

FINTER VAR 2026/27

MAX TRÆNERPAKKE

Regler • 12 VAR-cases • dommerark • facit • debat • quiz • træningsidéer

VAR

REGLER

FOOTBALL IQ

QUIZ

Formål: Brug pakken i træning, skole, klub, dommerundervisning eller som aktivitet før/efter en kamp. Spillerne skal først dømme situationen selv - derefter begrunde den.

FINTER.dk • Opdateret til 2026/27-reglerne

1. VAR på 2 minutter

VAR betyder Video Assistant Referee. Videoteamet hjælper kampens dommer i bestemte kampafgørende situationer. Dommeren på banen træffer fortsat den endelige afgørelse.

Kategori	VAR kan bruges?
Mål / ikke mål	Ja
Straffespark / ikke straffe	Ja
Direkte rødt kort	Ja
Fejlidentitet	Ja
Klart forkert andet gule, der giver udvisning	Ja - 2026/27
Klart forkert hjørnespark	Muligt hvis turneringen har valgt ordningen
Almindeligt første gule kort	Normalt nej
Almindeligt frispark på midten	Normalt nej

2026/27: Protokollen er udvidet med bl.a. mulighed for review af et klart forkert andet gule kort, der medfører udvisning, samt udvidelser omkring fejlidentitet. En turnering kan også vælge hurtig VAR-kontrol af et klart forkert tildelt hjørnespark.

2. Sådan kører du VAR-træningen

1. Del spillerne i grupper på 3-5.
2. Læs en case højt eller vis et relevant klip.
3. Alle vælger kendelse: fx mål/ikke mål, straffe/spil videre, gult/rødt.
4. Gruppen får 30-60 sekunder til at argumentere.
5. Afslør facit og den vigtigste regelidé.
6. Giv 1 point for korrekt kendelse og 1 bonuspoint for den bedste begrundelse.

Trænermål: Lad ikke aktiviteten kun handle om at 'ramme facit'. Det vigtigste er observation, regelforståelse, kommunikation og evnen til at forklare, hvorfor en kendelse bør træffes.

Forslag til tidsramme

10 min: 3 cases • 20 min: 6 cases • 35-45 min: alle 12 cases + finalequiz.

3. VAR-cases 1-3

Case 1 - Offsideposition

En angriber står i offsideposition, men rører ikke bolden og påvirker ikke en modstander. En medspiller scorer.

Din kendelse: Mål / Offside

Begrundelse: _____

Case 2 - Bold på arm

Bolden rammer en forsvarers arm i feltet efter en hurtig retningsændring. Armen er tæt på kroppen.

Din kendelse: Straffe / Spil videre

Begrundelse: _____

Case 3 - Hård tackling

En spiller rammer modstanderens skinneben med høj kraft og strakte knopper.

Din kendelse: Gult / Direkte rødt

Begrundelse: _____

3. VAR-cases 4-6

Case 4 - Fejlidentitet

Dommeren giver kort til nr. 8, men videobilleder viser tydeligt, at nr. 6 begik forseelsen.

Din kendelse: Behold / Ret identiteten

Begrundelse: _____

Case 5 - Andet gule

En spiller på et gult kort får endnu et gult og udvises. Replay viser tydeligt, at der slet ikke var kontakt.

Din kendelse: Kan VAR hjælpe? Ja / Nej

Begrundelse: _____

Case 6 - Indkast

Dommeren giver indkast til det forkerte hold på midten. Situationen fører 25 sekunder senere til en chance.

Din kendelse: VAR / Ingen VAR

Begrundelse: _____

3. VAR-cases 7-9

Case 7 - Straffesparkets placering

En forsvarer begår en klar forseelse. Kontaktpunktet ser ud til at være lige på straffesparksfeltets linje.

Din kendelse: Straffe / Frispark

Begrundelse: _____

Case 8 - Mål efter forseelse

Et hold scorer, men i den relevante angrebsfase har målscoreren tydeligt skubbet en forsvarer ulovligt væk.

Din kendelse: Mål / Annullér

Begrundelse: _____

Case 9 - Hjørnespark

Et skud går tydeligt direkte ud uden at ramme en forsvarer, men dommeren dømmer hjørne.

