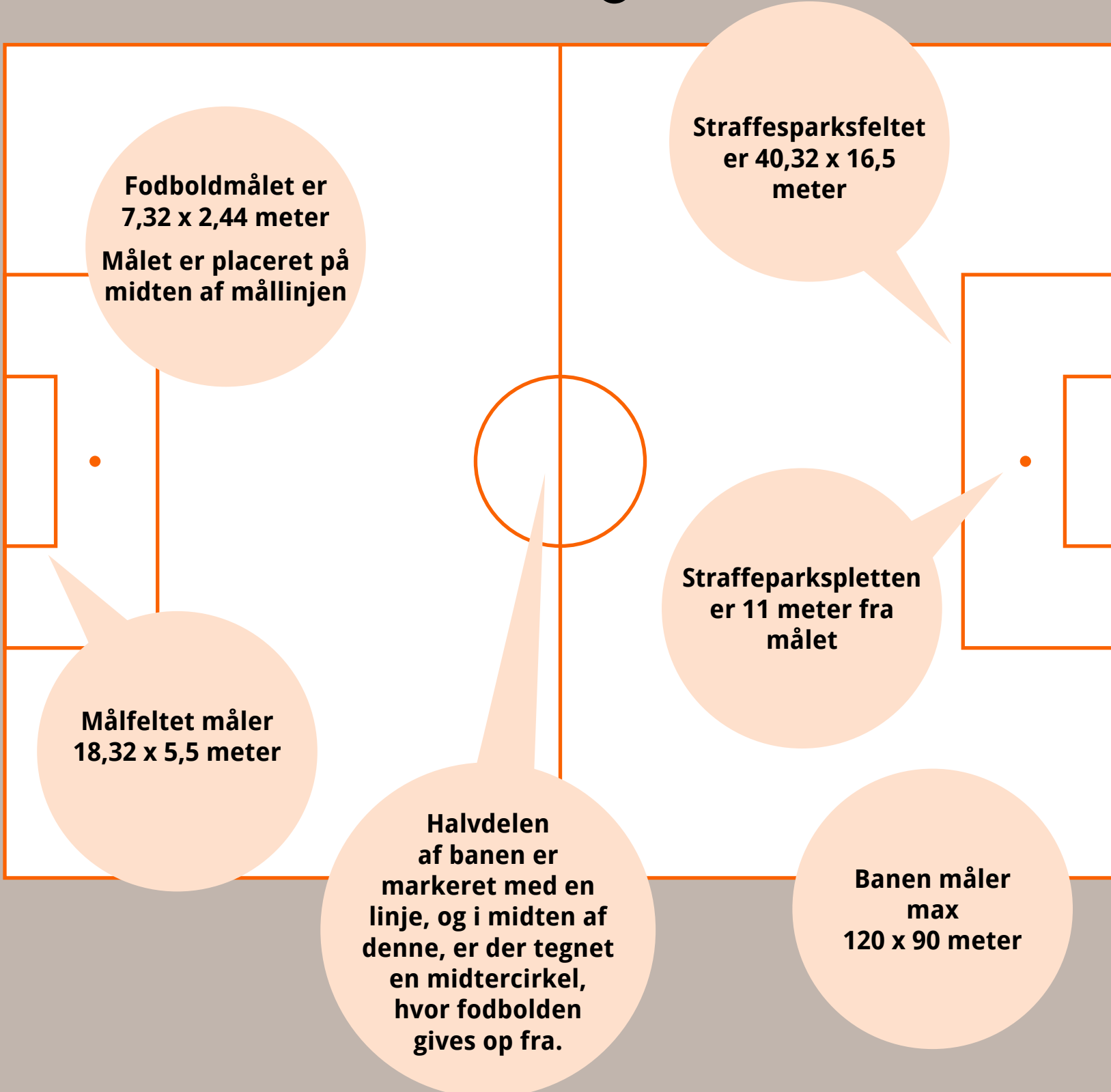
### Dommeren

- Håndhæver spillets regler.
- Tager tid og holder styr på mål.
- Bruger forskellige tegn til kendelser, som ved f.eks. frispark og straffespark.

