

BEDRIFTSFOTBALLSESONGEN 2026

7er - Fotball

INNHold:

- ✓ FOTBALLREGLEMENT
- ✓ REGLEMENT FOR 7'ER
- ✓ REGLEMENT VESTLANDSHALLEN

Det er påmeldt 48 lag til årets sesong.

Serien for 7-er fotball i Bergen består av følgende divisjoner:

Herrer Aktiv	11 lag
Herrer Mosjon A	11 lag
Herrer Mosjon B	10 lag
Old Boys	7 lag
OB/VET Mosjon	10 lag

- Vi har så langt det er mulig tatt hensyn til lagenes reservasjoner
- Avdelingsvinnercup og Bergensmesterskapet avvikles etter endt seriespill.
- VI BER LAGENE LESE TERMINLISTEN NØYE!
- NB! DET ER PÅBUDT Å BRUKE LEGGSKINN

TIL LAGENE I FOTBALLSERIEN

Vi minner om følgende:

- ✓ Lag og spillere plikter å gjøre seg kjent med terminlisten.
FEIL MÅ MELDES KONTORET UMIDDELBART.
- ✓ Møt i god tid og husk dommerpenger før kampstart.
OBS! Gebyr for ikke å ha betalt dommer er kr. 800,-
- ✓ Dommerhonorar og kjøregodtgjørelse er:
Fotballkamper 7-er: Honorar kr. 500,- pr. kamp. (kr. 250,- pr. lag)
Kjøregodtgjørelse: kr. 3,50 pr. kjørt km. + bompenger (deles på lagene)
(Statens satser er gjeldende)
- ✓ HUSK LEGG IKKE VERDISAKER I GARDEROBENE!

Forsikring

Bedriftsidrettens behandlingsforsikring er obligatorisk for alle lag fom 2026-sesongen. Forsikringen dekker hele laget, og har en varighet på 1 år fom seriestart. Les mer om forsikringen her: [Behandlingsforsikring](#)

For at forsikringen skal være gyldig, forutsettes det at laget har fylt ut dommerkort med fullt navn på spillere.

Bøter og gebyr

2500 kr i gebyr for å trekke laget fra laget er påmeldt og i løpet av sesongen. Påmeldingsavgiften blir ikke refundert.

2000 kr i bot hvis man ikke møter til kamp uten å varsle ifra til motstanderlaget og administrasjonen.

LAG SOM ØNSKER Å OMBERAMME EN KAMP, MÅ GJØRE DETTE SELV UT FRA REGLEMENTET PUNKT 2.3. OMBERAMMELSEN VIL IKKE BLI GODKJENT FØR OMBERAMMINGSGEBYR PÅ KR. 1500,- ER INNBETALT.

MELDING OM GODKJENT OMBERAMMING VIL BLI SENDT ALLE IMPLISERTE LAG OG DOMMER.

Lag som blir varslet om at motstander ikke kan stille til kamp, må/skal for sikkerhets skyld få dette bekreftet av kontoret.

Vestland Bedriftsidrettskrets
Postboks 6143 Postterminalen
5892 BERGEN

Besøksadresse: Idrettens Hus, Kniksens Plass 3, (Brann Stadion, inng. Frydenbøsvingen, 3. etg.)

Ansvarlig for drift fotball: Jan Ove Øijordsbakken 48194513 janove.oijordsbakken@bedriftsidretten.no

I. GENERELLE BESTEMMELSER

Fotballserien i VBIK spilles etter følgende reglement, og i følgende rekkefølge:
VBIK sitt reglement, NBF sitt reglement, og NFF sitt reglement.

- 1.1. Det spilles i divisjoner, inndelt i avdeling A og B. Hver avdeling består av inntil 12 lag. Utvalget kan, dersom det er hensiktsmessig for serien totalt, korrigere divisjonene når det gjelder antall lag i avdelingen. Reglement sendes ut til samtlige oppmenn. Det er oppmennenes ansvar og formidle reglementet videre til sine medlemmer.
- 1.2 For 7-er fotball er spilletiden 2 x 25 min. med 5 min. pause.

