

## HT & IFs SPILLEREGLER FOR FEMMERFOTBALL i JULA

### 1. SPILLEBANEN

Straffesparkfelt: 6 meter ut fra mållinjen.

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

Handballflate

### 2. ANTALL SPILLERE

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Merk: Bytte skal skje utenfor banen og i en sone mellom midtlinje og 5 meter inn på lagets banehalvdel, merket med tape! Gult kort til spiller som entrer banen for tidlig.

### 3. SPILLETS VARIGHET

Alle kamper varer i 13 min, inkl semifinalene. Siste spillemin er effektiv, dvs at klokken stopper hver gang dommeren blåser eller er ute av spill, gjelder ALLE kamper

Finalene varer i 2x 10 min

Merk : Ved uavgjort i finalespillet ( finale og semi) er det 2 x 5 min sudden death ( 1.mål vinner)

I 1.ekstra omg er det 4 mot 4 og suddenddeath. Er det ikke avgjort etter 1.ekstra omg skjer følgende:

Etter 6 min stoppes tiden og hvert lag må ta ut en spiller ( 3 mot 3+ keepere)

Etter 7 min stoppes tiden og hvert lag må ta ut en ny spiller ( 2 mot 2 + keeper)

Etter 8 min stoppes tiden og hver lag må ta ut en ny spiller ( 1 mot 1 + keeper)

Det laget som hadde ballen når tiden stoppet starter fra keeper.

Får man en utvisning i løpet av sudden death må man spille med en mann mindre i 2 min.

Får keeper utvisning i 1mot1 + keeper spillet er kampen over.

Er det uavgjort etter 2x 5 min sudden death er det straffekonk. 3 straffer på hvert lag, straffe tas fra 7 meter.

### 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 meter

### 7. INNSPARK

Det kan ikke scores direkte fra innspark.( husk 4 sek regel og ballen på eller bak streken)

### 8. OFFSIDE

Praktiseres ikke.

### 9. MÅLKAST

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

Ballen kan kastes over midten fra keeper når ballen er i spill.

### 10. UTVISNING ( 2 min)

Laget må da spille med én spiller mindre i 2 minutter før en annen spiller kan komme inn.

To x 2 min på en spiller i løpet av en kamp fører til rødt kort og en må stå over neste kamp.  
To gule kort kvalifiserer til 2 min utvisning  
Spilleren som skal inn kan delta etter tegn fra tidtaker/dommer.

**Merk:** Scorer laget som er i overtall under utvisningsperioden kan laget som har en spiller utvist sette innpå en ny spiller, dog ikke spilleren som ble utvist, han/hun må sone sin 2 minutter.

#### 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.

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

SKLITAKLINGER ER IKKE LOV OG GIR 2 MIN UTVISNING

GJENTAGENDE KJEFTBRUK/PROTESTER PÅ DOMMER ER IKKE AKSEPTABELT OG DETTE KVALIFISERER TIL 2 MIN UTVISNING.

Rangering av lag på tabell

1 antall poeng

2 innbyrdes oppgjør

3 er innbyrdes oppgjør likt

4 er det likt i antall plussmål, er det flest skårede mål

5 krone/mynt

Tenk smart, tenk fair, tenk som en vinner!

