

Spelregels VR30+ 35+ 45+

Voor 7x7 35/45+ voetbal hanteert men de normale spelregels veldvoetbal.

Zo moet de bal bijvoorbeeld worden ingegooid en mag de keeper de bal na een terugspeelbal niet met de handen oppakken.

Wedstrijdduur: De totale speelduur van de wedstrijden (halve competitie) is 60 minuten. Het aantal teams waaruit de poule bestaat, bepaalt de speelduur per wedstrijd.

- 3 teams: wedstrijden duren 30 minuten

- 4 teams: wedstrijden duren 20 minuten

- 5 teams: wedstrijden duren 15 minuten

In een wedstrijd wordt niet gewisseld van speelhelft.

- Spelbegin: De aftrap begint of wordt na een doelpunt hervat in het midden van het speelveld. De tegenpartij moet een afstand van minimaal 8 meter in acht nemen.
- Buitenspel: Is niet van toepassing.
- Strafschop: De afstand doellijn - penaltystip bedraagt 8 meter.
- Hoekschop: Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen.
- Sliding: Het maken van een sliding is bij het 7 x 7 voetbal verboden. Indien deze wel gemaakt wordt dient dit in alle situaties (ook al is er niemand in de buurt) te worden bestraft met een vrije trap voor de andere partij.
- De keeper rolt de bal bij een keeperbal of achterbal in en schiet niet uit de handen (ook geen dropkick)
- Aantal spelers: Een compleet team in het veld bestaat uit een doelman en zes veldspelers. Het minimum aantal deelnemers is vijf inclusief een doelman.
- Wissels: Teams mogen doorlopend wisselen.