VBIK kan dispensere fra denne bestemmelsen.
- 1.3. Ved avdelingsfinaler, Bergensmesterskapet, cup o.l. som ender uavgjort etter ordinær tid, skal det spilles ekstraomganger etter en pause på 10 min. Ekstraomgangene skal spilles med 2 x 5 min. uten pause mellom omgangene. Er resultatet fortsatt uavgjort, avgjøres finalen ved straffekonkurranse.
- 1.4. Avdelingsvinnerne i divisjonene spiller om tittelen "'Divisjonsmester". Det spilles ikke om 3. og 4. plassen, men deles ut to 3. plasser. Lagene plikter å holde seg orientert om egen plassering. Avdelingsvinnerne skal spille sluttspill om tittelen "Bergensmester"
- 1.5. Avvikling av cupkamper, se kampreglement for turneringen.
- 1.6. Fra hver avdeling i divisjonen rykker de to beste lagene en divisjon opp, og de to dårligste lagene en divisjon ned. Når det i en divisjon kun er 1 avdeling, og neste divisjon har 2 avdelinger, rykker kun vinnerne i avdelingene opp, og 2 lag i hver avdeling ned. Fra divisjonen med 1 avdeling rykker 2 lag ned. Lag som er strøket/trukket i løpet av seriespillet teller som nedrykkslag.

Tabellen rangeres etter følgende kriterier:

- a) Poeng (Ved lik poengsum. teller uteblivelse til kamp til at laget kommer bak).
 - b) Målscore
 - c) Flest scorete mål
 - d) Innbyrdes oppgjør
- 1.7. De lag som etter bestemmelsene skal rykke ned, kan bli stående bare hvis det er ledig plass etter at lag fra underliggende divisjon er rykket opp.
 - 1.8. Lag som tidligere ikke har deltatt i fotballserien eller lag som ikke var påmeldt forrige sesong, spiller i laveste divisjon.
 - 1.9. For å kunne delta for et bedriftsidrettslag må utøveren være medlem av laget, være fylt 16 år. Er spilleren aktiv i den idrettsgren konkurransen omfatter, må spilleren være ansatt i bedriften. Spillere som spiller på dispensasjon, kan ikke være aktiv i den idrettsgren konkurransen omfatter med mindre han/hun er over 30 år.
 - 1.10. Det er hvert lags egen plikt å undersøke (evt. i gjeldende fotballkrets) om en spiller har lov til å spille bedriftsfotball. Manglende kjennskap til lover og bestemmelser eller vedtak som er fattet med hjemmel i loven, fritar ikke for straff.
 - 1.1 1. Hvis en aktiv Ønsker å gå over til kun å delta i bedriftsidrett, inntreer en karantenetid på 6 måneder regnet fra siste obligatoriske kamp, hvis vedkommende er under 30 år og ikke ansatt i bedriften.

- 1.12. Etter fylte 30 år, er en utøver som ikke er ansatt i bedriften, ansett som ikke aktiv.
- 1.13. En spiller over 35 år kan spille på A-lag og 01d boys lag for sin bedrift uten å stå over kamper.
Like fullt gjelder regelen om å stå over en kamp i høyere klasse for å kunne delta i en lavere klasse i ordinærserie. Spillere kan bare delta på ett lag samme dag.
- 1.14. En spiller, som ikke er ansatt i bedriften, og er under 30 år, er aktiv når vedkommende deltar i obligatoriske terminfestede kamper, også B-kamper, reservelagskamper, juniorkamper eller i offisielle kamper. (Dette gjelder disp. spillere, barn over 16 år og ektefeller uten eget BIL).
- 1.15. Deltagelse i private kamper mellom to lag medfører ikke at vedkommende spiller er aktiv - slike kamper regnes ikke som offisielle kamper så sant disse kampene ikke er ledd i en cup eller serie.
- 1.16. En spiller som begynner i ny bedrift, kan spille for sitt nye lag umiddelbart. Finnes det ikke fotballag på den nye bedriften kan det søkes dispensasjon etter gjeldende dispensasjon reglement.
- 1.17. Et bedriftsidrettslag kan stille med flere lag i samme divisjon, men ikke i samme avdeling hvis det er flere avdelinger i divisjonen.
- 1.18. En spiller som har deltatt i kamp i en høyere divisjon må stå over en kamp i denne divisjonen — før han har lov til å delta i en lavere divisjon. Har en bedrift to lag i samme divisjon, må spilleren stå over en kamp for det laget vedkommende sist deltok for. En spiller kan kun delta på et lag samme dag.
- 1.19. Det er tillatt å bruke vanlige fotballstøvler og/eller tekstilstøvler med gummi-/plastsåler uten stifter og skruknott. Det er ikke tillatt å spille uten fottøy. Det er påbudt å bruke leggskin. OBS! I Vestlandshallen skal fottøy være rent!
- 1.20. Bedriftsidrettslag som melder på mer enn ett lag i fotballserien, må stille med en dommer.
De lag som stiller med mer enn ett lag og stiller uten dommer, må betale et gebyr på kr. 500,00.
Vedtaket gjøres gjeldende fra sesongen 2009. (Gebyr ilegges kun dersom det avholdes dommerkurs).

