

# Spilleregler amerikansk fotball med 7 spillere - "7er" - Beregnet for U14

## Grunnlag

Reglene for 7er-fotball baserer seg på gjeldende IFAF-regler med norske tilpasninger. Dette dokumentet lister opp hvor 7er-reglene skiller seg fra vanlige regler med 11 spillere. Forskjellene listes opp under hver hovedregel, men vil ikke referere detaljert til hvilken spesifikk underregel det er snakk om.

Disse reglene er beregnet på 7er-kamper i seriespill der flere lag samles og spiller flere kamper samme dag på samme bane. Reglene benyttes også hvis bare to lag møtes, men da er spilletiden 4 X 8 minutter, som beskrevet i reglene. Se egne justeringer for turneringer.

## Regelversjon - dato: 14.07.2023

7er-reglene er under utvikling og "veien lages mens man går", og evaluering må pågå underveis. Her er det viktig at trenerne kommer med tilbakemeldinger på hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Denne utgaven av reglene baserer seg på tidligere brukte regler og tilbakemeldinger og ønsker om endringer fra dem.

### Endringer fra forrige versjon:

- Når Lag A får nytt første forsøk innenfor B-10 skal ikke ballen flyttes til nærmeste 5-yardslinje. Dødballpunktet er utgangspunktet for ny serie.
- Man kan bruke en sidelinje fra en vanlig bane og motsatte midtsonemerker som andre sidelinje.

Endringer fra forrige versjon er markert med lyseblå farge rundt teksten, med unntak av endret tekst som ikke endrer innhold og tekst som er fjernet.

# Regelforskjeller

## Regel 1 - Kampen, banen, spillere og utstyr

### A. Banen

- a. Banen har følgende mål.
  - i. Lengden av banen skal være 70 yards, men kan kortes ned til 60 yards. Det er sterkt anbefalt at 5 går opp i lengden. Banelengden inkluderer målsonene på 10 yards i hver ende av banen.
  - ii. Bredden av banen kan ikke være større enn 35,3 yards eller mindre enn 30 yards. Det er anbefalt å bruke ett av følgende to alternativer:
    1. Bredden av banen er mellom innbyttemerkene på en vanlig bane (35,3 yards bred).
    2. Bredden av banen er mellom den ene sidelinjen og motsatte midtsonemerker på en vanlig bane (33,3 yards bred).
  - iii. Turneringsreglene eller seriens administrative organ kan endre på banemålene, unntatt målsonene som alltid skal være 10 yards.
  - iv. Lagområdene er mellom banens femyardslinjer, 5 yards fra mållinjen, på hver sin side av banen.
  - v. Det er sterkt anbefalt at banen merkes med 5-yardlinjer, eventuelt en markør utenfor hver sidelinje for hver femte yard.
  - vi. Det skal markeres et punkt midt mellom sidelinjene 5 yards og 10 yards fra hver mållinje ("Femyardspunktet" og "Tiyardspunktet"). Det anbefales at det på alle 5-yardslinjer markeres et punkt midt mellom sidelinjene.
  - vii. Midtsonemerker ("hashmarks") benyttes ikke.
- b. Kun dommere, kampfunksjonærer og personer på spillerlisten kan være i lagområdet.

STRAFF: Første tilfelle: Sidelinjeadvarel. Andre og påfølgende tilfeller: En lagtimeout trekkes. Forsinkelse av spillet dersom alle lagtimeouter for omgangen er brukt. Personen skal fjernes fra området.

- c. Målstenger benyttes ikke.

### B. Spillerantall

- a. Maksimalt antall spillere på banen er 7 spillere per lag.

### C. Ballen

- a. Ball som er godkjent for aktuell aldersgruppe skal benyttes.

### D. Spilleres nummerering

- a. Minst tre offensive linjespillere skal bære nummer 50-79.

### E. Funksjonærer og baneutstyr

- a. Lenke ("chain") benyttes ikke. Forsøksviser ("down box") er obligatorisk. Det skal være to ballpersoner.

## Regel 2 - Definisjoner

### A. Spark

- a. Ingen (scrimmage/fri)spark tillates.

### B. Linebackerboksen (Ny definisjon)

- a. Linebackerboksen er et tenkt område i det defensive bakfeltet. I bredden avgrenses det av den ytre skulderen til nærmeste linjespiller på hver side av snapperen ("guards"). I dybden starter den 3 yards forbi den nøytrale sonen og slutter 6 yards forbi den nøytrale sonen.

