

# Unntak og tillegg til spilleregler for U16 og senior "høstligaer", sesongen 2021

## Forord:

Disse reglene for U16/høstliga er de samme som har vært for U15 og høstliga senere år, med noen få justeringer som er oppsummert i neste punkt. Ordet "han" skal leses som "han/hun."

Nøkkelord for all ungdomsidrett må være "moro" og "sportslighet." Det er viktig at trenere har dette som sine viktigste mål. Usportslig oppførsel mot motstandere eller dommere, eller utilbørlig press på egne spillere, skader idretten, og kan ikke tillates. «The Football Code» (regelboken side 10) må, som alltid, være det som styrer en treners virksomhet. Det ligger også et tungt ansvar på lagledere og trenere å sørge for at alle spillere bruker korrekt utstyr. Trenere er forpliktet til å gjøre seg kjent med samtlige regler for gjeldende utstyr (spesielt regel 1-4-4 og 1-4-7) og hovedtreneren er ansvarlig for at hans spillere følger dem. Merk at dette er samme forpliktelser som enhver trener har, uansett divisjon og aldersgruppe, men ansvaret er selvfølgelig enda større når det er snakk om ungdomsidrett.

## Oppsummering av endringer fra 2020 til 2021:

- Spilletiden økes fra 4 x 8 til 4 x 10 minutter.

## Oppsummering av de viktigste reglene:

- Normal bane.
- Juniorball benyttes, komposittmaterial er tillatt.
- 9-mannsfotball. Minst tre spillere med 50-79 på den offensive linjen.
- **4 x 10 minutter spilletid**, 20 minutters pause.
- Ingen frispark eller punts. I frisparksituasjoner plasseres ballen på 20-yardlinjen. Ved "punt" informerer man dommerne, som så flytter ballen 30 yards nedover banen (dog ikke innenfor 20-yardlinjen). Field goal er tillatt.
- Reversert scoring på ekstrapoengsforsøk: 1 poeng for touchdown og 2 for field goal.
- Blokkering under livet og klipping er ulovlig (unntatt mot ballfører).

## U16-fotball og senior høstligaer spilles med normale NAF-regler, men med følgende endringer og tillegg:

### Regel 1 – Kampen, banen, spillerne og utstyr

- 1-1-1-a Antall spillere på banen for hvert lag er 9.
- 1-1-4-a Kampen skal spilles med fire eller fem dommere, og minst fire dommere skal settes opp til hver kamp.
- 1-3 NAFs juniorball, eller ball i samme størrelse, skal benyttes for U16. Komposittballer tillates.
- 1-4-4, 7 Kommentar: Det ligger et tungt ansvar på lagenes trenere å forsikre seg om at alle spillere oppfyller reglene om påbudt utstyr og ulovlig utstyr til punkt og prikke. Spillernes sikkerhet må alltid prioriteres. Spillere som ikke oppfyller samtlige regler om beskyttelse skal ikke tillates å spille. Det er hovedtrenerens fulle ansvar å informere foreldre og spillere om hva slags utstyr som er påbudt og hvordan det skal benyttes. Spillere må instrueres å umiddelbart informere sin trener om han har problemer med sitt utstyr, så at dette kan korrigeres. Det vil ikke gis noen form for dispensasjon fra reglene om påbudt/ulovlig utstyr og dommere må være ekstra årvåkne på dette området. Det tillates å benytte bukser, hjelmer og strømper i ulik farge, men spillernes trøyer må ha samme farge som sine lagkamerater har. Beskyttelse må være laget for amerikansk fotball.

### Regel 3 – Perioder, tidsfaktorer og innbytte

- 3-1-1 Start av hver omgang. Det lag som etter myntkastet skal starte som offensivt ("mottakende" lag) starter med ballen på egen 20-yardlinje.
- 3-1-3 3-2, 3-3 Total spilletid er 40 minutter oppdelt på fire perioder med 10 minutter i hver, med to minutters opphold mellom første og andre periode (første omgang) og mellom tredje og fjerde periode (andre omgang). Klokken stoppes umiddelbart om lag As kaptein eller trener informerer hoveddommer om at man ønsker punte. Klokken startes så på den etterfølgende snappen.
- 3-2-1-b Pausen mellom omgangene er 20 minutter og starter umiddelbart etter første omgangs slutt.

### Regel 6 – Sparker

Med unntak for på ekstrapoengsforsøk og fieldgoalforsøk, der normale regler gjelder, benyttes ikke spark i en U15-kamp/høstliga. I situasjoner der man normalt ville ha et frispark, vil det "mottakende" laget automatisk starte på egen 20-yardlinje. Ballen skal plasseres på midten av banen.

Dersom lag A ønsker å punte informerer kaptein eller trener hoveddommer om dette. Ballen flyttes da 30 yards fremover fra det neste punkt, og lag B overtar så ballen derfra. Ballen flyttes dog aldri innenfor lag Bs 20-yardlinje.

#### Regel 7 – Snapping og passing av ballen

7-1-4-a-3, 5 Minst tre spillere nummerert 50-79 skal stå lovlig på scrimmagelinjen. For øvrig gjelder regelen som skrevet.

#### Regel 8 – Poeng

- 8-1-1 Poengverdien er:
- Touchdown – 6 poeng
  - Field Goal – 3 poeng
  - Safety (poengene går til motstander) – 2 poeng
  - Vellykket ekstrapoengforsøk: Touchdown – 1 p.
    - Field goal – 2 p.
    - Safety – 1 poeng
- 8-5-2 Etter en safety starter det laget som fikk poengene med ballen på egen 20-yardlinje.  
Ballen skal plasseres på midten av banen.
- 8-6-2 Etter en touchback skal ballen settes i spill på 20-yardlinjen. Ballen skal plasseres på midten av banen.

#### Regel 9 – Oppførsel til spillerne og andre som lyder under reglene

1. All klipping er ulovlig (regel 2-5). **Unntak:** Mot ballfører.
2. All blokkering under livet er ulovlig (regel 2-3-2). **Unntak:** Mot ballfører.