2. UTDRAG AV KAMPREGLEMENT

- 2.1 Alle kamper i serie og cup berammes av VBIK ved fotballutvalget.
- 2.2 Avlysning av kamper skal skje gjennom kontoret med 72 timers varsel. Skjer avlysningen før fristen på 72 timer, ilegges laget et gebyr på kr. 1000,-. Skjer avlysningen senere enn 72 timer før kampstart, ilegges laget en bot på kr. 1500,-. Meldes det ikke fra om uteblivelse fra kamp, ilegges laget en bot på kr. 2000,-.
Avlyste kamper gir motstander 3 poeng, og målscore settes til 3-0 for stillende lag.
Strykkes eller trekkes laget - ilegges laget en bot på kr. 2500,-
- 2.3 Det er ikke anledning til å utsette kamper. (Viser til reservasjonsmuligheten i innbydelsen).
Lagene har anledning til å omberamme kamper. Bytte av kamptid mellom lag skal fortrinnsvis skje innen egen avd. eller divisjon. Omberamming godkjennes kun når den er foretatt på eget skjema, og omberammingsgebyr på kr. 1500,- er betalt. Frist for omberamming er 7 dager før kamp. Søknader som innkommer etter fristen, kan kun godkjennes etter avtale med kontoret. Melding om godkjent omberamming sendes alle impliserte lag/dommere. Ved omberamming etter særskilt søknad — kan dette evt innvilges etter godkjenning fra kontoret; ekstra gebyr for bla. dekke dommer- og adm.-utgifter er kr. 800,- kan tilkomme.

- 2.4 Det lag som er først nevnt i terminlisten er teknisk arrangør. Ved draktkollisjon skal hjemmelag se til at det blir levert "vester" til bortelag. Opplysninger om lagenes godkjente drakter blir gitt i årets terminliste.
- 2.5 LAGKAPTEINENS ANSVAR: - Lagkapteinen er bindeleddet mellom dommer og spillere, og skal bære synlig armbind på venstre arm. Kapteinen skal påse at spillerne retter seg etter regelverk og dommerens anvisninger. Denne skal også delta i loddtrekning før kampen for valg av banehalvdel og avspark. Kapteinen skal underrette dommer og motstanders kaptein før disse forlater spillebanen eller dens område dersom protest vil bli nedlagt.
- 2.6 Begge lag stiller med en reglementert ball. Ved flomlyskamper skal ballen være lys (hvit).
- 2.7 LAGLEDERS ANSVAR: - Lagleder plikter å sørge for at utøverne kjenner reglementet og spille- og konkurranseregler som gjelder. Lagleder har ansvaret for at laget møter på spillebanen til fastsatt tid. Denne skal også sørge for riktig og fullstendig utfylling av dommerkortet. Vedkommende skal også sørge for oppgjør til dommer (kr. 250,- pr. lag + bom/kjøring). Lag som ikke gjør opp med dommer etter gjeldende regler, blir ilagt kr. 800,- i gebyr. Ved tredje gang blir laget strøket.
- 2.8 Dersom et lag unnlater å møte i spilleklar stand uten lovlig forfall eller unnlater å spille, regnes kampen for vunnet av motstander. Enkelte spilleres uteblivelse regnes ikke som lovlig forfall. Det tillates en ventetid på 5 min., men dommeren kan tillate at denne ventetiden overskrides dersom han er overbevist om at forsinkelsen er uforskyldt, og at den ikke vil hindre avviklingen av de påfølgende kamper.
- 2.9 Begge lag skal før hver kamp påføre spillernes for- og etternavn på dommerkortet. Dommerkortet skal være lesbart utfyllt. Hjemmelag (teknisk arr) er ansvarlig for at dommerkort er utfyllt av begge lag før kamp.
Bruk av ulovlig spiller vil medføre gebyr på kr. 1000,- og tap av kamp. Straffen er ut fra bedriftsidrettens straffebestemmelser 2 forgåelser pkt. b, og 3 sanksjoner pkt. b og c.
- 2.10 I alle kamper skal det benyttes nøytral dommer. Møter ikke dommeren opp til fastsatt tid, kan kampen dømmes av dommer som er godkjent av begge lags kapteiner. Godkjenningen skjer skriftlig på dommerkortet før kampen begynner.
Begge lag skal så langt som mulig forsøke å få kampen avviklet.
- 2.11 Dommer skal se til at dommerkortene er klare før kampstart. Dommeren skal møte så tidlig at kampen kan begynne til fastsatt tid, og at han kan kontrollere bane- og spillemateriell, drakter og at dommerkortet er riktig utfyllt. Dommeren plikter å påse at regel 2.10 etterfølges.
- 2.12 Et lag må bestå av minst 5 spillere i 7er, for å kunne begynne kampen.
- 2.13 Innbytte skal skje ved midtlinjen og kun under stans i spillet. Ved keeperbytte skal dommer varsles. 7er-fotball, (Herrer, Oldboys, Veteran og Damer), har egne regler; se lengre bak i terminlisten.
- 2.14 En spiller må være fylt 16 år for å kunne delta i serien. En spiller kan spille old-boys etter fylte 35 år. En spiller kan spille Veteran etter fylte 45 år.

