



SPILLEREGLEMENT

- ❑ Alle kamper spilles 1 x 35 minutter.
- ❑ Et 7'erlag kan bestå av inntil 11 spillere, hvorav keeper + 6 utespillere kan befinne seg på banen samtidig. Innbytte etter håndballregler.
- ❑ Et 5'erlag bestå av inntil 9 spillere, hvorav keeper + 4 utespillere kan befinne seg på banen samtidig. Innbytte etter håndballregler.
- ❑ Et mikslag må ha minimum to spillere av hvert kjønn ute på banen, keeper kommer i tillegg og kan være enten mann eller kvinne.
- ❑ En spiller kan kun delta på ett lag i hver klasse, bortsett fra:
 - Oldboys-spillere (over 35 år) kan også spille på vanlige herre- og mikslag
 - Damer kan spille på alle typer lag, også herrelag
 - Nedre aldersgrense er 15 år
- ❑ En spiller skal i utgangspunktet spille for eget bedriftslag. Det kan gis følgende dispensasjoner:
 - Det kan gis dispensasjon for å spille for et lag fra en annen bedrift
 - Spillere som også spiller vanlig aktiv fotball kan fritt delta for egen bedrift
 - Spillere over 30 år som spiller aktiv fotball kan gis dispensasjon for å spille bedriftsfotball
 - Spillere under 30 år som også spiller aktiv fotball på nivå høyere 6. divisjon gis ikke dispensasjon
 - Det kan også gis dispensasjon ved nære familierelasjoner og etter lang deltakelse på et lag fra tidligere arbeidsforhold
- ❑ Piercing, klokker, ringer, etc. skal tas av eller tapes for å beskytte motspiller mot skade. Det er ikke tillatt å bruke fotballsko med skruknøtter innendørs.
- ❑ Av hygieniske årsaker er det forbudt å spytte, snyte seg eller bruke snus på banen. Brudd på dette medfører bortvisning fra kampen. Dette er ikke rødt kort, men en personlig straff og spilleren kan erstattes under kampen.
- ❑ Lag som ikke møter til oppsatt tid får 0-6 i målprotokollen.
- ❑ Deltakende lag er selv ansvarlige for nødvendige forsikringer.





- ❑ Innspark benyttes i stedet for innkast.
 - ❑ Offside-regelen gjelder ikke ved 7'er og 5'er fotball.
 - ❑ Avstand mellom ball og motspillere er minimum 6 meter ved innspark, frispark og utspill
 - ❑ Det kan ikke scores mål direkte fra innspark eller ved utspill etter at ballen har vært ute av spill.
 - ❑ Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor mållinjen, sidelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.
 - ❑ Når hele ballen har passert målstreken er det mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det laget som ikke scoret målet. Det kan gjøres mål direkte fra avspark.
 - ❑ Utspill/målsark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målsark kan ballen spilles/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken.
 - ❑ Ved utspill/målsark kan ballen sparkes over hele banen.
-
- ❑ Frispark (direkte og indirekte) og straffespark, kan kun tildeles for brudd på spillereglene som skjer når ballen er i spill, og forseelsen er gjort på spillebanen.
-
- ❑ Direkte frispark:

Et direkte frispark skal tildeles dersom en spiller overfor en motspiller begår en av de følgende forseelser/handlinger, og som etter dommerens skjønn enten er uforsiktig, hensynsløs og/eller benytter unødig mye kraft:

- angriper
- hopper
- sparker eller forsøker å sparke
- skyver/dytter
- slår eller skaller ned, eller forsøker å gjøre dette
- takler eller angriper
- feller eller forsøker å felle en motstander

Hvis forseelsen medfører fysisk kontakt skal dette straffes med direkte frispark eller straffespark.





Direkte frispark tildeles også hvis en spiller begår en av de følgende forseelser/handlinger:

- med forsett tar i / spiller ballen med hånd eller arm (unntatt målvakt i eget straffefelt)
- holder en motspiller
- ved fysisk kontakt, hindrer eller stenger for en motspiller
- spytter på en motspiller.

□ **Straffespark**

Et straffespark blir tildelt motparten hvis en spiller innenfor eget straffesparkfelt begår en av de forannevnte forseelser, uansett hvor ballen befinner seg på spillebanen, forutsatt at den er i spill.

