

11人制足球簡則(二)



2026年 球例修訂(1-8)

裁判员手号



直接自由球
(指进攻方向)

通常因身体接触犯规
或手球而判罚



间接自由球

因越位犯规、
危险动作或无身体
接触的违例而判罚



身体除手臂外
(黄色部份),
其他部位都可触球
(守门员除外)

(1) 补水暂停
置球员健康于首位
按天气情况,
在半場约22分钟
安排3分钟补水暂停



(2) 只有队长
可以靠近裁判沟通

视频助理裁判



(4) VAR复盖角球:
明显错判的角球
可以被VAR复核

(5) 红黄牌修正:
VAR可复核因明显错误的
第二张黄牌导致的红牌

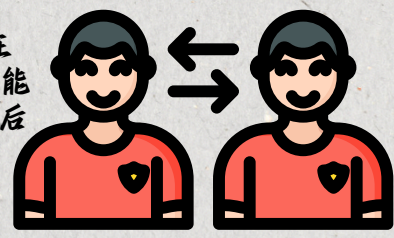


(3) 守门员8秒规则:
门将持球不得超过8秒,
超时将被判罚角球

(6) 界外球/球门球倒计时:
裁判可启动5秒倒数,
超时则交换球权



(7) 替补10秒限制: 被换出球员如在
第四裁判员举起换人牌后10秒内未能
离开球场, 替补球员需于比赛开始后
1分钟才可进场



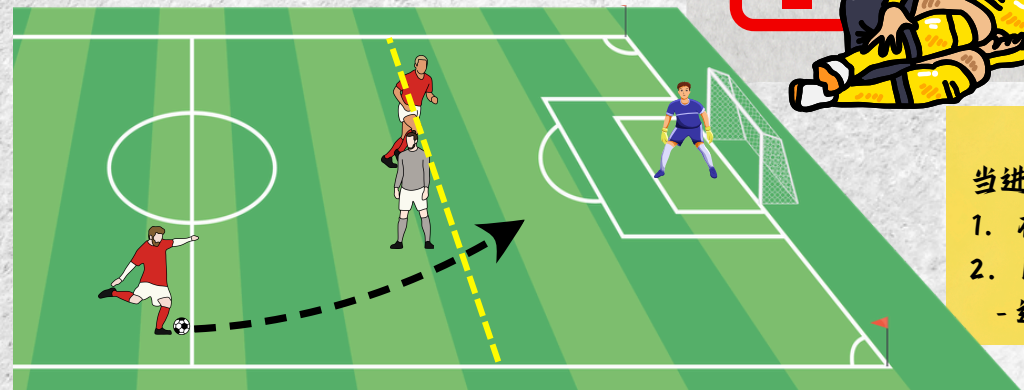
(8) 医疗离场规定: 球员接受场上
治疗后须离场至少1分钟,
球队该时段少打一人



[越位规则]

当进攻方球员传球时, 接球队队

1. 在对方场区
2. 比对方倒数第二名球员更接近对方底线
- 进攻方队友向前传球, 才会构成越位犯规 -



[黄牌]
警告

2黄牌=1红牌

[红牌]
驱逐出场