

Spilleregler for Indendørs fodbold 2024/2025 – Gældende for voksne (fuldbane)	
Banen og bolden:	- Der bruges en str. 5 bold
Spillerne:	- Spillerne kan bruge benskiner.
Spilleregler:	<ul style="list-style-type: none"> - Et hold består af 4 spillere plus indtil 3 indskiftningsspillere. - Der findes ingen egentlig keeper, idet ingen spillere forsætligt må spille bolden med hånd eller arm. - Udskiftningen skal foregå fra det af turneringsledelsens anviste sted, og kan finde sted når som helst. - Mens bolden er i spil, må en "ny" spiller ikke betræde banen, før den "udskiftede" spiller helt har forladt denne. - Ved forkert udskiftning reduceres holdet med 1 spiller. - Alle spillere, med undtagelse af den spiller der tager begyndelsessparket, skal være på egen banehalvdel, indtil bolden er i spil. - Når bolden er i spil, må der max. være 3 spillere på egen banehalvdel. - Begyndelsessparket er retningsfrit. Modstanderen skal forblive 3 meter fra bolden, til den er i spil. - Ved begyndelsessparket <i>efter en scoring</i> må det hold, der ikke giver bolden op, befinde sig på begge banehalvdele.
Indkast:	<ul style="list-style-type: none"> - Kasteren skal være placeret indenfor banden, således at mindst en fod er i umiddelbar nærhed af denne. - Kasteren kan ikke benytte sidebåde, hvorfra kastet udføres, som "medspiller" og derved igen spille bolden. - Der kan ikke scores direkte på indkast, men hvis bolden rammer banden og derfra går i mål, godkendes scoringen.
Hjørnespark:	<ul style="list-style-type: none"> - Hjørnekast udføres som indkast. - Kasteren kan ikke benytte den ende- og sidebåde, hvorfra kastet udføres, som "medspiller" og derved igen spille bolden. - Der kan ikke scores direkte på hjørnekast, heller ikke via den ende- eller sidebåde, hvorfra kastet udføres. - Ved forkert udført kast tilkendes modspillerne et indkast.
Frispark:	<ul style="list-style-type: none"> - Der findes kun direkte frispark. - Et frispark til det angribende hold inden for den stiplede 3-meterlinje tages fra det punkt ved den stiplede linje, der er nærmest det sted, hvor forseelsen blev begået.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ved frispark skal alle modspillere være mindst 3 meter fra bolden. - Ved frispark i eget straffesparksfelt er bolden i spil, når sparket er taget og bolden klart bevæger sig. - Alle fire bander kan bruges som med- og modspillere. - Ved frispark til det forsvarende hold i eget straffesparksfelt skal alle modspillere være uden for den stiplede linje – og mindst 3 meter fra bolden.
Straffespark:	<ul style="list-style-type: none"> - Med undtagelse af den spiller, der vogter målet, og den spiller, der tager straffesparket, skal øvrige spillere være mindst 3 meter fra straffesparkmærket og uden for den stiplede 3-meterlinje.
Målspark:	<ul style="list-style-type: none"> - Bolden kan sparkes fra et hvilken som helst sted i straffesparksfeltet (identisk med målfeltet) - Ved målspark skal modspillerne forblive uden for den stiplede 3-meterlinje, til bolden er i spil. - Bolden er i spil, når sparket er taget, og bolden klart bevæger sig. Hele endebanden kan bruges som med-/modspiller. - Der kan scores direkte på målspark, men ikke i eget mål. Sparkes bolden i eget mål, dømmes hjørnekast.
Øvrige:	<ul style="list-style-type: none"> - Spilletid – Fastsættes i det enkelte tilfælde, men vil typisk være 1x 9 min. - Førstnævnte hold stiller op under uret. - I tilfælde af sammenfald af trøjefarve, er det sidstnævnte hold, der tager overtræksveste på. - Der spilles med udvisninger. - Alle smykker mm. skal tages af, eller tildækkes med tape.