



# Dommerinstruks 3'er, 5'er 7'er-fotball

---

SAMHOLD STOLTHET GLEDE



# Dommerinstruks - Introduksjon

Dette er en huskeliste som skal bidra til gode dommerrutiner ved Flint. Den tar for seg hovedpunktene før, under og etter kamp. Oversikt over fotballregler: <https://www.fotball.no/globalassets/dommer/dommerkurs/Spilleregler.pdf>

Forberedelser:

- Møte opp 15 min før kampstart
- Husk egen fløyte
- Hent dommervest i kiosken.

Før kampen – Fairplay møte med trenerene

Snakk med trenere før kampstart og avklar:

- Hvem tar tiden – hvor lang er kampen? (trenerne kan ta tiden)
- Hvem teller mål (trenerne kan gjøre dette)
  - Når det er mer enn 4 mål i forskjell settes det på ekstra spiller.
- Linjevakt – Be to personer fra publikum om å være linjevakt på hver sin side.
  - Ballen er ute når hele ballen er utenfor oppmerking.
- Se at lagene har leggbeskyttere, og at draktene ikke er for like.
  - Overtrekksvester brukes om draktene er for like
- Målspark - pressone
  - 5'èr er pressonene på midbanen
  - 7'èr er pressonen midt mellom mål og midtbanene.
- Målspark – ikke over midtbanen
  - Fotballreglene 5'èr og 7'èr tilsier at: Hvis ballen kastes/spilles direkte over midtlinjen fra målspark, skal det dømmes frispark til motstanderlaget fra der ballen passerer midtlinjen.
- Tilbakespillsregelen
  - Fotballreglene 5'èr og 7'èr tilsier at: Spilles ballen (med foten), eller kastes fra innkast med vilje til egen målvakt, kan målvakten ikke ta ballen med hendene innenfor eget straffesparkfelt. (Heade tilbake til egen målvakt anses ikke som tilbakespill)
- Spør om man skal være nøye på feil innkast/tilbakespill til målvakt.

Kampstart

- Stein/saks/papir for å bestemme hvem som starter med ballen.
- Lagene står på hver sine banehalvdeler (motstanderne skal være 5 meter fra ballen)
- Sjekk at begge målvaktene er klare
- Start kampen med fløyten.

Tips til dommeren:

- Beveg deg på banen så du ser ballen og situasjonene som oppstår
- Går du på motsatt side av trenerne unngår du trenerens beskjeder til spillerne.
- Gi beskjed til treneren om publikum, treneren eller spillere oppfører seg dårlig.

### Hjørnespark (Corner)

Går ballen ut på kortsiden (bak mål) og siste på ballen var forsvarsspiller eller målvakt er det Corner.

- Ved hjørnespark(corner) er det ikke lov å sentre til seg selv (2.touch).
- Motspillere må stå minst 5 meter fra avspark

Ved feil gis det 1-2 sjanser før det tildeles direkte frispark fra midtlinjen til det andre laget.

### Målspark (målvakts ball)

I 5'èr og 7'èr kan målvakt velge å kaste eller sparke ut ballen fra 5-meter. En medspiller kan hjelpe målvakt å sparke ut ballen.

- Ballen skal ikke kastes/spilles direkte over midtlinjen.
  - Feil: Frispark til motstanderlaget der ballen gikk over midtlinjen.
- I femmer- og sjuerfotball skal alle motstandere være utenfor den pressfrie sonen.
  - 5'èr er pressonene på midtbanen
  - 7'èr er pressonen midt mellom mål og midtbanene.
- Motstanderlaget kan først bevege seg over presslinjen når en medspiller på det laget som tar målsparket, har berørt ballen.
- Hvis motstanderlaget oppholder seg i den pressfrie sonen, tas målsparket på nytt.
- Hvis et lag tar et hurtig målspark og motspiller(e) ikke rakk å forlate dette området før sparket ble tatt, skal spillet ikke stanses. *IKKE hjørnespark i 3'er – målspark uansett hvem som sparker ut på kortsiden.*

