



REGLER FOR SPILL PÅ SMÅ BANER

Spilleregler for sjuerfotball, femmerfotball og barnefotball

SPILLEREGLER FOR SJUERFOTBALL

GJELDER FOR KLASSENE 13 ÅR OG ELDRE

For klassene 12 år og yngre gjelder spillereglene for barnefotball.

Kretsene kan ha egne tilpasninger i henhold til Breddereglementet.

For mer utfyllende kommentarer og merknader se Spillereglene for elleverfotball.

REGEL 1 - SPILLEBANEN

Størrelse:	min.	25 x 15 m.
	maks.	75 x 50 m.
Anbefalt:	min.	40 x 20 m.
	maks.	60 x 40 m.

Oppmerking

På baner som er 40 x 20 m. eller mindre, eller baner som er fast oppmerket som håndballbane, benyttes håndballoppmerking. Straffesparkfeltet er innenfor 6-meterlinjen (straffefelt-linjen) og utgjør samtidig målfeltet. Straffesparkmerket er på 6-meterlinjen, midt foran mål.+++

For øvrige baner merkes et straffesparkfelt med 2 linjer vinkelrett på mållinjen 8 m. fra innsiden av hver målstang og 8 m. inn på banen. Disse linjer forbindes med en linje 8 m. fra og parallelt med mållinjen. Midt på den del av denne linje som er parallell med mållinjen markeres straffesparkmerket. Det merkes en innbyttersone på langsiden rett ut for innbytterbenken, 3 meter til hver side for midtlinjen.

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

Hjørneflagg: Dersom det benyttes hjørneflagg, skal disse være min. 150 cm. høye, og avrundet eller butte på toppen.

REGEL 2 – BALLEN

I klassene småjenter/smågutter benyttes ball nr. 4. I øvrige klasser benyttes ball nr. 5.

REGEL 3 – ANTALL SPILLERE

Det benyttes 7 spillere fra hvert lag inkludert målvakt på banen samtidig. Det anbefales 2-4 innbytter pr lag. Hvert lag må ha minimum 5 spillere for å begynne en kamp.

Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal skje i nærheten av midtstreken.

Unntak: Målvakt kan kun byttes ved stopp i spillet.

REGEL 4 – SPILLERNES UTSTYR

Leggskinn skal benyttes og farlige/skarpe ting på spillerne må fjernes. Lagene må ha drakter som skiller seg fra hverandre.

REGEL 5 – DOMMEREN

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet til å håndheve spillereglene i forbindelse med den kamp han/hun er oppnevnt til.

I sjuerfotballen vil dette kunne være en klubbdommer, spesielt i barnefotballen. For klassene 13 år og eldre vil det også kunne være en rekrutteringsdommer eller kretsdommer.

REGEL 6 – LINJEVAKT

I sjuerkamper skal lagene stille med en linjevakt hver for å hjelpe til med å markere når ballen er ute over sidelinjen.

REGEL 7 – SPILLETS VARIGHET

En kamp består av 2 omganger og det er dommeren som bestemmer hvor lang tid som skal legges til.

Spilletider:

Senior herrer og kvinner, juniorlag	2 x 45 min.
Old Boys og Old Girls	2 x 30 min.
Veteran menn og kvinner	2 x 30 min.
Gutter og jenter	2 x 40 min.
Smågutter og småjenter	2 x 35 min.
Lillegutt og lillejente, anbefalt maks.	2 x 30 min.
Minigutt og minijente, anbefalt maks.	2 x 25 min.

Kretsene kan vedta endringer i spilletiden.

REGEL 8 – SPILLETS BEGYNNELSE

Før avspark velger kapteinene i samarbeid med dommer hvilken banehalvdel de skal spille på.

Ballen startes fra midten ved begynnelse 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 I OG UTE AV SPILL

Ballen er ute av spill når hele ballen er passert sidelinje eller mållinje, enten den er på bakken eller i lufta. 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 MÅL 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 i 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) sparket 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 i 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 i 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 i 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 scoringssjansje ved forsettlig bruk av hånden (gjelder ikke målvakt i eget straffesparkfelt)
- fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjansje 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

I klassene 13 år og eldre erstattes målsпарк av målkast.