□ **Indirekte frispark**

Det er ikke et krav at forseelsen skal være «stygg» eller «alvorlig» eller gjort mot en motspiller, for å kunne straffes med indirekte frispark. Indirekte frispark kan følgelig også dømmes ved forseelser mot en spiller fra eget lag.

Forutsetningene er:

- Ballen må være i spill
- Forseelsen må være gjort på spillebanen

Et indirekte frispark skal tildeles dersom en spiller begår en av de følgende forseelser/handlinger:

- spiller på en måte som ansees som farlig
- uten at det medfører noen form for fysisk kontakt, hindrer eller stenger for en motspiller
- hindrer målvakten i å frigjøre ballen fra hendene
- begår enhver annen forseelse som ikke tidligere er nevnt i spillereglene, hvor spillet stoppes for å advare eller vise ut en spiller.

Et indirekte frispark tildeles motstander hvis målvakten innenfor eget straffesparkfelt, begår en av de følgende forseelser:

- når målvakten har kontroll på ballen med hendene og bruker mer enn seks sekunder før denne frigjør ballen for spill
- berører ballen med hendene;





- etter at ballen er frigjort for spill og den ikke er berørt av annen spiller
- etter at ballen med hensikt er spilt til målvakten fra en medspiller
- direkte fra et innkast tatt av en medspiller.

□ **Gult kort**

Tildeles en spiller som:

- **gjør seg skyldig i usportslig opptreden**
- **ved ord eller handling viser seg uenig i avgjørelser**
- **har gjentatte overtredelser av spillereglene**
- **hindrer gjenopptagelse av spillet**
- **unnlater å respektere foreskrevet avstand når spillet gjenopptas ved frispark, hjørnespark eller innkast**
- **inntreder eller gjeninntreder på spillebanen uten dommerens samtykke**
- **med forsett forlater spillebanen uten dommerens samtykke**
- **fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse som skal straffes med straffespark, der spilleren forsøker å spille ballen eller har mulighet for å nå ballen**

□ **Utvising – rødt kort**

Tildeles spiller som begår en av de sju følgende forseelser:

- **er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene**
- **er skyldig i voldsom opptreden**
- **spytter på en motspiller eller enhver annen person**
- **fratar motparten et mål eller klar scoringssjanse ved forsettlig bruk av hånden (gjelder ikke keeper i eget straffesparkfelt)**
- **fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse (utenfor straffesparkfeltet) som skal straffes med frispark**
- **fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse (innenfor straffesparkfeltet) som skal straffes med straffespark hvis:**
 - **spilleren ikke forsøker å spille ballen eller det er ingen mulighet for å nå ballen**
 - **holde, skyve eller dytte**





- hands
- voldsom opptreden
- alvorlig brudd på spilleregelen
- bruker fornærmende, krenkende eller grov språkbruk/gestikulering
- blir tildelt sin andre advarsel i samme kamp

□ Forseelser begått av målvakten

En målvakt har ikke lov til å ha kontroll over ballen i sine hender i mer enn seks sekunder. En målvakt regnes å ha kontroll over ballen

- når den er mellom hans hender, eller mellom hans hånd og enhver annen gjenstand (for eksempel bakken, sin egen kropp)
- når han holder ballen i sin utstrakte, åpne hånd
- når han spretter ballen mot bakken, eller kaster den opp i luften

Når en målvakt har ballen i sine hender, kan han ikke angripes av en motspiller.

En målvakt har ikke lov til å berøre ballen med hånd eller arm innenfor eget straffesparkfelt i følgende tilfeller:

- dersom han berører ballen igjen med hånd eller arm etter at den er blitt frigjort fra hans besittelse, og den ikke er berørt av en annen spiller
 - målvakten anses å ha kontroll over ballen ved å berøre den med hvilken som helst del av sin hånd eller arm, unntatt når ballen spretter ufrivillig fra han, for eksempel etter en redning
 - besittelse av ballen inkluderer bevisst parering av ballen
- dersom han berører ballen med hånd eller arm etter at den er bevisst sparket til han av en medspiller
- dersom han berører ballen med hånd eller arm etter at han har mottatt den direkte fra et innkast fra en medspiller.

Gjenopptakelse av spillet med indirekte frispark.