Din kendelse: Kan VAR bruges i alle turneringer? Ja / Nej

Begrundelse: _____

3. VAR-cases 10-12

Case 10 - Dommerskærm

VAR anbefaler et on-field review. Dommeren ser replayet, men mener stadig, at den oprindelige kendelse er korrekt.

Din kendelse: Må dommeren beholde kendelsen? Ja / Nej

Begrundelse: _____

Case 11 - Millimeter-offside

Teknologien viser, at angriberen er meget marginalt foran næstsidste forsvarer i en relevant målsekvens.

Din kendelse: Mål / Offside

Begrundelse: _____

Case 12 - Almindeligt gult

Dommeren viser et første gult kort for en sen tackling. VAR-dommeren mener, det burde have været et almindeligt frispark uden kort.

Din kendelse: Kan VAR normalt ændre kortet? Ja / Nej

Begrundelse: _____

4. Facit og forklaringer

Case 1: Mål, hvis spilleren ikke bliver aktivt involveret. Offsideposition alene er ikke en forseelse.

Case 2: Ikke automatisk straffe. Bold på arm er ikke i sig selv nok; vurder handling og armens position efter loven.

Case 3: Kan være direkte rødt ved serious foul play. Kraft, kontaktpunkt og fare er centrale.

Case 4: Identiteten kan rettes i de situationer, VAR-protokollen dækker.

Case 5: Ja. 2026/27 giver mulighed for VAR-hjælp ved et klart forkert andet gule kort, der medfører udvisning.

Case 6: Ingen VAR. Et almindeligt indkast på midten er ikke en selvstændig VAR-kategori.

Case 7: Straffespark, hvis forseelsen er begået på straffesparksfeltets linje; linjen hører til feltet.

Case 8: Målet kan annulleres, hvis forseelsen ligger i den relevante angrebsfase og opfylder review-kriterierne.

Case 9: Nej. 2026/27-muligheden for klart forkert hjørnespark kræver, at den konkrete turnering har valgt den.

Case 10: Ja. Kampens dommer træffer den endelige beslutning.

Case 11: Hvis offsidekriterierne er opfyldt, er det offside - også når marginalen er meget lille.

Case 12: Normalt nej. Et almindeligt første gule kort er ikke en selvstændig VAR-kategori.

5. Finalequiz - 10 hurtige

1. Hvad står VAR for?

Svar: _____

2. Hvem træffer den endelige afgørelse?

Svar: _____

3. Er bold på arm altid hands?

Svar: _____

4. Er offsideposition alene en forseelse?

Svar: _____

5. Kan VAR kontrollere alle frispark?

Svar: _____

6. Kan direkte rødt reviewes?

Svar: _____

7. Kan et klart forkert andet gule, som giver udvisning, reviewes i 2026/27?

Svar: _____

8. Kan alle turneringer automatisk bruge VAR til hjørnespark?

Svar: _____

9. Skal dommeren altid gå til skærmen efter et mål?

Svar: _____

10. Hvad er vigtigst i en VAR-diskussion: kun resultatet eller også reglen og begrundelsen?

Svar: _____

Quizfacit: 1 Video Assistant Referee. 2 Kampens dommer. 3 Nej. 4 Nej. 5 Nej. 6 Ja. 7 Ja. 8 Nej. 9 Nej. 10 Reglen og begrundelsen er centrale.

6. Debatkort

Brug spørgsmålene som afslutning, i omklædningsrummet eller i undervisning.

- Har VAR gjort fodbold bedre?
- Bør der være en maksimal tid for et VAR-check?
- Er millimeter-offside fair?
- Skal trænere have en challenge-mulighed?
- Skal dommeren altid forklare en ændret VAR-kendelse til stadion?
- Er det vigtigere at få flest mulige kendelser korrekte end at bevare kampens flow?

7. Brug sammen med FINTER

Læs den komplette VAR-guide og tag FINTER VAR Challenge på FINTER.dk. Pakken er tænkt som print-/træningsmateriale til den store onlineartikel.

Officiel regelreference: IFAB Laws of the Game og den aktuelle VAR Protocol. Turneringer kan have særlige implementeringer.

FINTER.dk - fodbold, træning, Football IQ, regler og interaktive udfordringer