



Välkommen till regelgenomgång inför Vallacupen 2026

Futsal

Futsal



- ★ Sporten grundades 1930 och har flest utövare i Brasilien, vilket anses vara en del av förklaringen till de brasilianska spelarnas tekniska skicklighet.
- ★ Sedan 2006 har man i Sverige spelat inomhus enligt futsalens regelverk.
- ★ Futsal betraktas som en egen sport



**4 mot 4
med sarg**

9 år

Förutsättningar



- ★ Storlek planyta: 18-20 x 12-15 m
- ★ Storlek mål: 2,4 x 1,6 m eller 1,5-1,8 x 1,0-1,2 m
- ★ Storlek boll: 2
- ★ Speltid: 1x12 min
- ★ Antal spelare: 3 utespelare och 1 målvakt per lag
- ★ Byten: Fria byten
- ★ Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd

Regler (1)



- ★ Varje match leds av en domare som ser till att spelreglerna följs.
- ★ Alla fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Målvakten rullar ut bollen. Avståndet är alltid fyra meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straffspark tillämpas inte.
- ★ När det är målvaktens boll eller när målvakten har fångat bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (mittlinjen = retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.
- ★ Målvakten får ta emot bollen med händer och fötter vid tillbakaspel.



Regler (2)

- ★ Finns det ett befintligt straffområde används det. Finns det inget straffområde får målvakten ta bollen med händerna i närheten av sitt eget mål (ca 4 m).
- ★ Gula och röda kort tillämpas inte. Vid olämpligt uppträdande ska spelaren byta med en annan spelare.
- ★ Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med fyra spelare tills ställningen är lika igen.
- ★ Fyra-sekunders-regeln, ackumulerade frisparkar, byte med västar och time-out tillämpas inte.



4 mot 4

10-12 år

Förutsättningar



- ★ Storlek planyta: 20-28 x 12-18 m
- ★ Storlek mål: 2,4 x 1,6 m eller 3 x 2 m
- ★ Storlek boll: 3
- ★ Speltid: 1x12 min
- ★ Antal spelare: 3 utespelare och 1 målvakt per lag
- ★ Byten: Fria byten
- ★ Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd



Regler (1)

- ★ Varje match leds av en domare som ser till att spelreglerna följs.
- ★ Igångsättning vid fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) sker genom att spelaren passar eller skjuter bollen (förutom målvakten som får kasta).
- ★ När det är målvaktens boll eller när målvakten har fångat bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (mittlinjen=retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.
- ★ Målvakten får ta emot bollen med fötterna vid tillbakaspel vid obegränsat antal tillfällen.



Regler (2)

- ★ Finns det ett befintligt straffområde används det. Finns det inget straffområde skall detta markeras och måttet är 4 meter. Här tillämpas straffspark.
- ★ Grundregeln är att utvisning inte tillämpas. Däremot får domaren göra undantag. Ersätt i så fall den utvisade spelaren med en annan spelare.
- ★ Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med en extra utespelare tills ställningen är lika igen.
- ★ Fyra-sekunders-regeln, ackumulerade frisparkar, byte med västar och time-out tillämpas inte.



5 mot 5

13-14 år

Förutsättningar



- ★ Storlek planyta: 28-40 x 15-20 m
- ★ Storlek mål: 2,4 x 1,6 eller 3 x 2 m
- ★ Storlek boll: 3
- ★ Speltid: 1x12 min
- ★ Antal spelare: 4 utespelare och 1 målvakt per lag
- ★ Byten: Fria byten
- ★ Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd



Regler (1)

- ★ Varje match leds av två domare som ser till att spelreglerna följs.
- ★ Igångsättning vid fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) sker genom att spelaren passar eller skjuter bollen (förutom målvakten som får kasta).
- ★ Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer. Tillämpa retreatlinjen som markeras fem meter från straffområdesgränsen.
- ★ Målvakten får ta emot bollen med fötterna vid tillbakaspel, vid obegränsat antal tillfällen.

