



Amerikansk fodbold  
Cheerleading  
Flag football  
www.daff.dk

## **U11 - One-page regler for 2026**

Ændringer for sæsonen 2026 er markeret i **GUL**

De gældende regler for amerikansk fodbold anvendes i DAFF **U11**-rækken. Dog med følgende undtagelser og tilføjelser. Det er kun en one-page og ved tvivl henvises til det komplette regelsæt.

### **Aldersklasse**

For 20**26** er det spillere fra årgang **2015-2016**.

### **Spilleregler og sikkerhed**

- Ingen scoreboard eller statistik over vundne/tabe kampe.
- Der er ingen vægtgrænser på **U11**.
- Der spilles ikke med live turnovers.
- Der spilles ikke med punt (heller ikke soft punt).
- **Der spilles 2\*15 minutter med hhv. offence/defence, 5 minutters pause til skift efterfuldt på den side af bolden man ikke har spillet. Ved turnover går bolden tilbage til startspottet, men offence beholder bolden.**
- Bolden spottes altid i midten mellem de to sidelinjer. **Ved starten på et drive spottes bolden på 20 yard linjen**
- Trænere må være på banen for at coache, men opfordres til coaching fra sidelinjen.

### **Blokeringer, forsvar og blitz**

- Blokering under hoften er ikke tilladt, undtagen mod boldholderen.
- Forsvar må ikke have flere linjemænd end offense i tackleboksen.
- Blitz er ikke tilladt.

### **Udvisning & karantæne**

- Dommere vurderer, om en udvist spiller, også skal udelukkes fra resten af stævnet.
- Unsportsmanlike conduct medfører en "talk" med træner og er udelukket til næste drive.