

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 un arrêt de jeu afin d'éviter de stopper le jeu durant une action.

➤ **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.

➤ **Fautes et comportement :**

LES TACLES (offensifs et défensifs) SONT INTERDITS. Un tacle sera sanctionné automatiquement par un pénalty quelque soit le lieu de la faute (sur tout le terrain).

Un tacle correspond à un geste glissé avec de la vitesse destiné aussi bien à prendre le ballon de l'adversaire avec le pied, qu'à marquer ou à essayer de récupérer le ballon même si le joueur est seul. 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.

Par contre **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.

➤ **Hors-jeu :**

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

➤ **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) ou à un pénalty lorsque la faute est commise dans la surface. Si le point de pénalty n'est pas apparent, le tireur placera le ballon à un pas devant la ligne de la surface de réparation, en face des buts.

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.

➤ **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, qui s'étend sur tous les terrains jusqu'aux lignes de touche.

➤ **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 6 mètres. Pas de but direct.