### C. Femyardspunktet og Tiyardspunktet (Nye definisjoner)

- a. Femyardspunktet er det markerte punktet som ligger midt mellom sidelinjene 5 yards fra hver mållinje.
  - i. Femyardspunktet er det punktet ballen skal snappes fra:
    - 1. På et ekstrapoengforsøk verdt 1 poeng, eller;
    - 2. Når Lag B får et nytt første forsøk nærmere sin egen mållinje enn femyardspunktet etter en besittelsesendring (med unntak av det som listes opp under tiyardspunktet nedenfor).
- b. Tiyardspunktet er det markerte punktet som ligger midt mellom sidelinjene 10 yards fra hver mållinje.
  - i. Tiyardspunktet er det punktet ballen skal snappes fra:
    - 1. Ved starten av en omgang, eller;
    - 2. På et ekstrapoengforsøk verdt 2 poeng, eller;
    - 3. Etter et ekstrapoengforsøk, eller;
    - 4. Etter en safety, eller;
    - 5. Etter en "punt", eller;
    - 6. Etter en touchback.

### D. Guardboksen (Erstatter tackleboksen)

- a. Guardboksen er et tenkt område avgrenset i banens lengderetning av Lag As scrimmagelinje og tilbake til Lag As sluttlinje, og i banens bredderetning mellom de tenkte linjene ved kanten av guardenes ytre skulder ved snappen parallelt med sidelinjene.

Guardboksen slutter å eksistere når ballen forlater området.

NB: Defensive backer har ikke lov til å bevege seg inn i guardboksen (mens den eksisterer).

## Regel 3 - Perioder, tidsfaktorer og innbytter

### A. Tidtaking og spilletid

- a. Antall perioder og lengden på hver periode:
  - i. Hvis et lag spiller flere kamper på samme dag:
    1. En kamp spilles i to perioder, der første periode er første omgang, og andre periode er andre omgang. Sidebytte skjer 1 gang, mellom første og andre omgang.
    2. Lengden på hver periode, og dermed hver omgang, er 8 minutter. Total spilletid for én kamp er da  $2 \times 8$  minutter.
  - ii. Hvis det bare er to lag som møtes for én kamp:
    1. Vanlige regler med 4 perioder med en periodelengde på 8 minutter. Total spilletid er da  $4 \times 8$  minutter.
  - iii. Turneringsreglene eller seriens administrative organ kan bestemme noe annet.
- b. Vanlige klokke-regler gjelder, inkludert 2-minutters-varsel.  
Unntak:
  - i. 10-sekunders fratrekk på kampklokken benyttes ikke.
  - ii. Løpende klokke benyttes ikke.
- c. Halvtidspausen bør være på minst 5 minutter og maks 10 minutter. Men dette kan være bestemt av turneringsreglene, seriens administrative organ eller lagenes hovedtrenere.
- d. Spillklokken er alltid 25 sekunder og starter på hoveddommerens tegn og fløyte. 40-sekunders spillklokke benyttes ikke.
- e. En kamp kan ende uavgjort etter to omganger, og ekstraperioder spilles ikke. Dette kan endres hvis turneringsreglene eller seriens format krever det.

### B. Myntkast

- a. Myntkastet gjøres ca. 1 minutt før kampstart.
- b. Hvert lag kan sende minst 1 og maks 2 lagkapteiner til myntkastet.
- c. Laget som vinner myntkastet velger i hvilken omgang de skal starte med ballen.
- d. Laget som taper myntkastet velger side i første omgang.
- e. Lagene bytter side i andre omgang.

### C. Lagtimeout

- a. Ved spilletid  $2 \times 8$  minutter: Hvert lag har 2 timeouter per omgang.
- b. Ved spilletid  $4 \times 8$  minutter: Hvert lag har 3 timeouter per omgang.

### D. Ekstraperioder - Hvis ekstraperioder skal spilles gjelder følgende:

- a. Samme prinsipper og regler som for vanlige regler med følgende justeringer:
  - i. Alle referanser til motstanderens 25-yard-linje erstattes med midtlinjen. Start av en ekstraperiode er fra midtlinjen, om ikke påvirket av en straffeutmåling.

### E. Tid mellom kamper når lag spiller flere kamper på samme dag

- a. Det skal være minst 30 minutters pause mellom kampene.
  - i. Ved enighet mellom hovedtrenere og hoveddommer kan pausen være lengre.

## Regel 4 - Ballen i spill, død ball, ut av banen

Ingen forskjell under denne hovedregelen.

