

EAT MOVE SLEEP CUP

SPELEREGLER 3'er FOTBALL

1 – Spillebanen

- Lengden skal være større enn bredden, anbefalt er 10 x 15 m.
- Det anbefales å spille kamper med vant (inngjerding).
- Målens størrelse bør være 1,2–1,5 m bredde x 0,75–1 m høyde (minimål).
- Det er ikke keeper i treerfotball og straffefelt brukes ikke.

2 – Ballen

- Ballstørrelse nr. 4 anbefales til 10 åringer (femmerfotball)
- Ballstørrelse nr. 3 anbefales til 9 åringer og yngre.
- NB! I kamper innendørs anbefales innendørs-ball

3 – Antall spillere

- Spillere kan byttes inn når som helst (flygende bytter).
- Det benyttes tre spillere på hvert lag samtidig.
- Kampene spilles uten keeper.
- Det anbefales en spillertropp på fem spillere.

5 – Dommeren

- Spillere kan byttes inn når som helst (flygende bytter).
- Det benyttes tre spillere på hvert lag samtidig.
- Kampene spilles uten keeper.
- Det anbefales en spillertropp på fem spillere.

5 – Dommeren

- Alle kamper skal ledes av en dommer med full myndighet og godt kjennskap til reglene. Dommerens viktigste oppgave er å være veileder, og rettlede spillerne med bruk av sunn fornuft. Dommeren bør informere lagledere/trenere før kampen om følgende forhold:
- Spillerens utstyr (Leggbeskyttere og ikke smykker)
- Innbyttere
- Pressfrie soner (trener/leders ansvar)
- Opptreden ved skader
- Linjevaktens oppgaver
- NB! Dette må dommeren ta opp på Fair play-møtet før kampen!

7 – Spilletets varighet

- En kamp består av to like lange omganger og det er dommeren som bestemmer hvor lang tid som skal legges til.
- Spilletider:
- Treer - ~~1x~~ 12minin
- I turneringer kan det være andre spilletider.

13 – Frispark

- Alle frispark er indirekte.
- Det dømmes ikke straffespark.
- Målspark, avspark og innspark er indirekte.
- Motstanderen må være minst 3 meter fra ballen ved målspark, avspark, innspark, frispark og dropp.

14 – Straffespark

- Det dømmes ikke straffespark i treerfotball.

15 – Innkast

- I treerfotball er det ikke innkast, men innspark.

16 – Målspark

- Målspark tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet.
- Målspark tas inntil én meter ut fra mållinjen.
- NB! Det spilles ikke med hjørnespark i treerfotball. Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen eller ballnettet, er det målspark.

17 – Hjørnespark

- Det er ikke hjørnespark i treerfotball.
- Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen eller ballnettet/vantet, er det målspark.