

# FIVE A SIDE FOTBALL

De vanlige spilleregler, offisielle beslutninger og nordiske retningslinjer, gjelder med følgende unntak:

## 1. SPILLEBANEN

- Straffesparkfeltet: Straffesparkfeltet er 7 meter fra mål.
- Målfeltet: Som målfeltet regnes straffesparkfeltet.
- Straffesparkmerket: Rett foran hvert mål på 7-meter-linjen.

## 2. BALLEN

5 skal benyttes

## 3. SPILLERNE

1. Antall: Maksimum 5 spillere fra hvert lag, medregnet målvakt, på banen samtidig.
2. Innbyttere: Hvert lag kan stille med fritt antall innbyttere.
3. Innbytte: Innbytte kan skje når som helst under spillets gang. Unntak for målvakten som kun kan skiftes ved stopp i spillet. Innbytte må foregå fra innbyttersonen. Ny spiller kan ikke komme inn før den som skal erstattes har passert sidelinja i innbyttersonen.
4. Øvrige særbestemmelser: Det må være 4 spillere på banen fra hvert lag, før kampen kan settes i gang. Kampen skal avbrytes hvis et av lagene p.g.a. utvisninger/skader ikke har minst en utespiller og en målvakt på banen. Telemark bedriftsidrettskrets avgjør da utfallet av kampen.

### Unntak:

- Skulle det p.g.a. utvisninger bli færre enn 2 spillere igjen på banen for ett av lagene, skal soningen av den siste utvisningen utsettes til ny spiller kan settes inn.
5. Straff: Kommer en spiller under ”flyvende bytte” inn på banen før den som skal erstattes er helt utenfor sidelinjen, kan dommeren stoppe kampen. 2 min. utvisning gis til innbytteren. Bytter en eller begge spillerne utenfor sonen, kan dommeren stoppe kampen. Dommeren gir spilleren/begge spillerne 2 min. utvisning. I begge tilfeller er det opp til dommeren å vurdere om kampen skal stoppes, eller om 2 min. utvisning gis i første stopp i spillet. Laget som har forbrutt seg, skal ikke ha fordel av at spillet blir stoppet.

Hvis dommeren stopper kampen, skal spillet gjenopptas med et indirekte frispark fra det sted ballen var da kampen ble stoppet.

Unntak:

Skjedde feil innbytte når ballen var i straffesparkfeltet, skal det indirekte frisparket tas fra det nærmeste punkt på 6-meter-linjen.

#### **4. DOMMEREN**

Som i de vanlige spillereglene.

#### **5. SPILLERENS UTSTYR**

1. Fottøy: Det benyttes skotøy som ikke setter merke, eller på annen måte skader underlaget.

2. Trøyer: Som i de vanlige spillereglene.  
OBS!:: Leggskinner skal benyttes.

#### **6. SPILLETS VARIGHET**

2x20 minutter.

#### **7. SPILLETS BEGYNNELSE**

Motstanderne må være minst 3 meter fra ballen. Dømmes indirekte frispark fordi den spiller som tok avsparket berører ballen før en annen spiller, og berøringen skjer innenfor straffesparkfeltet, skal frispark tas fra nærmeste punkt på 6-meter-linjen.

#### **8. BALLEN I OG UTE AV SPILL**

Ballen er ute av spill når den treffer taket. Det gis da indirekte frispark. Ballen er også ute av spill dersom ball eller en del av kroppen berører duk som skiller baner.

#### **9. NÅR MÅL GJØRES**

Som i de vanlige spillereglene.

#### **10. OFFSIDE**

Offsideregelen anvendes ikke.