MERK tilpassete regler:

Old Boys har 35 års min. grense; men du kan benytte 2 spillere på banen som min. må være fylt 30 år. Veteran har 45 års min. grense; men du kan benytte 2 spillere på banen som min. må være

fylt 40 år. (Dere trenger ikke søke om disse spillerne; men laget er selv ansvarlig for å følge regelverket). I OB/VET Mosjonsklassen gjelder Old Boys regler.

2.15 Utvist spiller.

En spiller som blir utvist skal automatisk stå over neste kamp uten nærmere underretning fra dommer eller fotballutvalg. Ved 3 gulekort må spiller stå over 1 -en- påfølgende obligatoriske kamper for laget. Det er lagets ansvar å påse at utviste spillere overholder spilleforbudet. Tilleggsstraff tiltrer først i kraft når underretning foreligger. Utvist spiller må uoppfordret sende sin forklaring innen 24 timer etter kampslutt. I motsatt fall blir saken ene og alene avgjort på grunnlag av dommerens rapport. Begrunnet avgjørelse skal gis de involverte parter i rek. brev eller på annen etter viselig måte.

2.16 Uteblivelse fra kamp.

Når et lag unnlater å møte til kamp gjelder følgende:

Hvis laget gir beskjed til kontoret innen 72 timer før kampstart ilegges laget et gebyr på kr 1000,-.

Hvis laget gir beskjed senere enn 72 timer før kampstart ilegges laget et gebyr på kr 1500,-.

Meldes det ikke fra om uteblivelse fra kamp, ilegges laget en bot på kr. 2000,-.

Ved første og andre gangs uteblivelse ilegges laget et gebyr, motstander får poengene.

Målscore settes til 0-3. Ved annen gangs uteblivelse ilegges laget gebyr som ved første gangs uteblivelse. Ved tredje gangs uteblivelse strykes laget fra seriespill, alle kamper som laget har spilt annulleres og laget flyttes ned 2 divisjoner ved evt. påmelding til serien sesongen etter.

I tillegg ilegges laget gebyr som ved første gangs uteblivelse.

OBS: Lagene blir også ilagt bot ved uteblivelse til kamp i sluttspillet.

Laget må uoppfordret sende inn forklaring på uteblivelse innen 5 dager etter oppsatt kampdato. Forklaringen sendes kontoret. Fotballutvalget avgjør saken på bakgrunn av de opplysninger som foreligger. Ankeinstans er Vestland Bedriftsidrettskrets ved styret. All korrespondanse skjer med ordinær sending. (Ikke rek.)

2.17 Ved Spillets begynnelse og gjenopptagelse:

"Myntkast" foretas og det laget som vinner "Myntkastet" velger hvilket mål det vil angripe i første omgang. Motstanderen tar avspark.