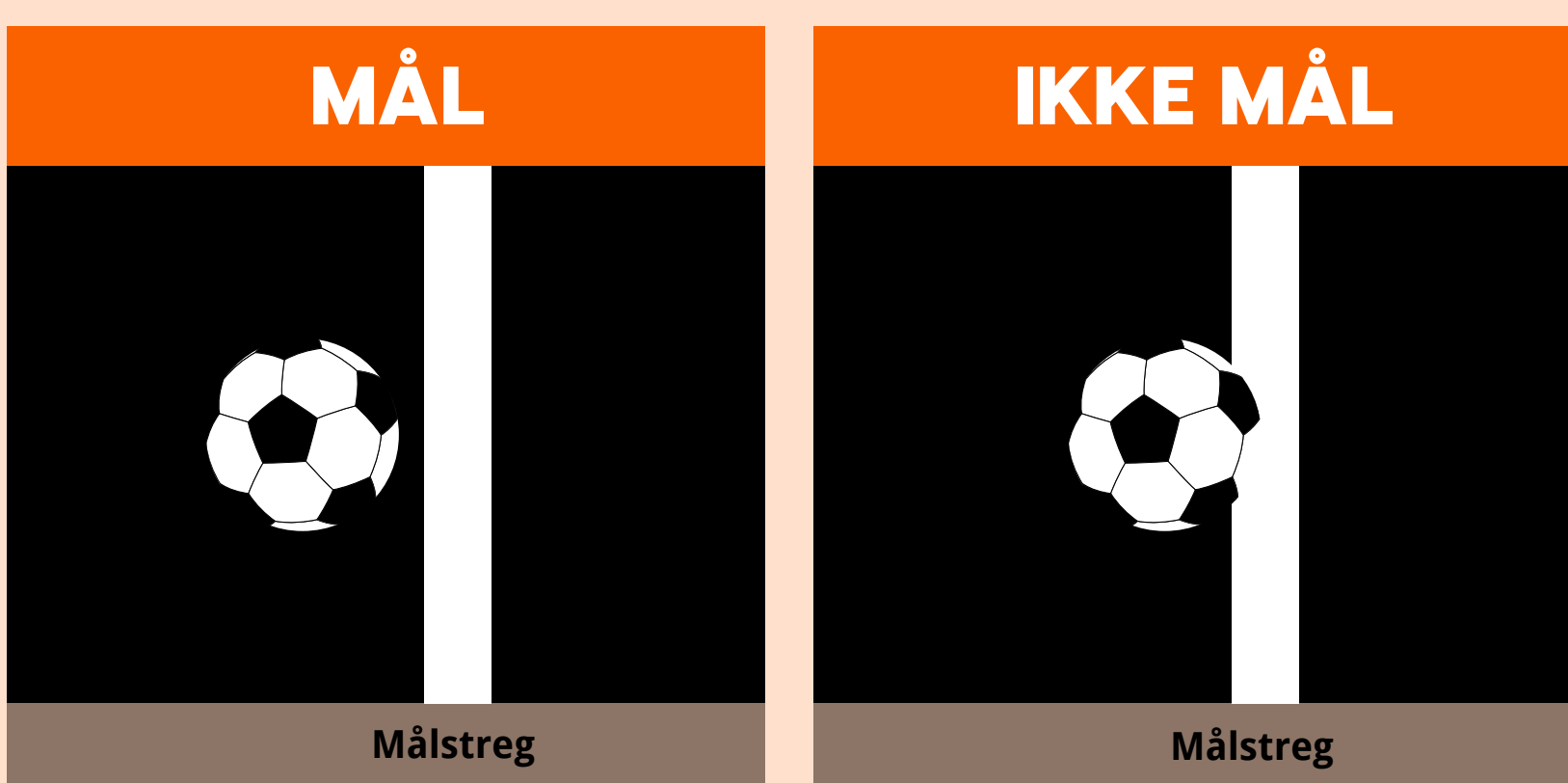
## BEMÆRK:

Når der spilles på eliteniveau, fra U17 og op til senior, tilføjes der to linjedommere.

# Fodboldbanens mål og dimensioner



## Målscorening og point



- Skyder du fodbolden helt over mållinjen, er der mål.
- Et mål kan annulleres, hvis holdet, der skyder på mål, har overtrådt en regel.
- Dommeren markerer for mål og pifter i sin fløjte.
- Det hold, der scorer flest mål, har vundet kampen.
- Hvis du og dit hold vinder kampen, får I 3 point. Spiller I uafgjort får I 1 point. Hvis I taber kampen får I 0 point.

## Spilletiden

Kampens længde bestemmes af spillernes alder.

<b>U13</b>	<b>2 x 30 minutter</b>
<b>U14-U15</b>	<b>2 x 35 minutter</b>
<b>U16-U17</b>	<b>2 x 40 minutter</b>
<b>U18-senior</b>	<b>2 x 45 minutter</b>

## Forlænget spilletid

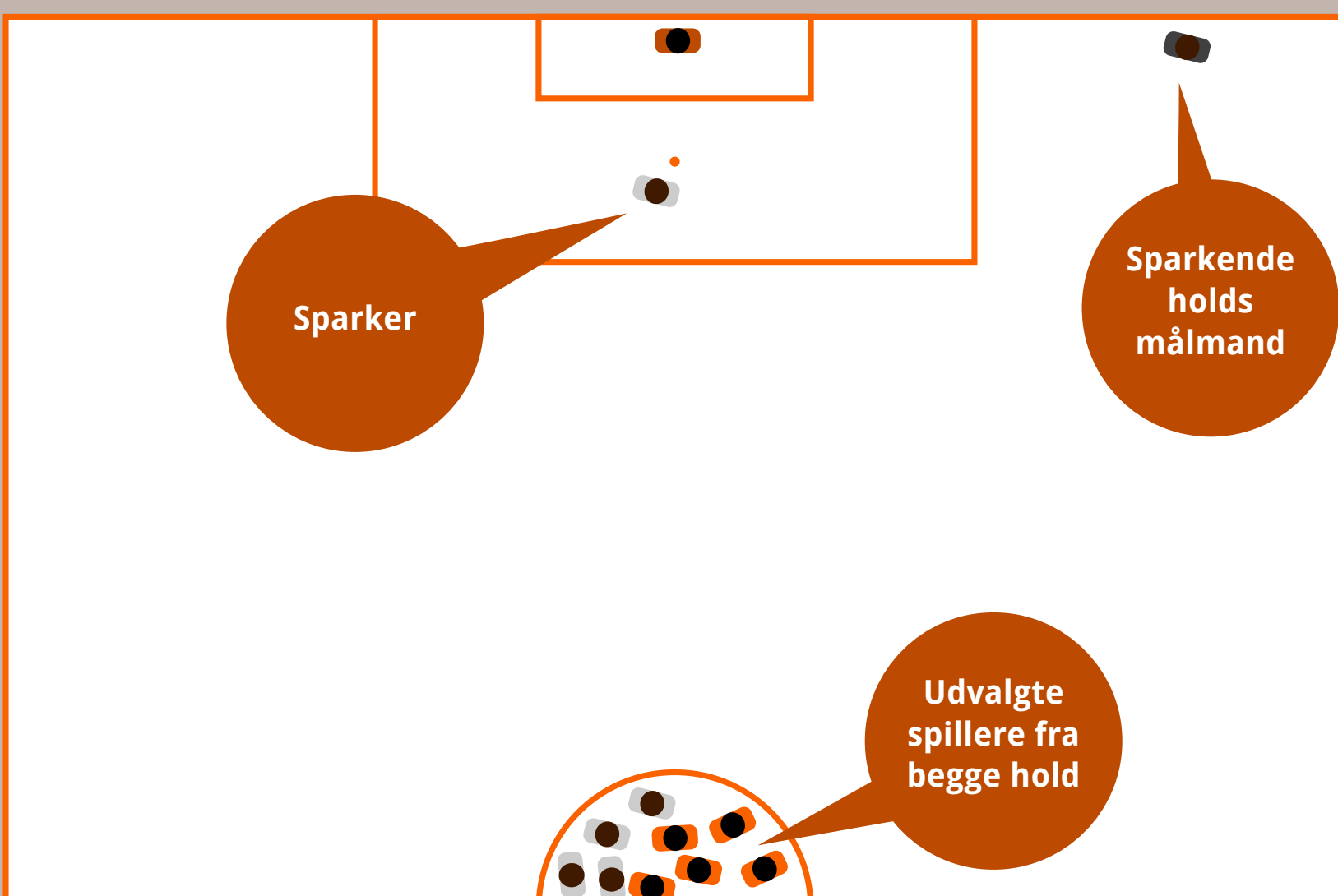
En fodboldkamp kan komme i forlænget spilletid, hvis den ender uafgjort, som f.eks. i en finale.

