

# 9 MOT 9

12-13-ÅRSKLASSEN



- Godt tilpasset alder og modning
- Mange involveringer og alle blir involvert
- Gode forutsetninger for mestring, utvikling og trivsel

# HVORDAN



## BANE OG UTSTYR

**Bane:** 40–50 m x 58–64 m (12 år)

48–50 m x 68–72 m (13 år)

**Ball:** 4

**Straffefelt:** 21 x 8 m

**Mål:** 5 x 2 m



## REGLER

**Antall spillere:** 9 spillere på hvert lag inkludert keeper

**Straffespark:** 8 m

**Pressfri sone:** Nei

**Ekstra spiller:** Nei

**Offside:** Ja

**Umiddelbar soning (gult kort):** Ja, for 13-årsklassen

**Spilletid:** 2 x 35 min



## ANBEFALINGER

- 12 spillere i troppen



## VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning) for 12-årsklassen

# SPESIELLE REGLER

Samme regler som ved elleverfotball.

# TIPS TIL TRENEREN

## Spillet

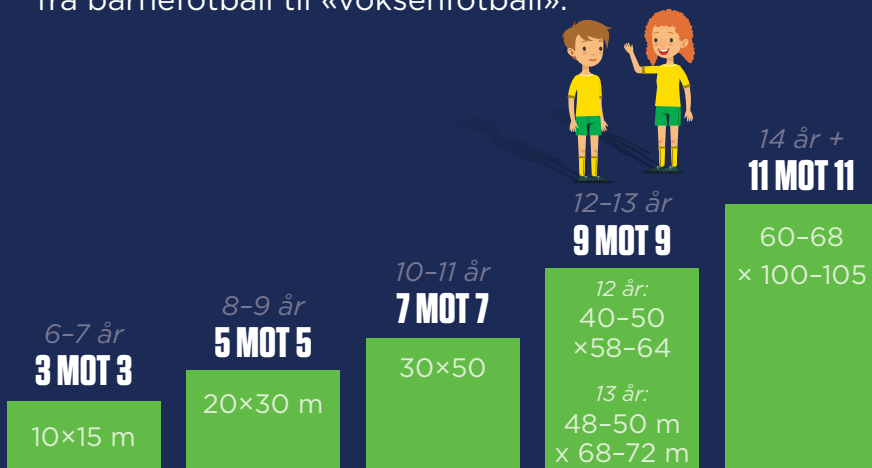
- Alle skal ha mye spilletid

## Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

# HVORFOR 9 MOT 9?

- For aldersklassene 12–13 år spiller vi nierfotball. Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i overgangen til ungdomsfotballen.
- I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende.
- Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet.
- Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling.
- Nierfotball gir en naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».



Gyldig fra 1.1.2019

For fullstendig beskrivelse av regler og retningslinjer, se

«Spilleregler og retningslinjer i barnefotball (6-12 år)» på [fotball.no](http://fotball.no).