3 PROTEST OG APPELLREGLEMENT

- a) Det lag som ønsker et resultat kjent ugyldig, må nedlegge protest. (Se pkt. 2.5)
- b) Gjelder protesten spilleberettiget til kamp, må den være sendt inn innen 5 virkedager etter kampdagen.
- c) Gjelder det forhold under kampen, må lagets kaptein melde fra til motstanders kaptein og dommer innen de har forlatt spillebanen eller dens omgivelser, om at protest vil bli nedlagt. Protesten må sendes vedkommende myndighet (Fotballutvalget) innen 5 virkedager etter kampdagen.
- d) Protestgebyret på kr. 500,- må sendes samtidig med protesten.
- e) Protestgebyret tapes hvis protesten ikke blir tatt til følge eller trekkes tilbake.
- f) En protest blir ikke tatt opp til behandling før gebyret er betalt, og blir avvist hvis dette ikke foreligger innen fristens utløp.
- g) Avgjørelsen av en protest skal begrunnes og meddeles partene i rek. brev eller på annen etter viselig måte. Det skal samtidig gis opplysninger om appellinstans og frister for denne.
- h) Den som er uenig i avgjørelsen av en protest kan appellere den.
- i) Appell over Fotballutvalgets avgjørelse skal sendes styret i VBIK, men Fotballutvalget må underrettes.
- j) Appell over fotballutvalgets avgjørelse sendes styret i VBIK, Fotballutvalget må underrettes.
- k) Både protester Og appeller skal underskrives av bedriftsidrettslagets lederer og sendes vedkommende myndighet rekommandert, eller innleveres mot datert kvittering.

- l) Appell må være innsendt innen 5 virkedager etter at avgjørelsen er mottatt.
- m) Appellgebyret på kr 1000,- må sendes inn sammen med appellen.
- n) Appellgebyret tapes hvis appellen ikke blir tatt til følge eller trekkes tilbake.
- o) En appell blir ikke tatt opp til behandling før gebyret er betalt.

Når det gjelder NBFs straffereglement, henvises til "Håndbok for bedriftsidrett".

Protestgebyr skal betales til:

Vestland Bedriftsidrettskrets

Postboks 6143 Postterminalen

5892 BERGEN Bankironr. 3412 18 04516

Mrk. innbetalingen med protest/appell og lagets navn.

4. REGLEMENT FOR VESTLANDSHALLEN:

For at ALLE skal trives, må vi ha noen SPILLEREGLER som gjelder ALLE!

- SNUS og TYGGIS er strengt forbudt hos oss (hygiene og trivsel). Dette gjelder ALLE!
- Mat, frukt, nøtter, kjeks osv. kan nytes i vestibyle/garderobe. Ikke i spillehallen (hygiene og trivsel). Dette gjelder ALLE!
- «Snarveien» over banen skal ikke brukes! Har ditt lag kamp eller noen skal se/hente noen på bane del B eller C bruker man gangveien rundt banen. Dette for å ikke forstyrre de som har kamp på banedelene, og alt tråkket på banene. Det samme gjør man når man er ferdig med kampen.
- De som skal oppholde seg på spillematten er spillere, trenere. Tilskuere skal oppholde seg utenfor banen.
- Garderobene blir tildelt en ½ time før kampene starter og leveres tilbake en ½ time etter kampenes slutt.

Det er DU som ansvarlig for ditt lag, som står ansvarlig for at ALLE blir informert om SPILLEREGLENE i Vestlandshallen. Det er viktig at informasjonen om SPILLEREGLENE blir gitt ut.

En liten påminnelse med all ferdsel på gresset og rundt banen i Vestlandshallen:

Kan IKKE vaskes eller spyles

Kanskje noen er så heldige at nye drakter er blitt kjøpt inn?

Sloddemaskinen vår er IKKE glad i disse plastdingsene som henger på trøyer, shorts og strømper, gi ut draktsett i garderobe, vestibyle og bruk boss spannet til emballasjen.

Noen har gjerne barn med seg, se til at disse har tilsyn, det er mange kringelkroker i Vestlandshallen som kan være spennende å utforske, men det er ALLES eget ansvar å passe på.

Snus, tygggummi, mat og drikke reglene gjelder ALLE/

Hvert lag må se til at medisinskrin toes med selv. Vestlandshallen har ikke dette.

Vi håper ALLE tar et tak, og innretter seg etter disse «spillereglene», vi lever av gressmatten vår og ønsker at den skal være i best mulig stand til enhver tid for ALLE!

REGLEMENT FOR 7-ER FOTBALL BEDRIFT

7-er fotball bedrift spilles etter Norges Bedriftsidrettsforbunds konkurranseregler, etterfølgende reglement, kretsens egne kampreglement og Norges Fotballforbundsregler.

Reglementet er det samme for Damelag, Herrelag, Old Boys og Veteranlag.

Det er enhver lagleders plikt å påse at bestemmelsene overholdes.

Regler for kunstgress i Vestlandshallen

På kunstgresset skal det ikke:

Møkkete sko (med det menes at man har fotballsko med seg og skifter før kamp), skruknøtter, snus/tyggegummi, godteri, mat/drikke. Supportere holder seg på tribunen eller asfalten/løpebanen rundt banen. Se for øvrig eget reglement.