<b>Halvleg 15 min.</b>	<b>Pause 5 min.</b>	<b>Halvleg 15 min.</b>
----------------------------	-------------------------	----------------------------

- Den forlængede spilletid består af to halvlege á 15 minutter.
- Spillerne får en kort drikkepause, før de starter den forlængede spilletid.
- Der er kun 5 minutters pause mellem de to halvlege.
- Ender den forlængede spilletid uafgjort, skal kampen afgøres med straffesparkskonkurrence.

## Straffesparkskonkurrence

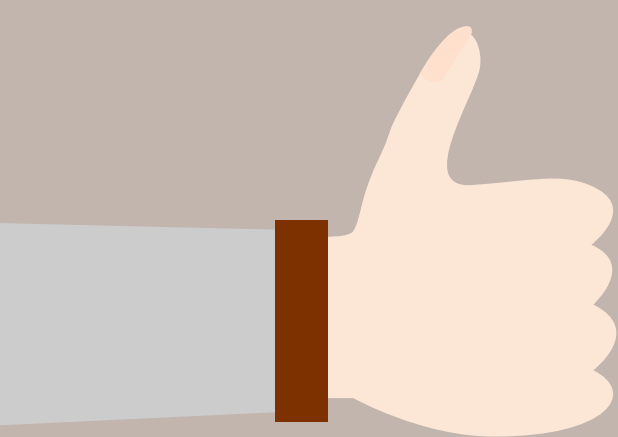
Det er ikke alle spillere, der må deltage. Hvis en spiller har fået rødt kort eller er blevet skiftet ud, kan denne ikke deltage.



- Holdene vælger 5 spillere, der skal sparke.
- Rækkefølgen af spillerne, der skal sparke, bestemmer hvert hold selv.
- Alle spillere, undtagen sparkeren og de to målmænd, skal blive i midtercirklen.
- Målmanden må også gerne være straffesparksskytte.
- Hvert hold skiftes til at skyde op til 5 spark hver.
- Er resultatet stadig uafgjort, fortsættes konkurrencen indtil alle hold har sparket lige mange gange, men det ene hold fører med én.

# FODBOLDREGLERNE

Fodbold er en kontaktsport og det er op til dommeren at vurdere, hvornår der skal dømmes en kendelse; for eksempel frispark, offside eller hjørnespark.



## Under kampen må du:

- Bevæge dig overalt på banen
- Sparke til bolden
- Løbe og dribble med bolden
- Heade til bolden
- Aflevere bolden
- Lave en tackling, der er indenfor reglerne

## BEMÆRK

Det anbefales, at børn ikke træner hovedstød, før de er fyldt 11 år.

## Fair Play

Fair Play er en vigtig del af fodbold. Fair Play er den ånd, fodboldkampen bliver afviklet i, herunder, at du:

- Giver hånd til dine modstandere før og efter kampen.
- Respekterer dommerens kendelser.
- Har respekt for medspillere, modstandere, tilskuere og trænere.



DBU har lavet 10 forældrebud, der hjælper forældrene med deres rolle, når deres børn går til fodbold.

