

11人制足球簡則(二)



2026年 球例修訂(1-8)

(1) 補水暫停
置球員健康於首位
按天氣情況，
在半場約22分鐘
安排3分鐘補水暫停



(2) 只有隊長
可以靠近裁判溝通



(3) 守門員8秒規則：
門將持球不得超過8秒，
超時將被判罰角球



視頻助理裁判

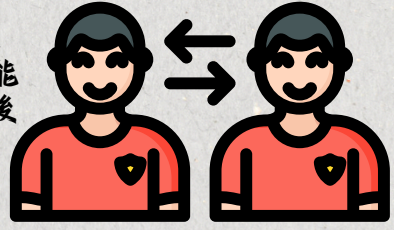
(4) VAR覆蓋角球：
明顯錯判的角球
可以被VAR覆核

(5) 紅黃牌修正：
VAR可覆核因明顯錯誤的
第二張黃牌導致的紅牌

(6) 界外球/球門球倒計時：
裁判可啟動5秒倒數，
超時則交換球權



(7) 替補10秒限制：被換出球員如在
第四裁判員舉起換人牌後10秒內未能
離開球場，替補球員需於比賽開始後
1分鐘才可進場



(8) 醫療離場規定：球員接受場上
治療後須離場至少1分鐘，
球隊該時段少打一人

裁判員手號



直接自由球
(指進攻方向)

通常因身體接觸犯規
或手球而判罰



間接自由球

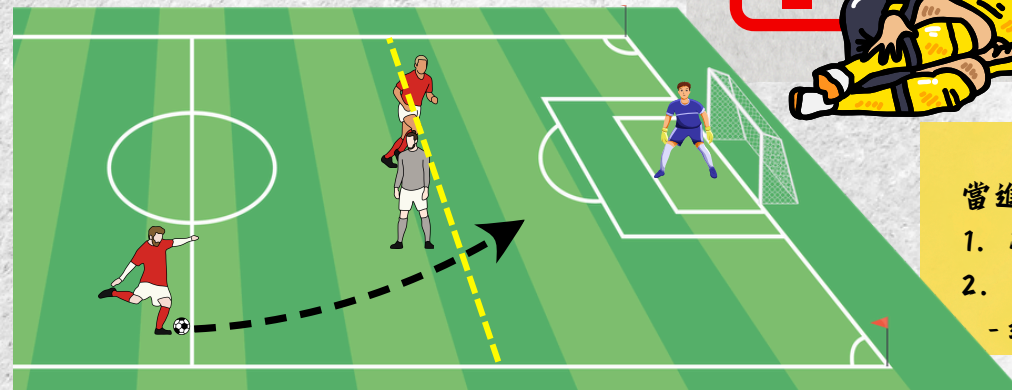
因越位犯規、
危險動作或無身體
接觸的違例而判罰



身體除手臂外
(黃色部份)，
其他部位都可觸球
(守門員除外)

[紅牌]
驅逐出場

[黃牌]
警告
2黃牌=1紅牌



[越位規則]

當進攻方球員傳球時，接球隊友

1. 在對方場區
2. 比對方倒數第二名球員更接近對方底線
- 進攻方隊友向前傳球，才會構成越位犯規 -