Spilleregler 5'er-fotball (Bane 7 og 8)

- Antall spillere:
  Det benyttes 5 spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt.
  Innbytte kan skje når som helst (flygende innbytte), og skal skje i nærheten av midtstreken.
  Unntak: Keeper kan kun byttes ved stopp i spillet.

- Ball:
  I klassene 9-10 år benyttes ballstørrelse 3.

- Spillernes utstyr:
  Spillerne på ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere.
  Farlige/skarpe gjenstander skal fjernes. (for. eks. smykker, klokker etc).

- Dommeren:
  Alle kamper skal ledes av dommer med full myndighet og godt kjennskap til reglene.
  Dommerens viktigste oppgave er å være veileder, og rettlede spillerne med bruk av sunn fornuft.

- Spillets varighet:
  Alle kamper spilles 1x20 minutter. Kampene startes og stoppes av speakeren.

- Spillets begynnelse:
  Dommeren velger hvilken side lagene skal ha.
  Det lag som står oppført som hjemmelag har avspark.

- Ballen i og ute av spill:
  Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor mållinjen, sidelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.

- Når mål gjøres:
  Når hele ballen har passert målstreken er det mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det laget som ikke scoret målet.
  Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

- Feil og overtredelser:
  Det dømmes frispark når en spiller:
  - feller en motspiller
  - holder eller dytter en motspiller
  - tar ballen med hånden (med vilje)
  - gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
  - kaster eller sparker ballen over midten ved målspark/målkast.
    (Det er lov etter redning)
    Hvis dette skjer, skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midtstreken.

  Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte forseelser. Kort benyttes ikke. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises bort fra banen.
  Bortvisningen får ingen senere følger. Bortvist spiller kan erstattes av en ny spiller

- Frispark:
  Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen.

Motstanderen må være 5 meter fra ballen.

- Straffespark:
  Frispark innenfor straffesparkfeltet tildelt det angripende lag tas som straffespark fra straffesparklinjen (målfeltlinjen).

- Innkast:
  Skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen. Kastet utføres med begge hendene, med begge beina i kontakt med bakken, og med ballen over hodet.
  Ved feil utførelse bør dommeren instruere spilleren om hva som var feil.

- 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 ligger på bakken.
  Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/målkast.
  Det er ikke lov til å sparke eller kaste ballen over midten ved målspark.
  Hvis dette skjer, skal det dømmes frispark fra der ballen passerer midtstreken.

- Hjørnespark:
  Hjørnespark tas fra det stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes. Motstander må være minst 5 meter fra ballen.

- Ekstra spiller:
  Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller.
  Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere på hvert lag (5).
  Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker til mer enn fire mål.

- Pressfri sone:
  I femmerfotball er egen banehalvdel pressfri sone.
  - Ved igangsetting fra målvakt (etter tildelt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
  - Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
  - Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
  - Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker det. Men ballen er ikke i spill før den har forlatt straffesparkfeltet.