Regler (2)



- ★ Finns det ett befintligt straffområde används det. Finns det inget befintligt straffområde ska detta markeras med två linjer i rät vinkel mot mållinjen, fem meter i sidled från stolparna och fem meter uppåt i planen. Linjerna binds samman med en linje som är parallell med mållinjen. Här tillämpas straffspark.
- ★ En utvisad spelare får i 5 mot 5 ersättas av en annan spelare efter 2 minuter eller efter att motståndarna gjort mål inom dessa 2 minuter.
- ★ Fyra-sekunders-regeln, ackumulerade frisparkar, byte med västar och time-out tillämpas inte.

Spelarnas utrustning



- ★ En spelares obligatoriska utrustning är:
 - Tröja
 - Kortbyxor
 - Strumpor
 - Benskydd
 - Skor
- ★ Spelarens utrustningen får inte vara farlig för honom själv eller motståndarna
- ★ Smycken, tex ringar, örhängen, band av läder eller gummi skall tas av före match
- ★ Att tejpa över smycken är inte tillåtet



Domarnas placering

- ★ Spelet ska vara mellan domarna
- ★ Domarna springer längs sidlinjen, och kommer endast in på planen vid t.ex. frisparkar.
- ★ Den generella placeringen är att en domare håller koll på den aktiva ytan (där bollen är), och den andra domaren håller koll på den passiva ytan (spelet utan boll).
- ★ När spelet närmar sig ena målet måste domaren som har den passiva ytan hålla koll på mållinjen för att kunna avgöra om det är mål eller ej.



Fastställande av matchens resultat

- ★ Ett mål är gjort när hela bollen passerat mållinjen, mellan stolparna och under ribban, förutsatt att inget regelbrott begåtts av det lag som gjort mål.
- ★ Om målvakten kastar bollen direkt i motståndarnas mål ska ett målkast tilldelas.
- ★ Om en domare signalerar för mål innan hela bollen har passerat mållinjen startar spelet med ett nedsläpp.



Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

- ★ Otillåtet spel bestraffas med direkt frispark, straffspark, eller indirekt frispark, samt med varning om det är vårdslöst eller utvisning om det är våldsamt.
- ★ Olämpligt uppträdande bestraffas med varning.
- ★ Två varningar (= lindrig utvisning)
- ★ Utvisad spelare får inte återinträda i spelet och får inte vara kvar i det tekniska området.
- ★ Alltid anmälan vid grova utvisningar, måste skickas in till Bohusläns Fotbollförbund.
- ★ Om en spelare förhindrar ett mål eller en uppenbar målchans genom ett regelbrott skall hen utvisas för målchansutvisning
- ★ Om målvakten är precis framför sitt eget mål för att skydda det anses det som ICKE berättigat för målchansutvisning.

Anmälan

- ★ Domaren måste ALLTID skriva en anmälan vid en grov utvisning
- ★ Mallen är ett bra verktyg!
- ★ Våga be om hjälp att skriva anmälan

Vill du hellre skriva fritt utan mallen, tänk då på detta:

- ★ Beskriv kort händelsen och dess bakgrund.
 - ★ Beskriv själva situationen i detalj.
 - ★ Beskriv spelarens uppträdande vid utvisningen.
 - ★ Beskriv om någon blev skadad i samband med utvisningen och reaktionen bland övriga spelare och ledare.
- ★ **VIKTIGT! Anmälan skall skickas in till BFF**



 Bohuslän Fotbollförbund | Ärende nr:

Insändes senast dagen efter match till, Bohuslän Fotbollförbund, Norra Strandvägen 7, 473 34 Henån
eller via mail: bff@orust.mail.leila.com

ANMÄLAN GROV UTVISNING Ungdomsfotboll

Anmälare: Mobilnummer:
Gatuadress: Postadress:
Email:

I matchen Serie: Matchnummer:
Datum: har jag utvisat följande spelare för grov förseelse:
.....
Personnummer Fullständigt namn Förening

Svara på frågorna genom att markera med kryss i de rutorna som beskriver händelsen bäst.

