

## REGLAMENT

El futbol 7, també conegut com a futbol 7-a-side o futbol setè, és una variant del futbol tradicional que es juga amb set jugadors a cada equip en lloc dels onze habituals.

**Objectiu del Joc:** L'objectiu del futbol 7 és marcar més gols que l'oponent mentre es defensa la pròpia porteria.

**Equip:** Cada equip consta de set jugadors, incloent-hi un porter.

**Porter:** El porter té l'ús de les mans dins de l'àrea de porteria, però només pot tocar la pilota amb els peus o el cos fora de l'àrea de porteria.

**Duració del Partit:** Els partits de futbol 7 es juguen generalment en dos temps iguals, cada un d'ells de 25-30 minuts, depenent de les regles locals o de la competició. El rellotge s'atura quan hi ha una interrupció en el joc.

**Moviment:** Els jugadors han de moure's lliurement pel camp per intentar guanyar el control de la pilota i marcar gols. No es permet fer fora de joc en el futbol 7.

**Sacades:** El partit comença amb un servei inicial des del centre del camp.

Després d'un gol, l'equip que va encaixar el gol fa un servei de centre.

Els serveis de banda i els tirs lliures són comuns per reprendre el joc després de faltes o quan la pilota surt del camp.

**Puntuació:** Un gol es marca quan la pilota entra totalment a la porteria de l'oponent.

**Faltes:** Les faltes es marquen com en el futbol tradicional, i hi ha tirs lliures després de les faltes.

Si un jugador comet una falta greu, podria ser expulsat del partit.

**Canvi de Possessió:** La possessió de la pilota canvia de mans quan hi ha una intercepció, una pèrdua de la pilota o un gol marcat.

Aquest és un reglament simplificat del futbol 7 que es pot utilitzar en partits recreatius o principiants. Pots adaptar-lo segons les teves necessitats i preferències, però assegura't de seguir les regles oficials si estàs jugant en una competició oficial o en un torneig regulat.