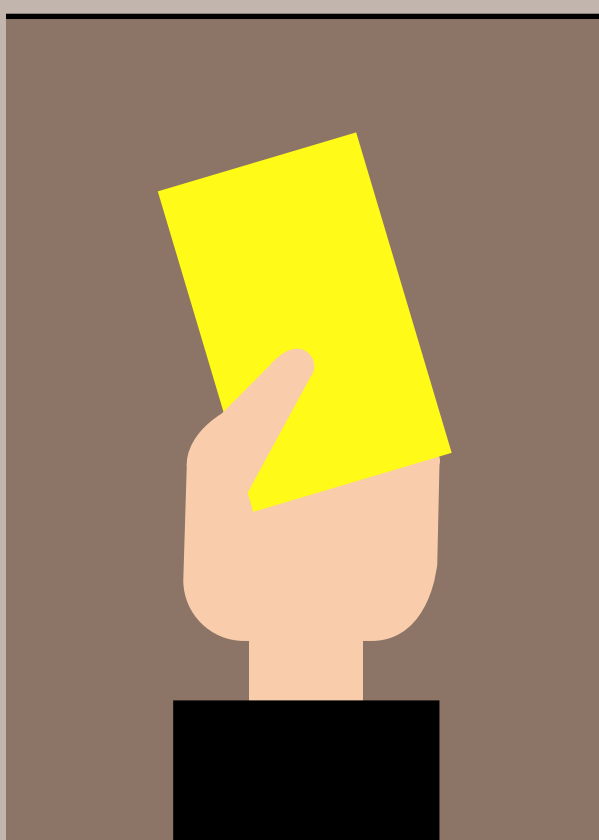
## DE 10 FORÆLDREBUD

- 1 Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det.
- 2 Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille.
- 3 Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere.
- 4 Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende.
- 5 Respekter dommerens beslutninger – se på dommeren som en vejleder.
- 6 Skab god stemning ved kampene – byd f. eks. udeholdets forældre på kaffe.
- 7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet.
- 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
- 9 Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn.
- 10 Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold, ikke dig!!

Kilde: DBU's Holdningshæfte

## Kort og udvisninger

Hvis reglerne ikke overholdes, kan det straffes med to forskellige kort.

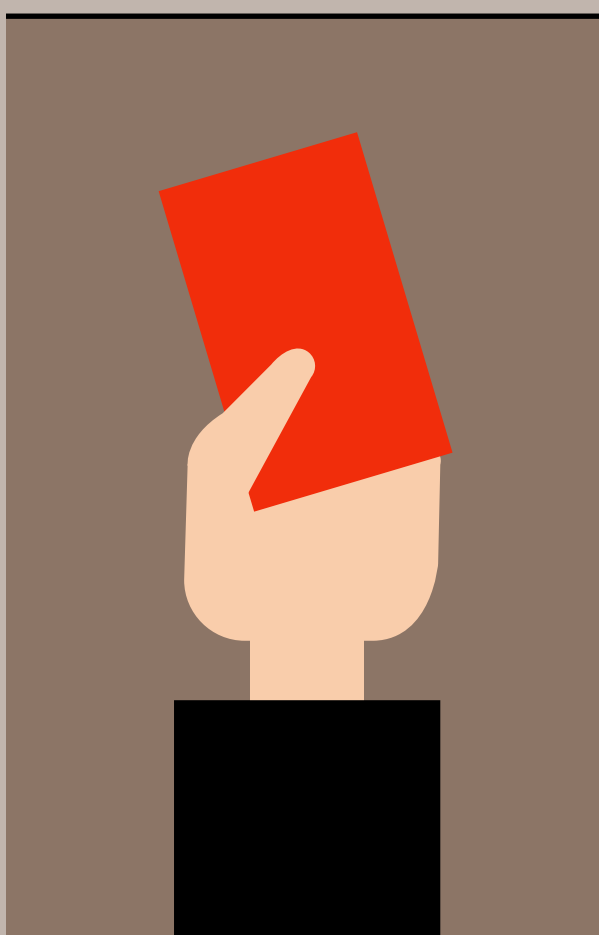


## Gult kort

- Gult kort betyder advarsel.
- Kortet kan gives til alle spillere (også udskiftede- og reservespillere).
- Gives der 2 gule kort til den samme spiller, resulterer det i rødt kort.
- Kan gives for usportslig opførsel samt forhaling af spillet.

## BEMÆRK:

Afhængig af hvilken række, der spilles i, kan gult kort medføre 10 minutters udvisning.



