



**INTERNATIONAL
FEDERATION**
OF AMERICAN FOOTBALL



Nye spilleregler for 2025

En oppsummering av årets viktigste regelnheter

Einar Bolstad, DUs fagutvalg

Nye regler for sesongen 2025

Presentasjonen omhandler de viktigste regelnyhetene, redaksjonelle endringer, og nye tolkninger.

Oversikten er ikke komplett - se regelboken for alle endringer.

Presentasjonen omhandler spillereglene, ikke konkurransereglementet.

Få store regelendringer i år, men...

Reglene endrer seg hvert år. Om du ikke følger med i reglenes utvikling, hvor mange regelendringer har du gått glipp av?

Alle endringer er ikke viktige, men selv med 2-3 viktige per år må man følge med.

Siden 2017:

Endringer: 132

Endringer i snitt per år: 14,6

Med tre viktige endringer per år: 27 endringer

Redaksjonelle endringer, som er enda flere per år, er ikke tatt med.

2025	16
2024	9
2023	13
2022	20
2021	12
2020	12
2019	22
2018	10
2017	18

1-4-7 - Ulovlig utstyr

Tillegg til listen over ulovlig utstyr, 1-4-7-n:

Hettegensere, dersom hetten er utenfor skulderbeskyttelsen og overlapper spillertrøyen.

Når en spiller bærer en hettegenser som stikker ut over ryggen på spillertrøyen kan hetten gripes tak i av motstandere som kan medføre fare for skade på spilleren, eller øke sannsynligheten for en ulovlig kragetakling.



1-4-8-d - Håndhevelse av utstyr (1/2)

Dersom en dommer ser en spiller som mangler obligatorisk utstyr eller bærer ulovlig utstyr, skal dommeren (når ballen er død, og helst umiddelbart etter at ballen er død) si fra at spilleren må forlate banen (ikke unnlattelse å bruke tannbeskytter som spilleren har med seg på banen) og korrigere mangelen.

Dersom spilleren, etter å ha blitt fortalt to ganger i samme dødballperiode, ikke adlyder instruksjonen fra dommeren, skal en lag-timeout utdømmes dersom spillerens lag har gjenværende timeouts. Dersom laget ikke har flere timeouts er det forsinkelse av spillet.



1-4-8-d - Håndhevelse av utstyr (2/2)

1. Om det feilende laget har en timeout, så kan de benytte hele timeouten. Dersom de ikke har noen timeouts, så er straffen 5 yards fra det neste punkt for forsinkelse av spillet. Spilleren med utstyrsmangelen kan delta i neste spill dersom feilen rekker å bli rettet på.
2. HD skal annonsere ulovlig utstyr, alternativt manglende obligatorisk utstyr, (T23) etterfulgt av enten tegn og annonsering for lagetimout eller forsinkelse av spillet (T21).
3. En lagtimeout kan utdømmes selv om laget allerede har tatt en lagtimeout i samme dødballperiode, men ballen skal erklæres KFS etter administrasjonen er ferdig, uten å gi lagene en fullstendig timeout.



Equipment violation



Delay of game

3-3-5 - Tominuttersvarsel

Tominuttersvarsel innføres nå i samtlige kamper, uansett om det er en synlig kampklokke eller ikke.

Dersom kampklokken går, og ballen ikke er i spill, skal dommerne stoppe kampen og klokken når det er nøyaktig to minutter igjen av andre eller fjerde periode.

Dersom ballen er i spill når klokken når to minutter i andre eller fjerde periode skal spillet stoppes neste gang ballen dør.

Til forskjell fra NCAA er dette ikke en timeout, kampen skal fortsette så fort HD har annonsert tominuttersvarselet og andre dommere har informert lagene.

Klokken starter på snap, med unntak for om vi er i en løpende klokke-situasjon da den starter på KFS. Spilleklokken starter alltid på 25 etter et 2MV.

Alle klokke-regler som tidligere trådte i kraft “med mindre enn to minutter igjen i 2. eller 4. periode” gjelder nå fra tominuttersvarselet.



3-3-6-f, 3-3-10-b-2, 3-4-4 - 10-sekundersfratrekk

Reglene om 10-sekundersfratrekk gjelder nå etter tominuttersvarselet, ikke bare det siste minuttet i omgangen.



3-4-3-c - Urettferdig klokketaktikk

Tillegg: Om en spiller blir skadet, eller dersom en spiller mister sin hjelm fullstendig under spillet, på et spill der klokken stoppes midlertidig på grunn av et nytt første forsøk, og klokken stoppes med 10 eller færre sekunder igjen i 2. eller 4. periode, kan motstanderen velge et 10-sekundersfratrekk. 10-sekundersfratrekket kan unngås gjennom en lagtimeout, om de har noen igjen.



3-5-2-e - Lovlige innbytter

Når lag A bytter, skal lag B ha en mulighet å matche byttet. Men hvor lenge holder vi snappen (står over ballen)?

Lag Bs rettighet å fullføre sine matchende bytter opphører dersom:

1. De ikke starter sine bytter innen tre sekunder fra det at den siste innbytteren fra lag A har kommet inn på banen.
2. En erstattet spiller ikke forlater banen raskt.
3. En innbytter ikke kommer inn på banen raskt.



