

SPILLEREGLER I VINTERSERIEN 2023-24

- ❑ Kampene spilles 2 x 20 minutter med sidebytte for alle klasser.
- ❑ Alle kamper ledes av en dommer som ha full myndighet til å håndheve spille-reglementet for den kampen dommeren er utnevnt til.
- ❑ Alle lag skal fylle ut dommerkort med lagets spillere før kamp. Spillernes navn skal være skrevet med lesbar skrift.
- ❑ Et 7'erlag kan bestå av inntil 11 spillere, hvorav keeper + 6 utespillere kan befinne seg på banen samtidig.
- ❑ Et 5'erlag bestå av inntil 9 spillere, hvorav keeper + 4 utespillere kan befinne seg på banen samtidig.
- ❑ En spiller kan kun delta på ett lag i hver klasse, ellers kan:
 - Oldboysspillere (over 35 år) kan også spille på vanlige herrelag
 - Oldboyslag kan benytte to spillere mellom 30-35 år samtidig på banen
 - Damer kan spille på alle typer lag, også herrelag
 - Nedre aldersgrense er 15 år
- ❑ Det er innbytte etter håndballregler. Ved innbytte skal spiller inn og spiller ut bytte på sidelinjen på samme sted. Spiller inn skal ikke løpe inn på banen før spiller ut har passert sidelinjen. Ved bytte av keeper skal det være stopp i spillet.
- ❑ Spillerne må ha passende tøy og lik farge på overdel av spilledrakt og det er påbudt med leggbeskyttere.
- ❑ Piercing, klokker, ringer, etc. skal tas av for å beskytte motspiller mot skade.
- ❑ Av hygieniske årsaker er det forbudt å spytte, snyte seg eller bruke snus på banen.
- ❑ Lag som ikke møter til kamp får 0-6 i målprotokollen. Hvis et lag møter 5 minutter for sent til kamp uten nærmere beskjed, kan dommeren avlyse kampen og seieren tildeles laget som har møtt.
- ❑ Deltakende lag er selv ansvarlige for nødvendige forsikringer for sine spillere.
- ❑ Innspark benyttes i stedet for innkast. Det kan ikke gjøres mål direkte fra innsпарк.

- ❑ Offside-regelen gjelder ikke ved 5'er og 7'er fotball.
- ❑ Avstand mellom ball og motspillere er minimum 6 meter ved innspark, frispark og målsark.
- ❑ 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 med avspark fra midten av det laget som ikke scoret målet. Det kan da gjøres mål direkte fra avspark.
- ❑ Målsark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målsark skal ballen legges helt i ro på bakken innenfor målområdet. Motspiller skal være 6 meter unna når målsark tas.
- ❑ Ved målsark er ballen i spill når ballen er sparket og klart i bevegelse.
- ❑ Ved målsark kan ballen sparkes over hele banen. Det kan gjøres mål hos motstander direkte fra målsark. Målsark som går direkte i eget mål medfører hjørnesark for motstander.
- ❑ 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 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.

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 følgende forseelser:

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

Kan tildeles en spiller som:

- gjør seg skyldig i usportslig opptreden
- ved ord eller handling viser seg uenig i dommerens avgjørelser
- har gjentatte overtredelser av spillereglene
- hindrer gjenopptagelse av spillet
- unnlater å respektere foreskrevet avstand når spillet gjenopptas ved frispark, hjørnespark, målspark eller innspark
- fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse, der spilleren forsøker å spille ballen eller har mulighet for å nå ballen

❑ UTVISNING – RØDT KORT

En spiller som tildeles rødt kort utvises for resten av kampen. Laget kan sette inn annen spiller etter fem minutter.

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

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/henne, for eksempel etter en redning.

Når en målvakt har ballen i sine hender, kan målvakten 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 målvakten berører ballen med hånd eller arm på nytt etter utspill og den ikke er berørt av en annen spiller.

-
- dersom målvakten berører ballen med hånd eller arm etter at den er bevisst sparket til han/henne av en medspiller (tilbakespill).
 - dersom målvakten berører ballen med hånd eller arm etter at han/henne har mottatt den direkte fra et innkast fra en medspiller.

Gjenopptakelse av spillet gjøres med indirekte frispark.