

# SPILLEREGLER FOR FEMMERFOTBALL

Med unntak av de nedenforstående tilpasninger gjelder de samme spillereglene som for sjuerfotball. Egne tilpasninger gjøres for barnefotballen (12 år og yngre).

## 1. SPILLEBANEN

Størrelse: Min. 33 m x 18 m

Maks. 45 m x 25 m

Anbefalt: 40 m x 20 m

Straffesparkfelt: 6 meter ut fra mållinjen.

Målene: Det kan benyttes størrelse 3 x 2 m. eller 5 x 2 m.

## 2. ANTALL SPILLERE

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to til fire innbyttere som kan byttes inn når som helst.

## 3. SPILLETS VARIGHET

1 x 10 min innledende, 1 x 15 semifinaler og 2 x 10 min i finaler

## 5. FRISPARK

Motspillere må være minst fem meter unna ved frispark.

## 6. STRAFFESPARK

Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.

## 7. INNSPARK

Hva som benyttes, må vurderes ut fra nivå og hensikt. Det kan ikke scores direkte fra innspark.

## 8. OFFSIDE

Praktiseres ikke.

## 9. MÅLSPARK

Målspark/ målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark/ målkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/ målkast. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark/ målkast, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes et indirekte frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken.

## 10. UTVISNING

Spillere 13 år og eldre kan utvises fra kampen. Laget må da spille med én spiller mindre i tre minutter før en annen spiller kan komme inn.

## MERKNADER

Spesielt for innendørsfotball

### 4-sekunds regelen

Hensikten med denne regelen er at spillet skal settes hurtig i gang etter stans. Det er opp til dommeren å avgjøre når tidsrammen på 4 sekunder er overskredet.

Som en rettesnor gjelder:

Fra det tidspunktet spilleren/laget kan sette ballen i spill og til den blir satt i spill, skal det ikke gå mer enn 4 sekunder. Her må det bl.a. tas hensyn til alder og ferdighet i de yngste klassene.

Et indirekte frispark til det angripende lag skal tas fra det nærmeste sted på straffefeltlinjen dersom forseelsen finner sted innenfor straffesparkfeltet.

### Ved uavgjort i sluttspill

Ved uavgjort etter ordinær spilletid i sluttspillet avgjøres kampen på straffer. Straffen tas fra stipplet 9 meters linje. Hvert lag skyter 3 straffer deretter 1 mot 1 i sudden death.

### Regel 3 – antall spillere

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt.

Ubegrenset antall innbyttere kan byttes ut og inn mens ballen er i spill. Ved keeperbytte må det være stopp i spillet. Det anbefales to til fire innbyttere som kan byttes inn når som helst. Hvert lag må ha minimum 5 spillere for å begynne en kamp.

I turneringer kan arrangøren fravike hovedregelen om antall spillere på hvert lag, samt fastsette et maksimumstall på antall innbyttere.

### Regel 5 – dommer

Som i vanlige spillereglene – eller alternativt kan det oppnevnes to dommere. Disse to plasserer seg diagonalt på hver sin sidelinje og har i hovedsak ansvar for hver sin banehalvdel.

**Regel 7 – spillers varighet**

For kamper innendørs avgjør arrangør om det skal spilles 1 eller 2 omganger. Spilletid pr. lag bør være fleksibelt i henhold til alder med tanke på at hvert lag må få nok spilletid totalt sett.  
Det anbefales på generelt grunnlag 2 x 30 min. fra gutt/jente og oppover, og 2 x 20 min. fra smågutt/småjente og nedover.

**Regel 9 – ballen i og ute av spill**

Stoppes spillet mens ballen er innenfor straffesparkfeltet og spillet skal gjenopptas ved dropp, skal dette skje på det nærmeste sted på straffefeltlinjen. Ballen er ute av spill når den treffer taket. Spillet gjenopptas ved dropp rett under treffpunktet. Er treffpunktet innenfor straffesparkfeltet droppes ballen på det nærmeste sted på straffefeltlinjen.

**Regel 12 – feil og overtredelser**

Direkte frispark: Som vanlige spilleregler.

I tillegg til de 9 forseelser som i henhold til de vanlige spillereglene skal straffes med direkte frispark (evt. straffespark), skal – ved kamper innendørs eller på særlig hardt underlag – direkte frispark også dømmes om en spiller:

- a) angriper en motspiller med skulderen, eller
- b) foretar en glidetakling for å nå ballen enten vedkommende treffer ballen eller ikke.

**Utvisning**

I kamper innendørs kan tidsbegrenset utvisning benyttes etter flg. retningslinjer:

En utvist spiller kan ikke komme inn i kampen igjen, og kan heller ikke oppholde seg på innbytterbenken. Ved utvisning må laget spille med færre spillere i 3 minutter.

Når denne tiden er gått kan laget sette inn en annen spiller.

Tiden regnes fra det øyeblikk spillet gjenopptas etter den forseelse som førte til utvisning. Spilleren som skal inn kan delta etter tegn fra tidtaker/dommer.

Hvis et lag pga. tidsbegrensede utvisninger kun har 3 spillere (inkl. målvakt) på banen, og får ytterligere spiller(e) utvist, skal utvist spiller straks forlate banen. Soningen av "3- minutters lagstraff" skal imidlertid utsettes til tiden for den (de) første av tidligere idømte 3-minutters straffer er utløpt. Dvs. laget skal ha min. 3 spillere på banen.

**Regel 14 – straffespark**

Tas på 6-meters linjen rett foran mål. Alle spillere unntatt den skal ta sparket må være utenfor straffesparkfeltet, bak ballen og minst 5 m. fra straffesparkmerket.

**Regel 15 – innkast/innspark**

I kamper innendørs, erstattes innkast med innspark. Det kan ikke gjøres mål direkte fra innspark. Motspillere må være minst 2 meter unna ved igangsettelse.