6-1-7-b, 6-5-1-a, 8-6-2 - Touchback

Etter en touchback på et frispark skal lag B nå sette ballen i spill på sin 25-yardlinje.

Etter et fritt mottak av et frispark bak lag Bs 25-yardlinje, setter lag B ballen i spill på sin 25-yardlinje.

Andre touchbacks gir fortsatt det forsvarende laget ballen på sin 20-yardlinje.



7-2-4 - Løs ball over sidelinjen

Reglene for hvor ballen skal plasseres etter en løs ball, fommel eller bakoverpasning, går ut over sidelinjen, er nå likestilte:

Om en bakoverpasning eller fommel krysser sidelinjen mellom mållinjene:

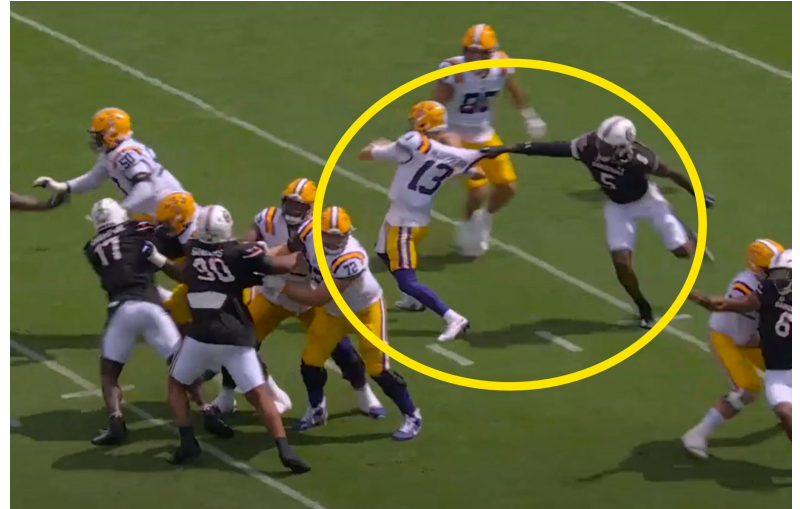
1. foran punktet for fommelen eller bakoverpasningen - ballen tilhører laget sist i besittelse på punktet for fommelen eller bakoverpasningen
2. bak punktet for fommelen eller bakoverpasningen - ballen tilhører laget sist i besittelse der den gikk ut over sidelinjen

Dommerteknisk: Det vil nå bli nødvendig å markere alle bakoverpasninger dersom det er en fare for at den kan gå ut over sidelinjen.



9-1-15 - Ulovlig kragetakling

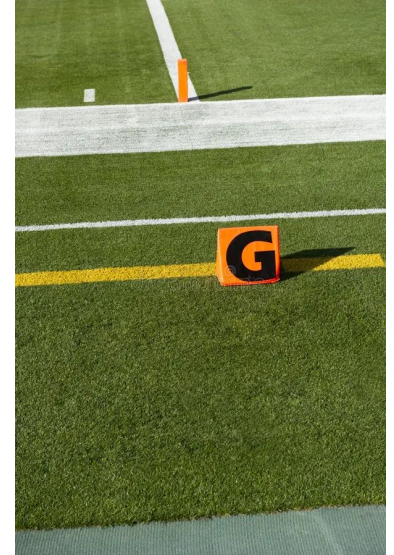
Unntaket til regelen som gjaldt i tackleboksen er nå fjernet. Hvor på banen den ulovlige kragetaklingen skjer er ikke lenger en faktor.



AR 9-2-1:IX - Usportslig oppførsel

Det er ikke usportslig oppførsel dersom en ballfører, som kunne ha løpt inn i målsonen og skåret en touchdown, forsinker dette for at kampklokken skal fortsette å gå.

En spiller som feirer at han er i ferd med å skåre gjennom å tydelig endre løpestil kan fortsatt straffes for usportslig oppførsel.



Redaksjonelle endringer

Her følger de viktigste redaksjonelle endringene.

1-4-10, 11 - Diverse kommunikasjonsutstyr

- Ingen spiller kan utstyres med bærbart utstyr som kommuniserer mekanisk eller elektronisk.
- Det samme forbudet gjelder utstyr som gjør opptak av lyd eller bilder.
- Bilder (inkludert digitale), datamaskiner, og annet elektronisk kommunikasjonsutstyr kan benyttes for coachingformål under hele kampen, men ikke inne på banen (tillatt i f.eks. lagområdet og garderoben).



2-16-7-c, 6-3-10-c - Scrimmagespark

Det er ulovlig å sparke et scrimmagespark dersom hele ballførerens kropp og ballen har vært forbi DNS i spillerbesittelse.

Dette er det samme som for en pasning.

Husk at dette er et av meget få regelbrudd ved levende ball som dreper ballen - dette er en “blow & throw” (kun ved spark, ikke ved pasning).

Straff: Fem yards fra forrige punkt og tap av forsøk.



