

SPILLEREGLEMENT

- ❑ Kampene spilles 2 x 25 minutter.
- ❑ Alle kamper ledes av en dommer som ha full myndighet til å håndheve spillerelementet for den kampen dommeren er utnevnt til.
- ❑ **DOMMERKORT:** Dommer har med seg dommerkort. Vi innførte et nytt kort for noen år siden – dvs. at lagene slipper å skrive opp navn på spillere. Det er dommers ansvar at kortene blir levert/sendt kretskontoret snarest mulig etter kamp.
- ❑ Det spilles med 6 utespillere pluss keeper. Du kan bytte inn så mange spillere du ønsker. Laget må ha minst 5 spillere ved kampens begynnelse.
- ❑ Skifte av spiller skjer på en av sidelinjene ved midtstreken. Ved skifte av keeper eller innbytte av spiller som ikke står på dommerkortet, skal dommer varsles. Den spiller som forlater banen skal være utenfor sidelinjen før den nye spilleren kommer inn på banen.
- ❑ Spillerne må ha passende tøy og det er påbudt med leggbeskyttere. Regelen om obligatorisk bruk av leggskinn kommer til å bli håndhevet i år også. Dommerne får instruks om å sjekke dette – du må ha leggskinn for å få spille kamp.
- ❑ Piercing, klokker, ringer, etc. skal tas av eller tapes for å beskytte motspiller mot skade.
- ❑ Lag som ikke møter til kamp får 0-3 i målprotokollen. Hvis et lag møter 5 minutter for sent til kamp uten nærmere beskjed, kan dommeren avlyse kampen som lag ikke møtt.
- ❑ 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 målspark 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/målspark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark kan ballen spilles/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken.
- ❑ Ved utspill/målspark kan ballen sparkes over hele banen.
- ❑ Ved målspark er ballen i spill når keeper har sparket eller kastet ballen utenfor målområdet eller ballen er berørt av spiller på eget lag.
- ❑ 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 unødige 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.

Et straffespark tas 8 meter fra mållinjen.

❑ **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

❑ **UTVISNING – RØDT KORT**

Tildeles spiller som begår en av de 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 gjøres med indirekte frispark.