1. SPILLEBANEN OG MÅLENE

- a) Spillebanen bør være 40 x 60 meter.
Det kan også benyttes rektangulære baner som er
 - minimum 35 meter brede og 55 meter lange,
 - maksimum 50 meter brede og 75 meter lange.
- b) Målenes størrelse skal være 2,0 x 5,0 meter.
- c) Målene plasseres midt på hver mållinje. Med utgangspunkt i et mål på 2,0 x 5,0 meter. skal det merkes opp et straffesparkfelt. Feltet merkes med en heltrukken eller stiplet linje som starter på mållinjen 8 meter fra hver målstoipe. Linjene merkes loddrett på mållinjen 8 meter utover banen. Derfra merkes en 21 meter lang linje parallelt med mållinjen.

2. BALLEN

Det skal benyttes ball nr. 5. Begge lag plikter å stille med minst en godkjent ball.

3. ANTALL SPILLERE/INNBYTTE

- a) Et lag består av høyst 7 spillere, 6 utespillere og 1 målvakt. Et lag må ha minst 5 spillere for å kunne spille kamp. En av spillerne må være målvakt.
- b) Antall innbyttere er begrenset til 6 spillere. Spillerne kan byttes ut og Inn.
Ved Keeperbytte skal dommer varsles.
Lagledelsen har ansvar for at
 - utbyttet spiller er utenfor banen før ny spiller settes inn; Flyvende bytte.
 - alt bytte skjer ved midtlinjen.
- c) Miksede lag må ha minimum 2 kvinnelige spillere på banen til enhver tid.
- b) Alle spillere som benyttes skal være ført på dommerkortet. Er en spiller ikke påført dommerkortet skal dommeren varsles og spillerens navn påføres.
- e) Dersom en eller flere spillere blir utvist, skal spillet fortsette med redusert antall spillere på banen. Utviste spillere kan ikke fungere som innbyttere.
- f) Innbyttere og lagledere skal oppholde seg på midten av banen utenfor sidelinjen.

4. SPILLERNES UTSTYR

Det skal være tydelig forskjell på lagenes drakter. Målvakten skal ha trøye som tydelig skiller seg ut fra utespillerens farge.

Ingen spiller kan ha på seg noe som kan være farlig for spilleren selv eller for annen spiller.

Alle spillere SKAL benytte leggbeskytter_

Annen beskyttelse, som tannbeskyttere, anbefales.

Som fottøy kan benyttes fotballstøvler, joggesko eller gummisko.

OBS! I Vestlandshallen kreves det at fottøyet skal være rent! Spiller med skittent fottøy kan bortvises fra hallen Dette skyldes at kamper går innendørs.

5. DOMMER

Det skal fortrinnsvis brukes dommer som er satt opp av arrangør. Det er dommerens og lagenes plikt å forsøke å få kampen spilt. Møter ikke den oppsatte dommeren til fastsatt tid, bør lagene prøve å finne en annen til å dømme kampen. Dersom vedkommende ikke er dommer tilsluttet krets/råd, må vedkommende få skriftlig godkjenning av begge lags lagledelse. Kamper som p.g.a. dommerens uteblivelse ikke blir spilt, må snarest og senest første arbeidsdag etter at kampen skulle være spilt, meldes til arrangør.

6. SPILLETIDER

- a) Spilletiden for 7-er fotball er 2 x 25 minutter med inntil 5 minutters pause mellom omgangene.
- b) I cuper og turneringer kan ekstraomganger benyttes. Ekstraomgangene skal ha en varighet på 2 x 5 minutter. Dersom det fortsatt er uavgjort etter ekstraomgangene, foretas straffesparkkonkurranse (om straffesparkkonk.. se regel 105)

7. REGLER (Hentet fra Norges Fotballforbund):

REGEL 8 - SPILLETS BEGYNNELSE

Før avspark velger kapteinene i samarbeid med dommer hvilken banehalvdel de skal spille på. Ballen startes fra midten ved begynnelsen av hver omgang, samt etter godkjenning av et mål. Mål kan gjøres direkte fra avspark.

1. Slå mynt for valg av banehalvdel. Laget som vinner myntkastet skal velge banehalvdel, mens det andre laget starter med ballen.
2. Signal fra dommeren.
3. Alle spillere må være på egen banehalvdel.
4. Motspillere må være 5 meter fra ballen.
5. Ballen må spilles fremover.
6. Ballen er i spill når den er i bevegelse.
7. Spilleren som tar avspark kan ikke berøre ballen før en annen spiller har berørt den.