## Regel 5 - Forsøksserier, linjen å nå

### A. Start av serier

- a. Det er ingen sparkespill. Ved starten av en omgang og etter et ekstrapoengforsøk eller en safety plasseres ballen på tiyardspunktet til det laget som ellers ville ha vært det mottakende laget på et frispark.
- b. Etter en touchback plasseres ballen på tiyardspunktet til det laget som skal snappe ballen.
- c. Ved start av en ny serie, inkludert etter en eller flere besittelsesendringer under forsøket, vil ballen tilhøre det laget som har ballen til slutt der spillet ble dødt. Ballen flyttes så til nærmeste 5-yardslinje og laget starter så sin nye serie derfra, eventuelt fra der en akseptert straff flytter ballen til. Unntak: 5-D-a og 5-D-b.

### B. Neste punkt og sideveis plassering av ballen

- a. Neste punkt er alltid midt mellom sidelinjene. Andre forsøk, tredje forsøk og fjerde forsøk er i lengderetning fra der forrige forsøk sluttet. Sideveis flyttes ballen til midten.

### C. Linjen å nå

- a. Laget som starter en ny serie har 4 forsøk på å avansere 10 yards.
- b. Klarer laget å avansere minst 10 yards flyttes ballen i lengderetning fra dødballspunktet til nærmeste 5-yardslinje slik at en ny serie alltid starter på en 5-yardslinje. Unntak: 5-D-a og 5-D-b.

### D. Generelle unntak ved start av nye serier.

- a. Ballen flyttes aldri til en mållinje. Er dødballspunktet nærmere mållinjen enn en 5-yardslinje flyttes ballen til nærmeste femyardspunkt. Unntak: 5-D-b.
- b. Når Lag A får nytt første forsøk innenfor Lag Bs 10-yardslinje flyttes ikke ballen i lengderetning. Neste punkt er dødballspunktet (med sideveis forflytning til midten).

### E. Fjerde forsøk

- a. På fjerde forsøk kan Lag A velge å "gå for det" med et vanlig spill fra scrimmage, eller frivillig gi opp besittelse (en "punt").
- b. Dersom Lag A velger å gi opp sin besittelse ("punt"), tar Lag B over besittelse på tiyardspunktet nærmest sin egen mållinje.
  - i. Dersom det benyttes vanlige tidtakingsregler når dette skjer, stoppes klokken når en dommer får beskjed om dette.
- c. Kun Lag As hovedtrener kan ta avgjørelsen om å frivillig gi opp besittelsen. Hovedtreneren må på en tydelig måte meddele dette til en dommer før ballen lovlig snappes.
  - i. En dommer kan etterspørre avgjørelsen om å "gå for det" eller å "punte" fra hovedtreneren om spillsituasjonen er slik at det ville vært naturlig med en "punt".

## Regel 6 - Spark

- A. Sparkespill benyttes ikke. Alle forsettlige spark er ulovlig sparking av ballen.

## Regel 7 - Å snappe og å passe ballen

- A. Krav for Lag A ved snappen
  - a. Lag A må ha minst 3 spillere på scrimmagelinjen med nummer 50-79.
    - i. 1 center og 2 guards.
  - b. Ballen kan kun snappes av center. Sideveis alltid midt mellom sidelinjene.
  - c. På hver side av centeren skal det stå en guard. Maksimal avstand mellom center og guard er 1 yard målt fra nærmeste kroppsdel.
  - d. Det skal stå 1 berettiget mottaker på scrimmagelinjen. Det er ingen restriksjoner på hvor denne spilleren står, eller i hvilken "stance", men posisjonen vil avgjøre antall lovlige defensive linjespillere.
  - e. Nøyaktig 3 backer (spillere) i bakfeltet (inkludert en spiller i posisjon til å ta imot en hånd-til-hånd snapp). Ingen restriksjoner på hvor eller i hvilken "stance".
  - f. Ingen kan være i bevegelse ved snappen. Et skift og bevegelse er lov før snappen, men det kreves at alle spillere på det angripende laget har stått stille samtidig i 1 sekund etter det siste skiftet eller bevegelsen før det snappes.
  - g. Straffen for brudd på det ovenstående er som i vanlige regler 5 yards fra forrige punkt for ulovlig formasjon, ulovlig bevegelse eller ulovlig skift.
- B. Krav for Lag B ved snappen
  - a. Det skal være 2 eller 3 defensive linjespillere i området ved center og guards og en eventuell tight end. Defensive linjespillere skal stå maks 1 yard fra sin scrimmagelinje.
  - b. Antall defensive linjespillere er bestemt av den offensive formasjonen:
    - i. Hvis den berettigede mottakeren på scrimmagelinjen står mer enn 1 yard fra nærmeste guard ("split end") skal det være 2 defensive linjespillere.
    - ii. Hvis den berettigede mottakeren på scrimmagelinjen står innenfor 1 yard fra nærmeste guard ("tight end") er det lov med 3 defensive linjespillere, men det kan også være bare 2.
  - c. En defensiv linjespiller kan ikke stille seg opp over center. Med det menes at hjelmen på en defensiv linjespiller ikke kan være nærmere centeren enn tvers over indre skulder på en guard.
  - d. En defensiv linjespiller kan ikke stille seg lenger ut til siden enn at spillerens hjelm er på ytre skulder:
    - i. på garden hvis det ikke er en tight end på den siden, eller
    - ii. på tight end-en hvis det er en tight end på den siden.
  - e. Minst 1 og maks 3 spillere skal stille opp som linebackere og stille opp i linebackerboksen. (Unntak: Mållinjeforsvar, gjelder i dybden, ikke i bredden.)
  - f. Resterende defensive spillere regnes som defensive backer.  
En defensiv back kan ikke stille opp nærmere en offensiv guard enn 5 yards eller inne i linebackerboksen. Det er ingen begrensning når det gjelder hvor dypt de