### Innkast

Går ballen ut på langsiden er det innkast til det laget som ikke var sist borti ballen. Den som tar innkastet, må ha begge beina i bakken og begge hendene på ballen før ballen forlater hendene. Ved feilkast skal dommeren blåse og gi innkasteren en til to sjanser til før innkast går over til motstander. *IKKE innkast i 3'er – alle baller utenfor blir til innspark 1 meter inn på banen*

	<b>6 – 7 år</b>	<b>8 – 9 år</b>	<b>10 – 11 år</b>	<b>12 år</b>
Spillform (oblig.)	<b>3 mot 3</b>	<b>5 mot 5</b>	<b>7 mot 7</b>	<b>9 mot 9</b>
Spillform (tilbud)	-	-	5 mot 5	5 mot 5 7 mot 7
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	40 – 50 x 58 – 64m
Baneunderlag	Grus, kunstgress, naturgress eller hybrid av kunst- og naturgress			
Ballstørrelse <sup>1</sup>	Lettball – størrelse: 4 eller Ball str.nr.3	Lettball – størrelse: 4 eller Ball str.nr.3	Ball str.nr. 4	Ball str.nr. 4
Straffesparkfeltet	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m
Mål (bredde x høyde)	1,2–1,5 x 0,75–1 m (minimål)	3 x 2 m	5 x 2 m	5 x 2 m
Offside	<b>NEI</b>	<b>NEI</b>	<b>NEI</b>	<b>JA</b>
Spilletid <sup>2</sup>	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Straffespark	<b>NEI</b>	<b>JA</b>	<b>JA</b>	<b>JA</b>
Straffesparkmerkets plassering	-	Midt foran mål på linjen som avgrensner straffesparkfeltet		
Anbefalt minimum spilletropp	5	7	9	11
Seriespill	<b>NEI</b>	<b>JA</b>	<b>JA</b>	<b>JA</b>
Umiddelbar soning	<b>NEI</b>			
Minimum kompetanse dommere	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer

## Drop

Om du må sette i gang kampen uten frispark. (Kampen har stoppet opp på grunn av skade, noe forstyrrer spillet- «hund på banen» etc.) Gjøres det ved dropp.

Dommer holder ballen opp og blåser før den slippes i bakken foran det laget som blir tildelt droppen. Ballen droppes av dommeren foran spilleren eller til målvakt om det droppes foran mål.

- Ved dropp er det ikke lov å score direkte, ballen må gå innom 2 spillere.
- om ballen går inn i motstanderlagets sitt mål ved dropp annulleres målet, og spillet settes i gang med målspark
- om ballen går inn i eget mål dropp annulleres målet, og spillet settes i gang med hjørnespark til motstanderlaget

## Frispark/Straffe

Frispark skal tildeles dersom en spiller begår en av følgende forseelser/ handlinger eller etter dommerens skjønn er uforsiktig, hensynsløs og/eller benytter unødig mye kraft:

- Feller en motspiller
- Holder eller dytter en motspiller
- tar ballen med hånden (med forsett)
- Gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
- En spiller holder seg fast i vantet (gjelder bare treerfotball)

Alle frispark i 5'er og 7'er er direkte. Det vil si at den som tar frisparket kan score direkte. (Det blir frispark til motsatt lag dersom ballen sparkes i eget mål). Ved frispark kan det forsvarende laget danne mur 5 meter fra der det blir dømt frispark.

Straffe: Skjer situasjonen du blåser frispark for i området rett utenfor mål, dømmer du straffe.