REGEL 9 - BALLEN OG UTE AV SPILL

Ballen er ute av spill når hele ballen er passert sidelinje eller mållinje, enten den er på bakken eller luften. Likeså når spillet er stanset av dommeren. Ved dropp settes ballen i gang igjen der hvor ballen var når dommeren blåste. Skjer det innenfor straffeområdet skal ballen trekkes ut på 8-meter linjen. Ballen er fortsatt i spill når den treffer målstenger, hjørnestenger, dommer og ikke går ut over sidelinjene. Treffer ballen dommeren og går i mål, dømmes det mål (Gjelder mens ballen er i spill, og fra alle dødballsituasjoner hvor det kan lages mål direkte).

REGEL 10 - NÅR MAL GJØRES

For at et mål skal godkjennes, må hele ballen ha passert mållinjen mellom målstengene og under tverrstangen. Når et lag har gjort mål, skal motparten ta avspark fra midten.

Det kan ikke lages mål direkte fra:

- Innkast
- Indirekte frispark
- Direkte frispark i eget mål

REGEL 11 - OFFSIDE

Praktiseres ikke.

REGEL 12 FEIL OG OVERTREDELSE

Feil og overtredelser, samt usportslig opptreden straffes på følgende måte:

Direkte frispark

- Det er ti forseelser som straffes med direkte frispark, og forutsetningene er at:
- ballen må være spill
- forseelsen må være gjort på spillebanen
- forseelsen må være gjort mot en motspiller
- dommeren må oppfatte forseelsen som uforsiktig, hensynsløs eller med unødig mye kraft (gjelder punktene a – f).

Dommeren skal dømme frispark dersom en spiller:

- a) sparker eller forsøker å sparke en motspiller
- b) feller eller forsøker å felle en motspiller
- c) hopper på en motspiller
- d) angriper en motspiller
- e) slår eller forsøker å slå en motspiller
- f) skyver en motspiller

Et direkte frispark skal også dømmes når en spiller gjør seg skyldig i en av de følgende fire forseelser:

- g) under utførelse av en takling treffer motspiller før ballen
- h) spytter på en motspiller
- i) holder en motspiller
- j) med vilje tar i/spiller ballen med hånd eller arm (unntatt målvakt eget straffefelt)

Straffespark

Et straffespark blir tildelt motparten hvis en spiller innenfor eget straffesparkfelt begår en av de forannevnte 10 forseelser (a — j), uansett hvor ballen befinner seg på spillebanen, forutsatt at den er i spill.

Indirekte frispark

Det er ni forseelser som skal straffes med indirekte frispark, og det er ikke et krav at forseelsen skal være "stygg" eller "alvorlig" eller gjort mot en motspiller. Indirekte frispark kan følgelig også dømmes ved forseelser mot en spiller fra eget lag.

Forutsetningene er:

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

Et indirekte frispark tildeles også motstander hvis målvakten innenfor eget straffesparkfelt begår en av de 5 forseelser.

- a) bruker mer enn seks sekunder når han kontrollerer ballen med hendene før han frigjør den for spill
- b) berører ballen med hendene igjen etter at han har frigjort den for spill og den ikke er berørt av annen spiller
- c) tar ballen med hendene etter at den med hensikt er sparket til ham fra en medspiller
- d) tar ballen med hendene etter å ha mottatt den direkte fra et innkast tatt av en medspiller
- e) haler ut tiden

Indirekte frispark tildeles motstanderne hvis en spiller, etter dommerens skjønn:

- f) spiller på en måte som anses som farlig
- g) stenger en motspiller fra å komme fram
- h) hindrer målvakten å frigjøre ballen fra hendene
- i) begår enhver annen forseelse som ikke tidligere er nevnt i regel 12, hvor spillet stoppes for å advare eller vise ut en spiller

Advarsel — 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

Utvisning — rødt kort

Tildeles spiller som begår en av de 7 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 målvakt i eget straffesparkfelt)
- fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse som skal straffes med frispark eller straffespark
- bruker fornærmende, krenkende eller grovt språkbruk/gestikulering

- blir tildelt sin andre advarsel i samme kamp

REGEL 13 - FRISPARK

Direkte frispark kan spilles direkte i motstandernes mål uten at noen har berørt den.