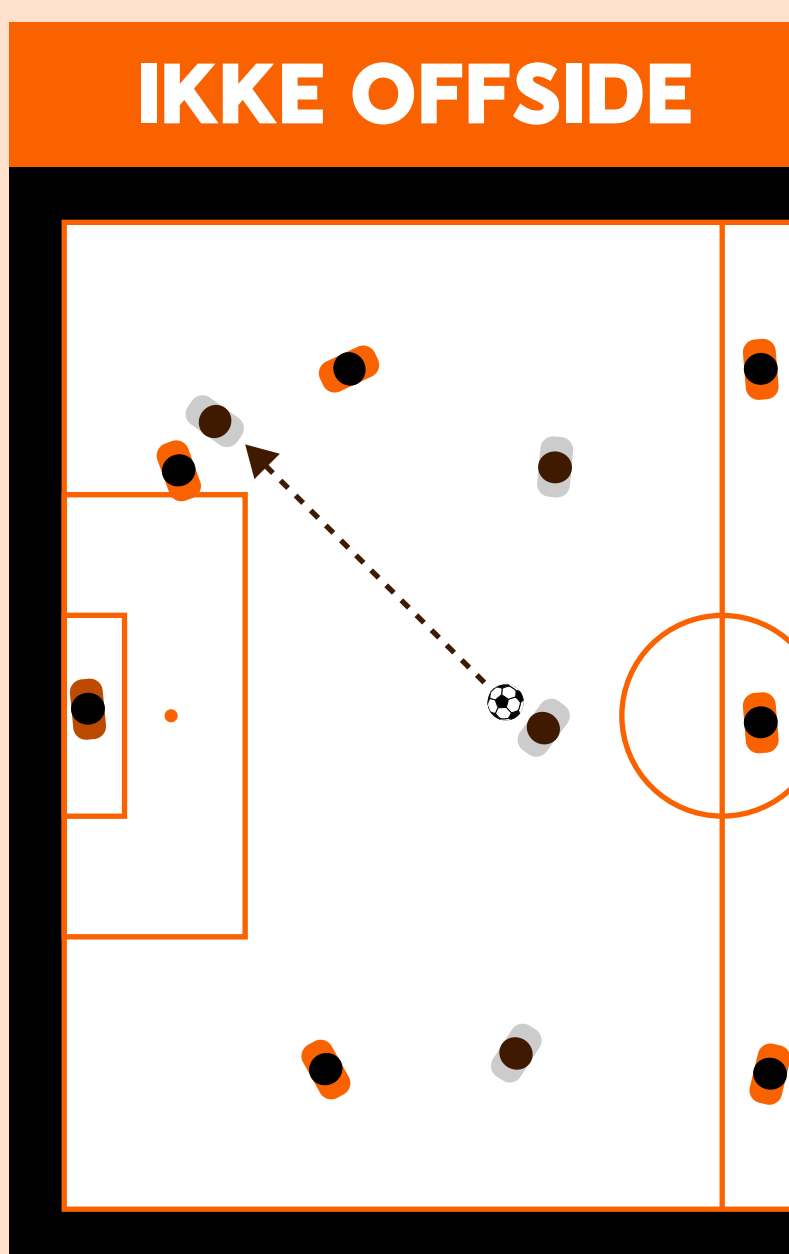
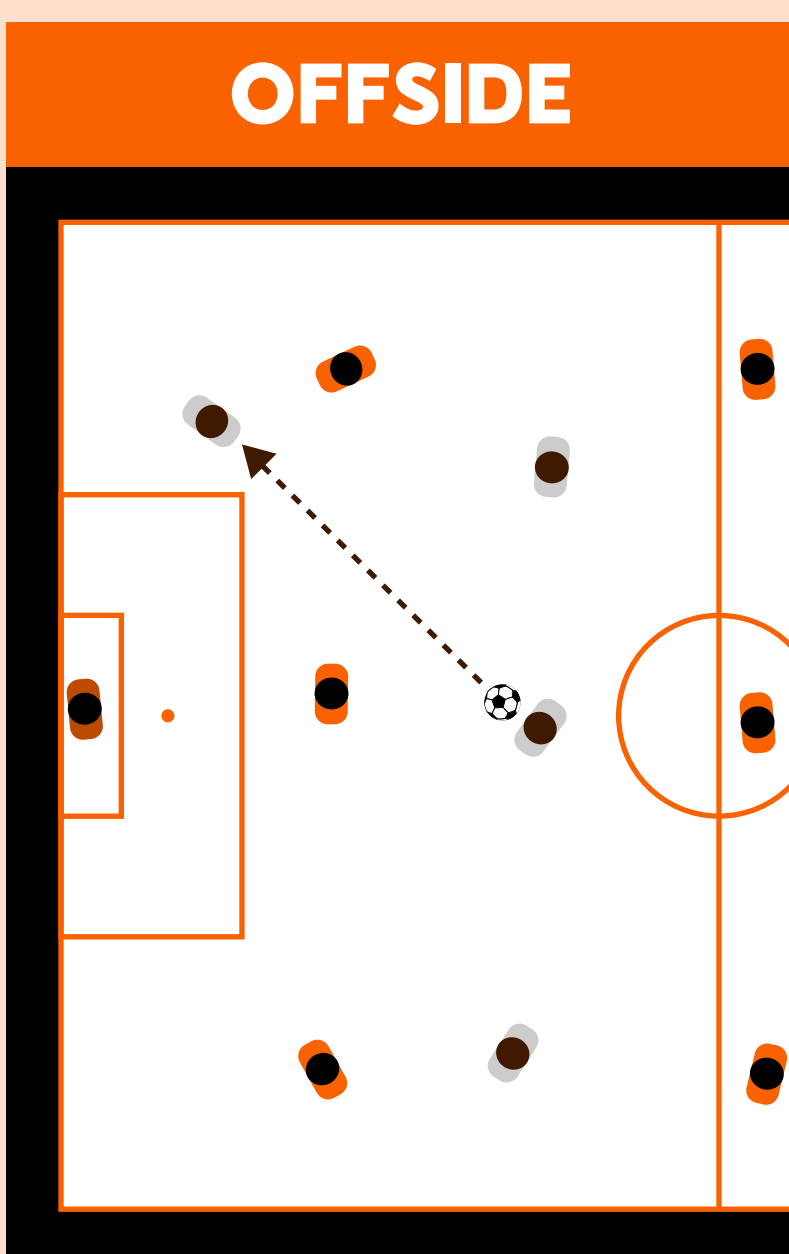
## Rødt kort

- Rødt kort betyder udvisning.
- Får en spiller rødt kort, skal holdet spille med en spiller mindre resten af kampen.
- En spiller kan få direkte rødt kort eller rødt kort efter to gule kort.
- Det direkte røde kort kan gives, når spilleren udviser voldsom adfærd eller berøver modstanderholdet for en oplagt scoringsmulighed.
- Ved rødt kort skal spilleren forlade banen og i særlige grove tilfælde kan spilleren idømmes karantæne.

# Offside

I fodbold har man noget, der kaldes offside. Når en spiller dømmes offside, er spilleren nærmere modstanderens mållinje end både bolden og næstsidste modstander i afleveringsøjeblikket.

Offside er den regel i fodbold, der kan være sværest, men bare rolig – alt kan læres.



## BEMÆRK

Hvis bolden modtages direkte fra indkast, målspark eller hjørnespark er der ikke offside.