- Straffen tas 6 meter fra mål i 5'èr
- Straffen tas 8 meter fra mål i 7'èr

*Ikke straffe i 3'er fotball.*

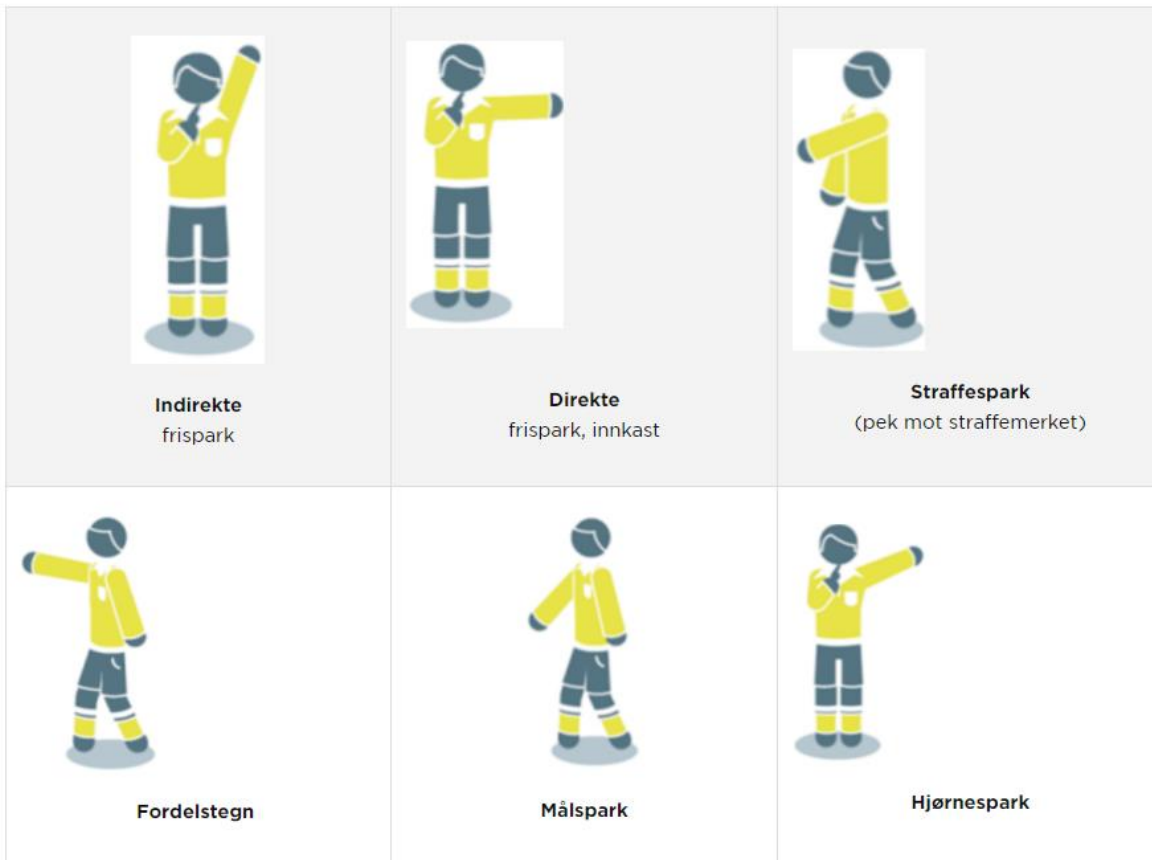
*I 3'er fotball er alle frispark indirekte. (spiller må sentre til en annen spiller før de forsøker å skyte på mål)*

Når skal dommeren gi signal (blåse i fløyten)

- starter eller avslutter en omgang
- om en kamp må avlyses underveis i kampen
- når det er frispark eller straffespark
- for å markere hjørnespark
- sette i gang spill ved frispark når det har vært gjennomført en administrasjon ved frisparket slik som for eksempel få mur på riktig avstand
- sette i gang spill etter skade og ved innbytte

Vær aktiv og tydelig ved signal (blås i fløyte) og gi klare beskjeder til spillerne om hva de gjør feil.

Dommertegn:



Det er IKKE nødvendig med å blåse for

- målspark, innkast
- ved scoring
- ved gjenopptagelse av spillet ved frispark, målspark, hjørnespark eller innkast

Det dømmes ikke med kort i 3'er, 5'er og 7'er, men om en spiller gjentatte ganger gjør ting som du som dommer reagerer på kan du si fra til treneren at han gjerne kan gi spilleren en pause.

Etter kampen

Be gjerne om tilbakemelding fra trener i pausen og etter kampen.

**Lykke til!**

Spørsmål eller tilbakemeldinger? Ta kontakt! [klubbdommer@flintfotball.no](mailto:klubbdommer@flintfotball.no)

<https://www.flintfotball.no/laget-mitt/klubbdommer/>