Indirekte frispark kan ikke settes i mål uten at en annen spiller har berørt ballen. Tildeles indirekte frispark innenfor motstanders straffefelt, trekkes ballen ut på 8-meterslinjen.

Motspillerne må være minst 5 m. fra ballen ved alle frispark.

Når forsvarende lag tildeles frispark i eget straffesparkfelt, er ballen ikke i spill før den er utenfor straffesparkfeltet. Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet ut av straffesparkfeltet. Berører noen spillere ballen før den er utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt frispark.

REGEL 14 STRAFFESPARK

Alle spillere, unntatt den som skal ta sparket, må være utenfor straffesparkfeltet, bak ballen og minst 5 m. fra straffesparkmerket.

Tildeles straffespark gjelder følgende:

- tas på 8-meterslinjen rett foran mål
- den som tar straffesparket gir seg til kjenne
- målvakten skal være på mållinjen, men kan bevege seg sidelengs
- ballen er i spill når den beveger seg fremover
- den som tar sparket, kan ikke berøre ballen på nytt uten at en annen spiller har berørt den. Dermed kan ikke den som tar straffesparket berøre ballen etter retur fra målstenger.

REGEL 15 - INNKAST

Et innkast tildeles når hele ballen har passert sidelinjen, enten langs bakken eller i luften. Innkastet tas fra det stedet hvor ballen passerte sidelinjen. Et innkast tildeles motstanderne til spilleren som sist berørte ballen. Motspiller skal stå minimum to meter i fra spiller som skal kaste.

Et innkast skal utføres med begge hender over hodet, ansiktet vendt mot banen og begge føttene må være i berøring med sidelinjen eller utenfor denne. Den som tar kastet, kan ikke berøre ballen en gang til før en annen spiller har berørt den. Ved feil innkast skal motstanderne tildeles nytt kast.

Mål kan ikke gjøres direkte fra innkast. Kastes ballen direkte i eget mål, dømmes hjørnespark. Kastes ballen direkte i motstandernes mål skal det dømmes målkast.

REGEL 16 – MÅLSPARK / MÅLKAST

Målsпарк/målkast må utføres av målvakten som setter ballen i spill innen 6 sekunder. Hvis ballen ikke er satt i gang i løpet av 6 sekunder, må spilleren få tilsnakk første gang. Ved gjentatte overtredelser skal spilleren ha gutt kort. Spillet må gjenopptas ved nytt målsпарк/målkast, da ballen ikke har vært i spill.

Ballen er i spill når den har kommet ut av straffesparkfeltet. Alle motspillere må være utenfor straffesparkfeltet inntil ballen er i spill. Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet utenfor straffesparkfeltet. Berører noen spillere ballen før den er utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt målsпарк/målkast. Når ballen er i spill etter målsпарк/målkast, kan målvakten ikke berøre ballen på ny før den har vært berørt av en annen spill.

Gjeldende fom 6/9-2021: Reglene for målsпарк er som i spillereglene, med unntak av at i femmer- og sjuerfotball er målsпарк erstattet av målkast. Dersom ballen kastes direkte i motstanderlagets mål ved et målkast, får motstanderlaget tildelt målkast. Det samme skjer dersom målvakten, mens ballen er i spill, kaster ballen direkte i motstanderlagets mål."

Kommentarer:

- 1) Vi merker oss spesielt at det ikke lenger er noen begrensninger i forhold til hvor langt keeperen kan kaste ballen ut ved død ball. Når ballen er i spill, kan den også sparkes over midten. Det skal dermed ikke i noen tilfeller dømmes frispark dersom ballen passerer midtlinjen.
- 2) Vi merker oss også at når NFF for 7-er fotball henviser til NFFs spilleregler for stor bane gjelder følgende ved målkast:
 - Ballen er i spill når keeper har kastet den og den klart er i bevegelse (dvs. også inne i målfeltet), og
 - Alle motspillere skal være utenfor straffesparkfeltet til det laget som tar målkastet til ballen er satt i spill.

REGEL 17 - HJØRNESPARK

Hjørnespark dømmes når hele ballen har passert over mållinjen, enten i luften eller langs bakken og sist er berørt av en spiller fra det forsvarende lag og det ikke er scoret mål, jfr. regel 10.

- hjørnespark tas fra det sted der mållinjen og sidelinjen møtes.
- motstanderne må være minst 5 m. fra ballen.
- mål kan gjøres direkte fra hjørnespark.
- spilleren som tar hjørnesparket, kan ikke berøre ballen en gang til før en annen spiller har berørt den.