

Regler för fotboll i spelformen 5 mot 5

Ledarnas ansvar

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare ska fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare ska hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan ska fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna ska ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats ska någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

I och med att varningar och utvisningar inte tillämpas ska ledare ta ansvar för spelare som spelar vårdslöst eller uppträder olämpligt genom att byta ut spelaren.

Regel 1: Spelplanen

Planytan ska vara 30 x 15–20 meter.

Ytan avgränsas med sarg, linjer eller koner. När sarg används måste den vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.

Målet*

Målet ska vara 3 x 1,5 meter. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområdet

Straffområde markeras inte på planen.

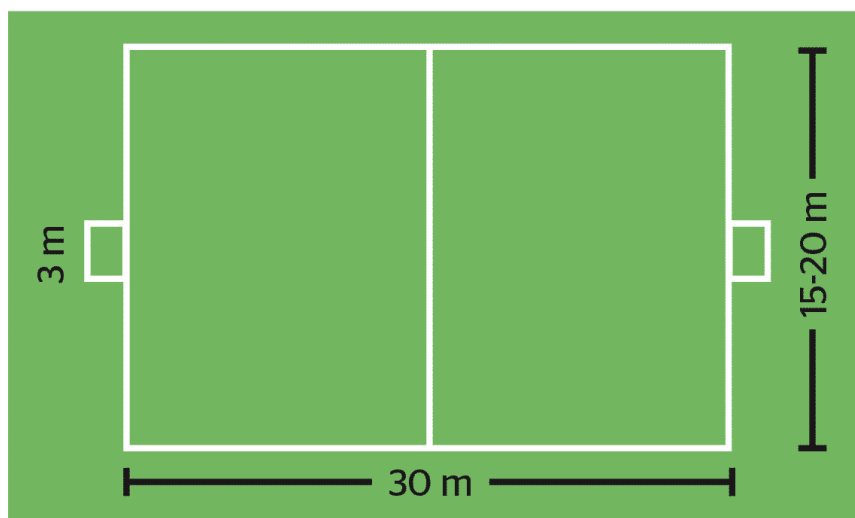
Mittlinjen/Retreatlinjen

En mittlinje markeras med linje eller koner. En mittpunkt kan markeras på mittlinjen mitt emellan målstolparna.

Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

** Några distrikt ha beviljats undantag för korrekt målstorlek i spelformen. Korrekta mått ska även i dessa distrikt alltid användas när sådana mål finns tillgängliga men om korrekta mål saknas är det tillåtet att spela matcher med mål av storleken 3x2 meter.*

Följande distrikt har beviljats undantag från korrekt målstorlek: Skåne, Stockholm, Södermanland, Blekinge, Uppland, Örebro.



Regel 2: Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

Regel 3: Spelarna

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare till dess att båda lagen gjort lika många mål.

Byten

Följande gäller för byten:

- Obegränsat antal byten får göras under matchen.
- En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- Lagen får göra byten under pågående spel med undantag av målvakten som endast får bytas vid spelavbrott.
- Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut lämnat spelplanen.

Om något blir fel vid byte stoppas spelet och återupptas med frispark till det laget som senast vidrörde bollen. Frisparken slås från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Regel: 4 Spelarnas utrustning

Spelarna måste ha på sig:

- Tröja
- Byxor
- Strumpor
- Benskydd
- Skor

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (till exempel halsband, ringar, armband, örhängen) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen.

Regel 5: Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas. Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras.

Regel 6: Övriga matchfunktionärer

Tillämpas inte.

Regel 7: Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 10 minuter vid sammandrag (flera matcher under samma dag) och 3 x 15 minuter vid enskild match. Pauserna är maximalt fem minuter mellan perioderna.

Lagen behöver inte byta sida.

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst fem meter från bollen tills bollen är i spel.
- Bollen ska ligga stilla på mittpunkten.
- Avsparken får göras efter domarens signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar avsparken utan först måste en annan spelare vidröra bollen.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Nedsläpp

Tillämpas inte

Skadad spelare

Om en spelare skadas ska spelet stoppas. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Om spelets stoppats på grund av skada återupptas spelet med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.

Regel 9: Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när:

- Hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften).
- Domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller sarg.

Regel 10: Mål

Ett mål är gjort när hela bollen passerat mållinjen, mellan stolparna och under ribban.

Regel 11: Offside

Tillämpas inte.

Regel 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Frisparkar kan endast dömas för regelbrott begångna när bollen är i spel.

Exempel på regelbrott är:

- Hoppa mot en spelare.
- Sparka eller försöka sparka en spelare.
- Knuffa en spelare.
- Slå eller försöka slå en spelare.
- Fälla eller försöka fälla en spelare.
- Tackla med foten.
- Hålla fast en spelare.
- Spela på ett farligt sätt.
- Hindra en motspelares förflyttning.
- Hålla sig fast i sargen.
- Låsa bollen mot sargen.

Varningar eller utvisningar tillämpas inte.

Hands

Frispark för hands döms endast om spelaren avsiktligt spelar bollen med handen eller armen. Om bollen vidrör handen eller armen utan avsikt ska spelet fortsätta (detta gäller oavsett handens/armens position).

Om spelet stoppats för att spelaren avsiktligt spelat bollen med handen eller armen ska spelet återupptas med frispark till motståndarlaget.

Målvakter

Följande regler gäller för målvakter:

- Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och ca fem meter ut i planen.
- Om målvakten har bollen i händerna och flyttar sig långt från målet ska domaren stoppa spelet och uppmana målvakten att backa innan spelet sätts igång.
- Om målvakten fångar eller stoppar en boll med händerna långt ifrån målet ska frispark dömas till motståndarlaget.
- Målvakten får ta upp bollen med händerna även om den avsiktligt sparkats till målvakten av en medspelare.

När målvakten har bollen i händerna sätts spelet igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen på marken. Om målvakten startar spelet på felaktigt sätt ska spelet stoppas och målvakten får starta om spelet genom målvaktsutkast.

Regel 13: Frispark

Frispark tilldöms motståndarna till lag som begått ett regelbrott.

Vid frisparkar gäller följande:

- Alla frisparkar läggs från den plats där regelbrottet inträffade, utom när spelreglerna anger en annan plats. Om den platsen är närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar frisparken utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.

Om något blir fel vid frisparken tas den om.

Regel 14: Straffspark

Tillämpas inte.

Sidlinjespark tilldöms motståndarna till den spelare som sist vidrörde bollen när hela bollen passerar över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid sidlinjesparkar gäller följande:

- Sidlinjesparken ska utföras från den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar sidlinjesparken utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.

Om något blir fel vid sidlinjesparken tas den om.

Regel 16: Målvaktsutkast/Retreatlinje

Målvaktsutkast döms när målvakten fångar bollen i händerna eller när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.

Vid målvaktsutkast gäller följande:

- Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och driva eller slå
- en passning med fötterna.
- Målvakten får inte göra utspark/volleypark.
- Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.
- Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.
- Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står en motståndare på fel sida om retreatlinjen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.

Regel 17: Hörnspark

Hörnspark döms när hela bollen passerar över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det försvarande laget och mål inte gjorts.

Vid hörnspark gäller följande:

- Hörnsparken ska utföras från hörnet där kortsidan möter långsidan i det hörn som är närmast den plats där bollen lämnade spelplanen.
- Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar hörnsparken utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.

Om något blir fel vid hörnsparken tas den om.