

EAT MOVE SLEEP CUP

SPELEREGLER 5'er & 7'er

1. Fair play helsing før og etter kamp
Alle spelarane helsar på kvarandre før og etter kamp
2. Det benyttast fem/sju spelarar på kvart lag samtidig, inkludert målvakt.
3. Spelarane må ha passande tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere.
4. Speletida er 2 x12 min.
5. Før kampen tar til, velger laga kven som skal ta avspark. Det laget som vinner myntkastet skal ta avspark.
6. Kampen settes i gang ved felles signal over høgtalaranlegget
7. Når heile ballen går ut over sidelinja, skal det tas innkast. Ved feil innkast skal dommaren veileda og la spelaren ta nytt innkast. Mål kan ikkje gjerast direkte frå innkast.
8. Når heile ballen har passert målstreken mellom målstengene skal det dømmes mål. Etter godkjent scoring blir spelet satt i gang fra midten av det lag som ikkje scora målet. Mål kan ikkje gjerast direkte fra avspark.
9. Alle frispark er direkte og dømmes når en spelar
 - a) feller en motspelar
 - b) held eller dyttar en motspelar
 - c) tar ballen med handa (med vilje)
 - d) gjer noko som kan vera farlig for dei andre spelaraneFrispark innanfor straffesparkfeltet tildelt det angripende lag tas som straffespark frå straffesparklinja. Dommaren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelsar. Kort benyttast ikkje.
Ved frispark tildelt det forsvarende lag innanfor eget straffesparkfelt, kan ballen spelast til egen målvakt som deretter må frigjera ballen innan 6 sekundar.
10. Målsark tas om heile ballen går ut over mållinja. Ved målsark kan ballen sparkast / kastast ut av straffesparkfeltet uten at den må ligga på bakken.
Pressfri sone: Ved igangsetting fra keeper skal forsvarende lag trekke seg bak presslinja (5'er: midtstreken, 7'er: mindt på egen banelhalvdel)
Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen frå keeper.
I 5'er fotball er det ikkje lov å kasta eller sparka ballen over midten ved målsark, eller når målvakten skal frigjera ballen etter redning.
I 7'er fotball er det ikkje lov å kasta eller sparka ballen over midten ved målsark. Men det er lov når målvakten skal frigjera ballen etter redning.
11. Hjørnespark tas fra staden kvar mållinja og sidelinja møtas