kan stille opp.

STRAFF [a-f]: Ulovlig formasjon, 5 yards fra forrige punkt [T19].

- g. Linebackere har ikke lov til å taime snappen og være på vei framover slik at de har fart ut av linebackerboksen mot scrimmagelinjen ved snappen (en "blitz"). Etter snappen har linebackere lov til å forlate linebackerboksen og bevege seg inn i det offensive bakfeltet ("rush").

STRAFF: Ulovlig blitz, 5 yards fra forrige punkt [T19].

- h. Defensive linjemenn har ingen begrensninger på sine bevegelser under og etter snappen. Defensive backer har begrensninger, se punkt C nedenfor.

#### C. Krav for defensive backer etter snappen

- a. En defensiv back kan ikke bevege seg inn i guardboksen (så lenge den eksisterer).

Merknad: Guardboksen opphører når ballen forlater området som definerer det.

STRAFF: Ulovlig rush, 5 yards fra forrige punkt [T19].

#### D. Mållinjeforsvar

- a. En defensiv back eller linebacker trenger aldri å stille opp dypere enn sin egen mållinje forutsatt at spilleren ikke står i en offsideposisjon.

## Regel 8 - Skåring

#### A. Poengverdier

- a. Poengverdier følger vanlige regler, men Field Goal kan ikke skåres da sparkespill er ulovlig.

#### B. Ekstrapoengforsøk

- a. Et lag kan velge å gå for en 1-poengs-touchdown eller en 2-poengs-touchdown.
  - i. Hovedtreneren velger dette før klart for spill på ekstrapoengforsøket, og kan ikke endre valget etter at det er blåst klart for spill. Valget kan heller ikke endres om ekstrapoengforsøket spilles om igjen grunnet en straffeutmåling.
- b. Ved et ekstrapoengforsøk verdt 1 poeng skal ballen settes i spill fra femyardspunktet nærmest Lag Bs mållinje om ikke påvirket av en straffeutmåling.
- c. Ved et ekstrapoengforsøk verdt 2 poeng skal ballen settes i spill fra tiyardspunktet nærmest Lag Bs mållinje, om ikke påvirket av en straffeutmåling.

## Regel 9 - Oppførsel til spillere og andre omfattet av reglene

Ingen forskjell under denne hovedregelen.

## Regel 10 - Straffeutmåling

### A. Straffeskala

- a. Straff som ifølge normale regler er 15 yards, endres til 10 yards.
  - i. Utvisning gjelder fortsatt.
- b. Straff som ifølge normale regler er 10 yards, endres til 5 yards.
- c. Straff som ifølge normale regler er 5 yards, endres ikke.

## Regel 11 - Dommerne: Jurisdiksjon og oppgaver

### A. Antall dommere

- a. En kamp skal i hovedsak dømmes med 4 dommere.
  - i. Hoveddommer, umpire, linjemann og linjedommer.
- b. En kamp kan også dømmes med 3 dommere.
  - i. Hoveddommer, linjemann og linjedommer.

## Regel 12 - Videodommer

- A. Videodommer benyttes ikke under kampen.
- B. Videodommer kan benyttes etter kampen i utvisningssituasjoner, uansett om det ble bedømt utvisning på banen eller ikke.