# IGANGSÆTTELSE

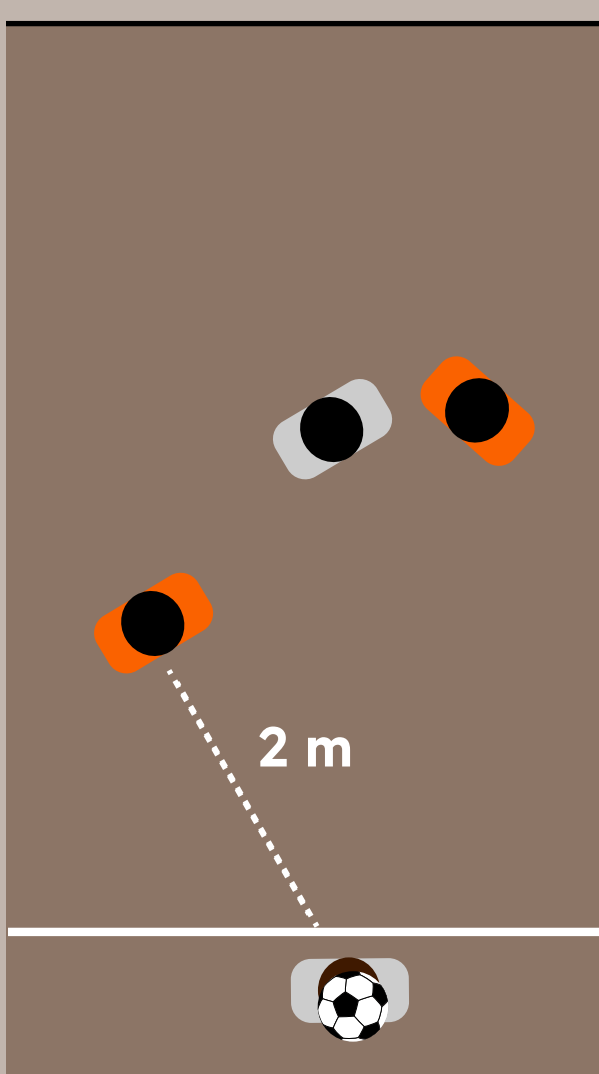
Der er mange igangsættelser, du skal lære at kende i fodbold.



## Begyndelsesspark

Begyndelsessparket tages ved kampstart og halvleg samt efter en målscoring.

- Dommeren bestemmer ved møntkast, hvilket hold, der har retten til at vælge banehalvdel.
  - Det andet hold giver bolden op.
  - Holdet, der vandt møntkastet, giver bolden op ved 2. halvleg.
- Skal tages fra banens midtertercer.
- Alle spillere skal være på egen banehalvdel.



## Indkast

Dommeren dømmes indkast, når:

- Bolden har passeret sidelinjen.

### Hvordan tages et indkast

- Uden dommersignal.
- Af det hold, der ikke sidst rørte bolden.
- Fra det sted, hvor bolden passerede sidelinjen.
- Foretages med begge hænder.
- Skal have front mod banen.
- Kasteren skal have en del af hver fod på enten sidelinjen eller bag denne.
- Kasteren må ikke røre bolden igen, før den er rørt af en anden spiller.

## BEMÆRK:

Alle modstandere skal stå mindst 2 meter væk fra det sted, hvor indkastet foretages.



## Frispark

Der dømmes frispark, når:

- Reglerne overtrædes.

### Hvordan tages et frispark

- Skal som udgangspunkt tages, der hvor overtrædelsen skete.
- Bolden skal ligge stille.
- Den, der tager frisparket må ikke røre bolden, før en anden har rørt den.
- Et frispark dømt i modstanderens målfelt, dømmes til et straffespark.

## BEMÆRK:

I fodbold kan der dømmes både indirekte og direkte frispark. Det mest anvendte frispark er direkte frispark.



## Målspark

Der dømmes målspark, når:

- Bolden går ud over mållinjen og modstanderen sidst har rørt den.

### Hvordan tages målsparket

- Som udgangspunkt tages dette af målmanden. Det er dog lovligt at lade en markspiller sparke.
- Bolden placeres et sted i målfeltet og skal ligge stille, før der må sparkes.
- Modstandere skal blive ude af målfeltet indtil bolden er i spil.

## BEMÆRK:

Du må godt score direkte på målspark – så længe det er i modstanderens mål. Scorer du i dit eget mål, bliver der dømt hjørnespark.

## Straffespark

Der dømmes straffespark, når:

- En spiller laver en forseelse, der straffes med direkte frispark i eget målfelt.

### Hvordan tages straffesparket

- Målmanden skal blive på mållinjen, indtil straffesparket er taget.
- Alle øvrige spillere skal være mindst 9,5 meter væk fra straffesparkspletten.
- Dommeren fløjter og spilleren må sparke.
- Spilleren, der har taget sparket, må ikke berøre bolden, før den er rørt af en anden spiller.

## Hjørnespark

Der dømmes hjørnespark, når:

- Bolden har passeret mållinjen og den sidst er rørt af det forsvarende hold.

### Hvordan tages hjørnesparket

- Bolden placeres i hjørnefeltet.
- Modspillere må ikke komme nærmere hjørnefeltet end 9,15 meter før bolden er i spil.
- Bolden skal ligge stille, før man sparkes.

## BEMÆRK:

Der må gerne scores på direkte hjørnespark.

## BØRNEFODBOLD

Starter du til fodbold som barn, er der andre regler at spille efter.

Du spiller børnefodbold til og med U12. I børnefodbold spilles der 3 mod 3, 5 mod 5 eller 8 mod 8.



## BEMÆRK

Der kan være regionale forskelle på spilformerne i forhold til niveau og køn.