2-29-2 - Start av spilleklokken

40-sekundersklokken skal konsekvent startes innen ett sekund fra det at en dommer gir tegn for at ballen er død.



3-2-2-4 - Spilleklokken i slutten av en periode

Spilleklokken (40/25) skal nå startes som vanlig, selv om kampklokken går og det er mindre tid på den enn på spilleklokken.

Grunnen er at det har oppstått forvirring når spilleklokken korrekt ikke har startet.



AR 3-5-2:IX - Innbytte

Dersom en lag A-spiller går inn i (eller i nærheten av) sitt eget lagområde etter et spill, og så løper inn på banen igjen for å delta i neste spill, så regnes dette som en situasjon der lag B skal gis mulighet å matche “byttet”.

Lag A-spillere som klart ikke gikk inn i lagområdet, selv om de gikk ut over sidelinjen, utløser ikke “substitution mechanics”.

Spilleren regnes dog ikke som en innbytter på andre måter.



3-5-3-b, 9-2-3-c - Usportslig klokketaktikk (¼)

På bakgrunn av at et collegelag forsettlig spilte med 12 spillere i forsvar i slutten av en kamp, og fikk en klokkefordel selv etter straff for ulovlig innbytte, kom CFO med en bulletin som er implementert i IFAF, men med en innskjerping:

Om lag B, etter tominuttersvarselet, deltar med 12 spillere eller flere skal laget straffes for usportslig oppførsel (IFAFs innskjerping fra UIN i NCAA). Dersom lag A velger det, skal kampklokken stilles tilbake til tiden ved snappen og starte på snap. Dersom den nøyaktige tiden ikke er kjent, skal 5 sekunder legges til (norsk presisering). Dersom alle “overflødige” spillere var i ferd med å forlate banen, men ikke rakk det, er dette et normalt ulovlig innbytte som ikke resulterer i en klokkekorreksjon.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cu7LYO17ZQc>

3-5-3-b, 9-2-3-c - Usportslig klokkeaktikk (2/4)

IFAFs uttalelse: The general principle therefore is that any time the referee suspects that a team has intentionally fouled to create a clock (or other) advantage, Rule 9-2-3-c should be invoked to restore time to the game clock, and also to penalise the offending team appropriately - typically a 15-yard unsportsmanlike conduct penalty even if the foul normally only carries 5 or 10 yards.

Spill 1: 1&10 på B-25, 12 sekunder igjen av omgangen. QB A12 finner ingen åpen mottaker, løper ut av tackleboksen, og kaster lovlig bort ballen. Spillet er over med 6 sekunder igjen. Lag B deltok med 12 spillere på banen.

Dom: Usportslig oppførsel av lag B (lagstraff), halve distansen fra det forrige punkt og automatisk første forsøk (9-2-2-b). Lag A kan velge å stille klokken tilbake til 12 sekunder, starter på snap. Om nøyaktig tid ikke er kjent, legges 5 sekunder til klokken.

3-5-3-b, 9-2-3-c - Usportslig klokketaktikk (3/4)

Spill 2: 1&10 på B-25, 12 sekunder igjen av omgangen. QB A12 finner ingen åpen mottaker, løper ut av tackleboksen, og kaster lovlig bort ballen. Spillet er over med 6 sekunder igjen. Lag B hadde 12 spillere på banen, men B21 løp mot sidelinjen i et forsøk å komme seg av, og ballen ble snappet rett før B21 krysset sidelinjen.

Dom: Ulovlig innbytte av lag B. 5 yards fra forrige punkt. Ingen klokkejustering.

3-5-3-b, 9-2-3-c - Usportslig klokketaktikk (4/4)

Spill 3: 1&10 på B-25, 12 sekunder igjen i omgangen. QB A12 finner ingen åpen mottaker og løper selv til 5-yardlinjen, der han blir taklet inne på banen med 5 sekunder igjen. Lag B deltok med 12 spillere.

Dom: Lag A kan avslå straffen for usportslig oppførsel, men kan likevel velge å stille klokken tilbake til hva den var ved snap. Klokken vil starte på snap. Dersom den nøyaktige tiden ikke er kjent, legges 5 sekunder tilbake på klokken.

7-1-5-a-4 - Lag B før snap

Ingen spiller som er innen én yard fra scrimmagelinjen (stillestående eller ikke) kan utføre en rask, abrupt eller overdreven bevegelse som ikke er en del av normal spillerbevegelse.

Straff: Dødballregelbrudd, forsinkelse av spillet. Fem yards fra det neste punkt [T21].



9-2-2-b - Usportslig taktikk, “hideout”

Et “hideout play”, uansett om det involverer innbytte eller ikke, er usportslig oppførsel av aktuelt lag.

Regelen er nå tydelig på to ting:

- at det ikke spiller noen rolle om det faktisk foregår et innbytte eller ikke
- at det er laget som straffes, ikke spilleren eller hovedtreneren

Et “hideout play” er når lag A prøver å snike en spiller inn på banen, eller på annen måte stille ham opp, i nærheten av egen sidelinje på en sån måte at lag B ikke ser det og derfor ikke dekker ham.

