

Le Football à 7 a été créé dans le but du loisir et de la détente, le bon esprit du jeu doit être la règle principale.

➤ **Durée du match :**

Match en **deux périodes de 35 minutes sans arrêt de jeu**, avec un repos au milieu de 5 minutes maximum. **La fin de chaque mi-temps sera sifflée sur une sortie de balle en dehors du terrain** afin d'éviter de stopper le jeu durant une action (il est possible d'annoncer « dernière action » lorsque le temps est terminé et laisser le jeu se dérouler jusqu'à la prochaine sortie du ballon du terrain).

➤ **Composition de l'équipe :**

Le nombre de joueurs par équipe sur le terrain est de 7, plus 5 remplaçants maximum. Pour jouer il faut 5 joueurs minimum. Le nombre de remplacements est illimité. Ils devront se faire aux arrêts de jeu.

➤ **Principe de l'auto-arbitrage :**

Le Foot à 7 en FSGT étant basé sur le principe de l'auto-arbitrage, aucun arbitre n'est requis, et il revient à **chacun des participants d'assurer la régulation de la rencontre dans le meilleur des esprits**. Ainsi, il appartient à chacun des joueurs d'arrêter son action, dès lors qu'une faute ou une sortie des limites du terrain a été observée.

Il revient **aux dirigeants de veiller au bon comportement et au fairplay de leurs joueurs**. En cas de problème, ils doivent être capable de ramener le calme dans leur équipe : ils peuvent pour cela demander à leur(s) joueur(s) de « souffler » quelques minutes sur le banc de touche quand ils ressentent des tensions sur le terrain ou quand un joueur a insulté un adversaire.

Il est impératif que les 2 dirigeants se présentent avant de commencer le match.

➤ **Gardien de but :**

Le gardien n'a pas le droit de prendre à la main une passe d'un partenaire, sauf si elle est effectuée d'une partie du corps différente que le pied (tête, poitrine, cuisse...). Le gardien peut manier le ballon dans toute la surface de réparation.

Sur les terrains, il faut utiliser la petite surface de réparation lorsqu'elle est matérialisée.

➤ **Sortie de but et relance du gardien:**

Le gardien effectue obligatoirement la remise en jeu suite à une sortie de but à la main. Le ballon peut franchir la ligne médiane. **Les dégagements au pied sont interdits**. Le ballon n'est pas obligé de sortir de la surface pour être en jeu. Les joueurs de l'équipe adverse devront se trouver en dehors de la surface.

➤ **Rentrée de touche :**

Se fait à la main et joueurs adverses à 2 mètres. Pas de but direct.

➤ **Hors-jeu :**

Il n'y a pas d'hors-jeu.

➤ **Fautes et comportement :**

LES TACLES SUR JOUEUR SONT INTERDITS. Un tacle sera sanctionné automatiquement par un pénalshoot en face de la cage, en plaçant le ballon sur la ligne de la surface de réparation, quelque soit le lieu de la faute (sur tout le terrain).

Un tacle correspond à un **geste glissé** destiné à **prendre le ballon dans les pieds de l'adversaire** avec le pied. Par contre n'est pas considérée comme un tacle, l'action de jeu consistant à tendre la jambe sans vitesse pour récupérer le ballon en posant le genou à terre par exemple. **Si le joueur reste sur ses appuis et intervient en restant en position verticale, c'est un geste d'interception et non un tacle**.

LES TACLES SUR BALLON NON PORTÉ PAR UN JOUEUR SONT AUTORISÉS. Ainsi un attaquant peut se jeter pour pousser le ballon au fond des cages (si le ballon n'est pas dans les pieds du gardien ou d'un joueur adverse) et un joueur peut se jeter pour récupérer le ballon en étant seul (pour intercepter une passe ou pour empêcher le ballon de sortir du terrain).

Le gardien a le droit de tacle le ballon dans toute la surface de réparation, il faut alors considérer cette action de jeu comme un arrêt.

Seules LES MAINS DÉCOLLÉES DU CORPS sont sanctionnées d'un coup franc ou d'un pénalshoot.

➤ **Coups francs :**

Toutes fautes (intentionnelles ou non) et incorrections (excès de combativité par exemple) donnent lieu à **un coup franc direct** (premier adversaire à 6 mètres).

Il n'y a **pas d'avantage** suite à une faute : les joueurs doivent arrêter le ballon pour tirer le coup franc.

Les coups francs rapides ne sont pas autorisés. L'équipe doit attendre que les joueurs adverses soient en place (mur placé et gardien prêt) pour tirer le coup franc.

➤ **PÉNALSHOOT :**

Toute faute commise dans la surface de réparation (hors tacle) est sanctionnée par un **PÉNALSHOOT**.

La frappe est effectuée en ramenant le ballon sur la ligne de la surface de réparation perpendiculairement au lieu de la faute.

Il n'y a pas de mur, les joueurs des deux équipes se placent à l'extérieur de la surface de réparation à 2 mètres du tireur.

Le gardien reste en contact avec sa ligne de but.

Dès que le ballon est en jeu, les joueurs des deux équipes peuvent entrer dans la surface.

Le tireur peut :

- **faire une passe en retrait à un de ses joueurs en dehors de la surface,**
- **faire une passe dans la surface vide (aux attaquants d'arriver les premiers pour taper la balle),**
- **ou tirer directement dans les cages.**