## Formålet med børnefodbold

Børnefodbold skal spilles på børnenes præmisser.

- Al træning foregår med bold.
- Det skal være sjovt og lærerigt.
- Sunde og udviklende trænings- og kampmiljøer.
- Handler om begejstring og fællesskab.
- Udvikling af spillere prioriteres højere end resultatet af kampe.



I børnefodbold er der fokus på

1

Mange boldberøringer per spiller.

2

Spil på små områder.

3

Fokus på, at alle er i gang, så der ikke opstår kø og ventetid.

4

Få spillere på banen – så alle spillere er involveret i spillet.

5

Mange succeser, som gør det sjovt for alle.

Her kan du se to øvelser fra DBU's øvelsesbank, som Dansk Træner Union anbefaler som grundlæggende øvelser, der både lægger vægt på samarbejde, boldteknik og leg:

**Tunnel stafet:** <http://tiny.cc/dbu1>

**Makker tag-fat:** <http://tiny.cc/dbu2>



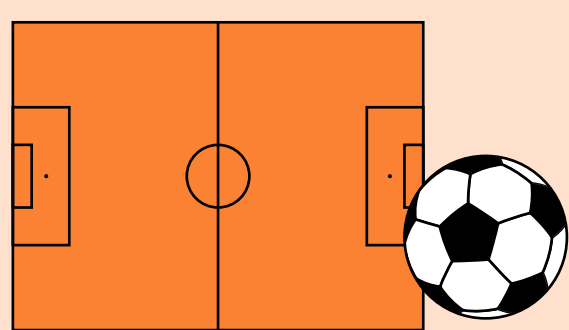
# Regler

Børnefodbold inddeles således:

<b>3 mod 3</b>	<b>U7 og ned</b>
<b>5 mod 5</b>	<b>U8+U9+U10</b>
<b>8 mod 8</b>	<b>U11+U12</b>

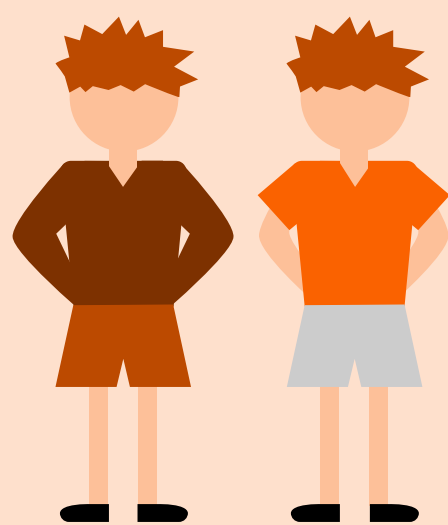
## 3 mod 3:

### Mål, størrelser og bold



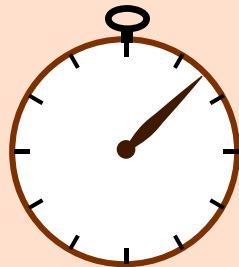
- Banestørrelsen er 21x13 meter.
- Målstørrelsen er 1x1,5 meter.
- Boldstørrelse 3.

### Spillere og dommer



- Et hold kan være op til 5 spillere.
- Der kan spilles blandet piger og drenge.
- Fri udskiftning.
- Der er ingen fast målmand.
- Ingen må bruge hænderne.
- Hvis et hold er bagud med tre mål eller mere, er det tilladt at sætte en ekstra spiller ind.
- For hvert tredje mål holdet kommer bagud, må der indsættes en spiller til. Reduceres der, skal de(n) ekstra spillere tages ud igen.
- Der spilles med en kamleder og ikke en dommer.

### Spilletid og kampe



- Max spilletid 15 minutter.
- Max spilletid per dag er 60 minutter.
- Der spilles primært små stævner.

### Regler



- Når kampen sættes i gang og ved scoring, er det fra banens midte.
- Offside benyttes ikke.

### Spark



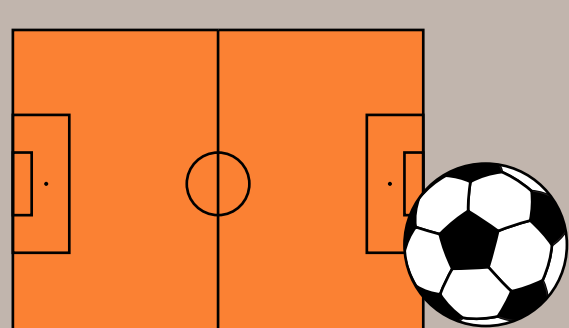
- Alle frispark er direkte.
- Der anvendes ikke straffespark.
- Målspark laves fra mållinjen. Der må både sparkes og dribles.
- Der spilles ikke med hjørnespark. Uanset hvem, der sparkes den over mållinjen, er der målspark.
- Indkast udføres som indspark.

### BEMÆRK:

Det anbefales, at der spilles efter HAK-princippet – alle spillere spiller mindst halvdelen af kampen.

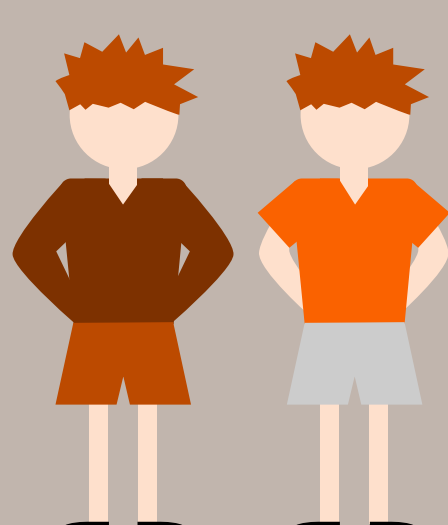
## 5 mod 5:

### Mål, størrelser og bold



- Banestørrelsen er 40x30 meter.
- Målfeltet er 5x13 meter og er det samme som straffesparksfeltet.
- Målstørrelsen er 1,5x3 meter.
- For U8 er boldstørrelsen 3.
- For U9 og U10 er boldstørrelsen 4.