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 gult kort. Spillet må gjenopptas ved nytt 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 målkast, kan målvakten ikke berøre ballen på ny før den har vært berørt av en annen spiller.

Har målvakten ballen i fast grep etter en redning, og ballen fortsatt er i spill, kan målvakten kun kaste ballen ut av straffesparkfeltet.

Ved målkast og frigjøring av ball etter redning (ball i spill), kan keeper ikke kaste direkte over midten. Om dette gjøres tildeles motparten indirekte frispark på midtlinjen. Om keeper sparker ballen ut, tildeles motparten et indirekte frispark fra stedet keeper sparket ballen.

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.

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

Her er fleksibilitet hovedregelen. Type kamp, nivå og antall innbyttere på de to lagene bør påvirke den enkelte kamps lengde.

Det anbefales på generelt grunnlag 2 x 30 min. fra gutt/jente og oppover, og 2 x 20 min. fra smågutt/småjente og nedover.

4. SPILLETS BEGYNNELSE

Motspillere må være minst fem meter unna ved avspark.

5. FRISPARK

Motspillere må være minst fem meter unna ved frispark.

6. STRAFFESPARK

Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.

7. INNKAST/INNSPARK

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

8. OFFSIDE

Praktiseres ikke.

9. MÅLKAST

Målkast erstatter målspark. Ballen kan ikke kastes over midtstreken, og gjøres dette gjenopptas spillet med indirekte frispark til motstanderlaget.

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.

Vant

Hvis vant skal benyttes, må en sette i verk nødvendige forholdsregler slik at ikke vantet forårsaker skader. Bl.a. må dommerne være ekstra på vakt når spillet foregår i nærheten av vantet. Når vant nyttes skal frispark inntil vantet, innspark og hjørnespark, tas inne på banen, og inntil en meter fra vantet.

Alternativ forlenget spilletid

Arrangøren av en turnering kan bestemme alternative regler for forlenget spilletid i klassene 13 år og eldre. For eksempel etter følgende prinsipp:

Etter bestemte tidsintervaller skal hvert lag ta ut en spiller (uten å sette inn nye spillere) inntil det er 2 spillere igjen på banen på hvert lag. Hvis et lag pådrar seg utvisning når det kun er igjen 2 spillere på hvert lag, skal den utviste spiller forlate banen, men laget kan sette inn en annen spiller. Motstanderen kan da sette inn en ekstra spiller i 3 minutter.

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 spilleregler – 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 – spillets 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 glidetackling 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/innsпарк

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

SPILLEREGLER FOR BARNEFOTBALL

Spillereglene gjelder for alle fotballkamper så vel utendørs som innendørs i klassene opp til og med 12 år i barnefotballen. I disse klassene er det overordnet for all dømming at dommeren skal betrakte fotball som en lek for spillerne. Dommeren skal ikke unødig avbryte spillet, men sørge for at alle spillerne behandles likt. Dommeren skal i stor grad veilede når spilleren gjør feil.

1. SPILLEBANEN

For sjuerfotball

• Spillebanen bør være minimum 40 x 20 m. – maks. 60 x 40 m. Lengden skal være større enn bredden.

• Målenes størrelse bør være 3 x 2 m. eller 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

For femmerfotball

• Spillebanen bør være minimum 30 x 15 m. – maks. 40 x 20 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 33 x 18 m.

• Målenes størrelse bør være 3 x 2 m. eller 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

2. ANTALL SPILLERE

For sjuerfotball

På hvert lag skal det ikke være mer enn 7 (inkl. målvakt). I turneringer innendørs anbefales 5 spillere på hvert lag (inkl. målvakt). Det anbefales 2-4 innbyttere.

For femmerfotball

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

3. BALL

Ball nr. 4 (med omkrets 62 – 66 cm.) benyttes. I klassene under 10 år anbefales ball størrelse nr. 3. I kamper innendørs kan innendørsball benyttes.

4. Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere.
5. Dommeren må ha god kjennskap til spillereglene og intensjonen med barnefotball.
6. Spilletiden for sjuerfotball er maks. 2 x 25 min. for minigutt/minijente og maks. 2 x 30 min. for lillegutt/lillejente. I turneringer gjelder eget reglement for spilletiden.
Spilletiden i femmerfotball anbefales på generelt grunnlag til maks. 2 x 20 min.
7. Før kampen tar til velger lagene mellom banehalvdel og avspark. Det laget som vinner myntkastet skal velge banehalvdel. Det andre laget tar avspark.
8. Når hele ballen går ut over sidelinjen skal det tas innkast. Ved feil innkast skal dommeren veilede og la spilleren ta nytt innkast. Mål kan ikke gjøres direkte fra innkast.
9. Når hele ballen har passert målstregen mellom målstengene skal det dømmes mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det lag som ikke scoret målet. Mål kan ikke gjøres direkte fra avspark.
10. Offside praktiseres ikke.
11. Det dømmes direkte frispark når en spiller
 - a) feller en motspiller
 - b) holder eller dytter en motspiller

- c) tar ballen med hånden (med vilje)
- d) gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne

Frispark innenfor straffesparkfeltet tildelt det angripende lag tas som straffespark fra straffesparklinjen. Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelser. Kort benyttes ikke. Ved frispark tildelt det forsvarende lag innenfor eget straffesparkfelt, kan ballen spilles til egen målvakt som deretter må frigjøre ballen innen 6 sekunder.

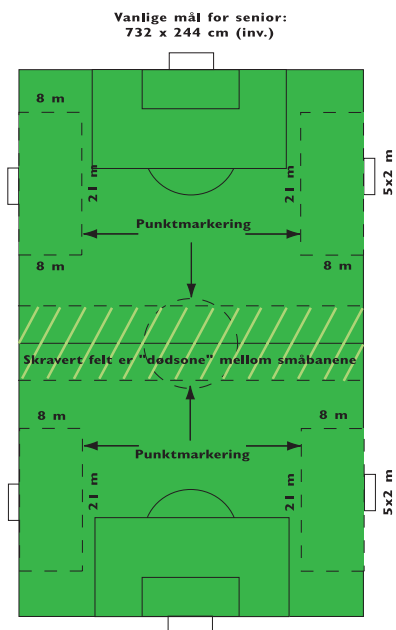
12. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises vekk fra banen. Bortvisningen har ingen senere følger for spilleren. Bortvist spiller kan erstattes av en ny spiller.

13. Målspark tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark.

Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes et indirekte frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken.

14. Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes.

NB! Det kan finnes krets- og turneringsvise tilpasninger!



Alternativ 1:
Deling av banen
ut i fra
målstolpene

Alternativ 2:
Deling av banen
ut i fra 5,5 m
streken. Samme
mål som
straffefeltet på
alt. 1

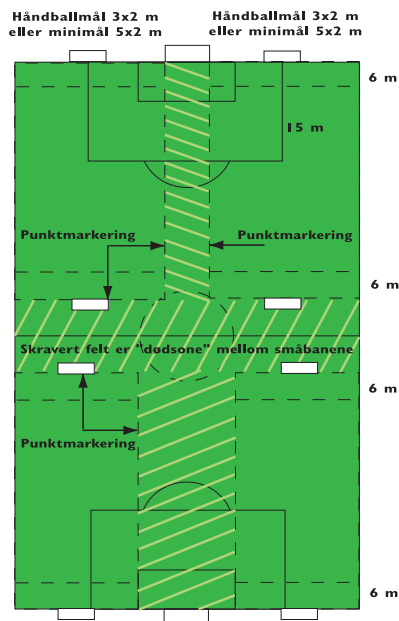


Fig. 1. Forslag til oppmerking av baner på tvers av vanlige store baner

Fig. 2. Forslag til oppmerking av 4 baner på vanlige store baner (2. alt.)

NOTATER

NOTATER