#### **11. FEIL OG OVERTREDELSE**

1. Direkte frispark:

I tillegg til de forseelser som i henhold til de vanlige spille-reglene skal straffes med direkte frispark (ev. straffespark), skal direkte frispark også dømmes dersom en spiller angriper en spiller med skulderen

2. Indirekte frispark: Indirekte frispark skal dømmes etter de vanlige reglene, unntatt punkt 1 a over.  
Indirekte frispark gis til motstander dersom ballen treffer taket.
3. Advarsel: Advarsler er erstattet med 2. min utvisning.
4. Utvisning: Stopper dommeren spillet for å utvise en spiller for en forseelse som ikke medfører direkte frispark, skal det indirekte frisparket tas fra nærmeste punkt på 6-meters-linjen i de tilfeller forseelsen skjer innenfor straffesparkfeltet.  
**Ved rødt kort må laget spille med færre spillere i resten av kampen. NB!! Ny regel!**

## **12. FRISPARK**

Indirekte frispark skal tas fra det nærmeste punkt på 6-meters-linjen dersom forseelsen finner sted innenfor straffesparkfeltet. Motspillerne må være minst 5 meter fra ballen ved frispark. Om dette ikke overholdes, skal spiller som står for nære gis 2 min. utvisning. Hvis et lag drøyer mer enn 4 sekunder med å ta et frispark, skal motstanderen tildeles frisparket.

## **13. STRAFFESPARK**

Ingen endringer bortsett fra at alle spillerne unntatt den som tar sparket, må være minst 5 meter fra straffesparkmerket.

## **14. INNKAST**

Innkast erstattes med innspark. Det kan ikke gjøres mål direkte fra innspark.

- Ballen skal ligge i ro i det innsparket tas.
- Motspillerne må være minst 5 meter fra ballen.
- Er ikke innsparket tatt innen 4 sekunder, overtar motstander innsparket.
- Berører den som tok innsparket ballen igjen før den blir berørt av en annen spiller, skal det dømmes indirekte frispark. Skjer forseelsen innenfor straffesparkfeltet, skal det indirekte frisparket tas fra nærmeste punkt på 6-meters-linjen.
- Det er ikke lov å berøre veggene under spilllets gang. Dette vil medføre indirekte frispark til motstander.

## **15. MÅLSPARK**

Målspark erstattes med målkast. Dette kan kun utføres av målvakten som

- må stå innenfor eget straffesparkfelt
- ikke kan kast lenger enn midten.
- må sette ballen i spill innen 4 sekunder

Målkastet er derimot korrekt dersom ballen – før den kommer inn på motstanders halvdel – treffer gulvet eller berører spiller utenfor straffesparkfeltet. Ballen er i spill når den har passert 6-meters-linjen. Motspillere kan ikke gå inn i straffesparkfeltet etter av de har spilt ballen over mållinjen og før den er i spill igjen.

Straff:

- a. Hvis ballen passerer midtlinjen uten å ha vært i berøring med en annen spiller eller gulvet, skal motparten tildeles et indirekte frispark fra et fritt valgt sted på midtlinjen.
- b. Blir ballen berørt av med- eller motspiller før den har kommet utenfor 6-meters-linja, skal målkastet tas om igjen.
- c. Bruker målvakten mer enn 4 sekunder for å sette ballen i spill, tildeles motstanderen et indirekte frispark fra det nærmeste punktet på 6-meters-linjen.
- d. Dersom målvakten etter å ha satt ballen i spill, får et tilbakespill fra en medspiller før ballen har vært over midtlinjen, kan han ikke ta den med hendene. Gjør han det, tildeles motstander indirekte frispark fra det nærmeste punktet på 6-meters linjen hvor målvakten tok i ballen.
- e. Motspiller som går inn i straffesparkfeltet etter at hans lag har spilt ballen over mållinjen og før ballen er satt i spill igjen, skal spilleren få 2 min. utvisning.
- f. Glidetakling gir 2 min utvisning. **NB!! Ny regel!**

**17. HJØRNESPARK**

Hjørnespark skal tas fra det stedet hvor vantet og kortlinjen møtes. Motspillerne skal være minst 5 meter fra ballen.

Straff:

- a. Blir ikke hjørnesparket korrekt utført, skal det tas om igjen.
- b. Om hjørnesparket ikke er utført innen 4 sekunder, tildeles motstanderen et indirekte frispark.