### Spillere og dommer



- Et hold kan være op til 8 spillere.
- Der kan spilles blandet med piger og drenge.
- En spiller er udvalgt målmand.
- Fri udskiftning.
- Hvis et hold er bagud med tre mål eller mere, er det tilladt at sætte en ekstra spiller ind.
- For hvert tredje mål holdet kommer bagud, må der indsættes en spiller til. Reduceres der, skal de(n) ekstra spillere tages ud igen.
- Der spilles med en kamleder og ikke en dommer.

### Spilletid og kampe



- Max spilletid er 20 minutter.
- Max spilletid per dag er 80 minutter.
- Der spilles primært små stævner.

## Regler



- En spiller kan få gult kort. Dette giver en udvisning på 5 minutter.
- Når kampen sættes i gang og ved scoring, er det fra banens midte.
- Offside benyttes ikke.

## Spark



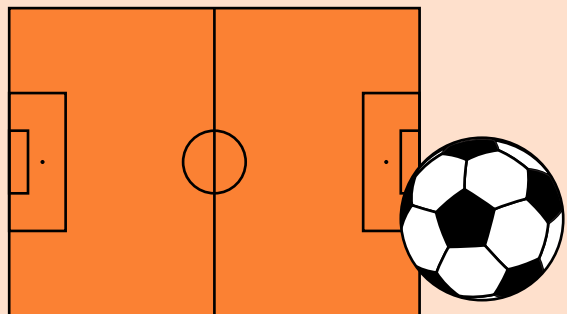
- Frispark er direkte.
- Straffespark tages 5 meter fra mållinjen.
- Indkast tages som fra U13 og op – modstanderen mindst 2 meter væk.
- Målspark har ingen begrænsninger og må tages som spark eller kast.
- Hjørnespark tages et sted på mållinjen mellem målfelt og sidelinje.

## BEMÆRK:

Det anbefales, at der spilles efter HAK-princippet – alle spillere spiller mindst halvdelen af kampen.

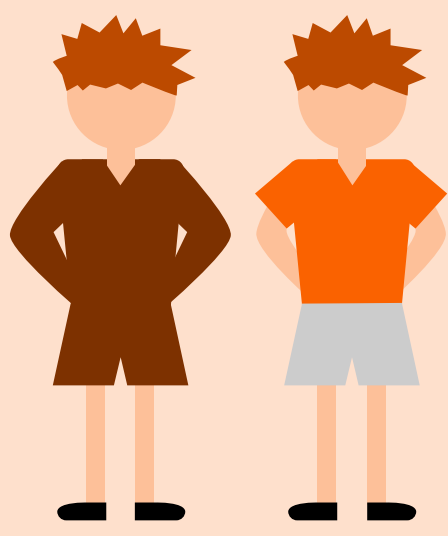
## 8 mod 8:

### Mål, størrelser og bold



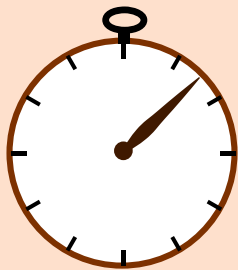
- Banestørrelsen er 68x52,5 meter eller på tværs af en 11 mands bane.
- Straffesparksfeltet er 8x25 meter. Målfelt og straffesparksfelt er det samme.
- Straffesparkspletten er et kryds midt på den forreste linje af feltet.
- Midtercirklen måler en radius på 7 meter.
- Målstørrelsen er 5x2 meter.
- Boldstørrelse 4.

### Spillere og dommer



- Et hold kan være op til 11 spillere.
- Der er fri udskiftning fra sidelinjens midte. Kampen skal standes ved udskiftning.
- Der spilles med dommer.

### Spilletid og kampe



- Spilletiden opdeles i to halvlege og der spilles 2x30 minutter.
- Der spilles turneringer samt stævner.

## Regler



- Når kampen sættes i gang og ved scoring, er det fra banens midte.
- En spiller kan få gult kort. Dette giver en udvisning på 5 minutter.
- Offside benyttes ikke.

## Spark



- Frispark er direkte.
- Straffespark tages 8 meter fra mållinjen. Alle spillere bortset fra målmand skal være bag straffesparkspletten.
- Indkast tages som ved U13 og op – modstanderen mindst 2 meter væk.
- Målspark og frispark i eget målfelt tages med spark eller kast. Modstanderen skal være udenfor målfeltet.
- Hjørnespark kræver, at modstanderen er mindst 7 meter væk fra bolden.

# SÅ LET BLIVER DU MEDLEM AF EN FODBOLDKLUB

Kontakt fodboldklubben, du vil være medlem af.

## BEMÆRK

Ved langt de fleste fodboldklubber, finder du al relevant information, herunder træningstider, kontaktinformation samt indmeldelse på klubbens hjemmeside.

# KILDER

**Dbu.dk**

Fodboldloven pdf

Holdninger og handlinger pdf

Spilleregler for børnefodbold

**Grafikken er produceret af [www.888sport.dk](http://www.888sport.dk)**

**- du må gerne dele og bringe den, blot du henviser tilbage til kilden.**

**888** sport



# FODBOLD

888  
sport

## for begyndere



# FODBOLD

888 sport

## for begyndere