Utvisnings orsak

Olämpligt uppträdande, genom att skriva något stötande, förolämpande? ☐ Ja ☐ Nej
Till exempel: stötande, förolämpande eller onödiga spår och/eller gestar. Skriker mot någon konstad eller skällsord högt röst ut i luften, eller att i av: ha missat en målskick, så skall det vara grov utvisning. Samma gäller om man riktar det mot domare, motståndare, ledare eller publik.
Typ av ordval: Svordomar? ☐ Könsord? ☐ Rasism? ☐

Riktat mot: Sig själv? ☐ Motspelare? ☐ Domare? ☐

Allvarligt otillåtet spel? ☐ Ja ☐ Nej
En spelare gör sig skyldig till allvarligt otillåtet spel om han använder överdriven kraft eller brutalt mot en motspelare eller han ströddar uttryckligen på den andra. En tackling som riskerar motspelarens skadade ska straffas som allvarligt otillåtet spel.

Våldsam eller obehärskat uppträdande? ☐ Ja ☐ Nej
En spelare gör sig skyldig till våldsam eller obehärskat uppträdande om han använder överdriven kraft eller brutalt mot en motspelare eller han uttryckligen ströddar uttryckligen. Han är också skyldig till våldsam eller obehärskat uppträdande om han använder överdriven kraft eller brutalt mot en motspelare, ledare, matchfunktionär eller någon annan person.

Vilken handling utfördes vid regelbrottet?
Tackling ☐ Spark/stämpling? ☐ Skallade? ☐ Slag/armbåge? ☐ Knuff? ☐

Spottade mot/på någon? ☐ Kastade/sparkade föremål mot/på någon? ☐ Drog/brottade omkull någon? ☐

Annan handling? ☐ (Beskriv vad):

Övrigt
Var träffade angreppet? Kroppen? ☐ Huvudet? ☐ Träffade sig? ☐

Utbattes den utvisade för provokation? ☐ Ja ☐ Nej Fick den angripne utgå på grund av skada? ☐ Ja ☐ Nej

Lämnade spelaren planen utan protest? ☐ Ja ☐ Nej Var domaren utbätt för regelbrottet? ☐ Ja ☐ Nej

- Vill du lägga till någon ytterligare information, skriv på baksidan av denna blankett
- **OBS! Vid mycket grovt våld eller mycket grovt olämpligt uppträdande, skall en mer detaljerad beskrivning av händelsen göras på baksidan av denna blankett**

Frispark



- ★ En direkt frispark (fysisk kontakt, fysiskt angrepp, hands).
- ★ Indirekta frisparkar (ej kontakt, tekniska fel, olämpligt uppträdande)
- ★ Försvarande lag får i eget straffområde lägga frisparkar från valfri plats och bollen är i spel när den blivit sparkad och tydligt rör sig.
- ★ Indirekta frisparkar till anfallande lag i offensivt straffområde flyttas rakt ut till straffområdeslinjen
- ★ Fördel kan lämnas om domaren anser att det skulle innebära ett bättre läge än frisparken.

- ★ Vid kamp om en boll som är inom spelhåll är skuldertackling tillåtet så länge den utförs korrekt och inte på ett oaktsamt eller vårdslöst sätt eller med överdriven kraft.
- ★ Glid tacklingar för att ta bollen från en bollförande motståndare, tillåtet så länge den utförs korrekt och inte på ett oaktsamt eller vårdslöst sätt eller med överdriven kraft.
- ★ Glidningar för att rädda bollen eller täcka skott är tillåtet och kallas blockering.

Straffspark



- ★ Målvakten får röra sig längs mållinjen innan straffen är slagen.
- ★ Bollen skall ligga still på straffpunkten
- ★ Straffskytten skall vara identifierad, och måste sparka bollen framåt.
- ★ Övriga spelare ska befinna sig:
 - på spelplanen
 - minst 4 m från bollen
 - bakom straffpunkten
 - utanför straffområdet

Inspark



- ★ När bollen passerat sidlinjen döms inspark.
- ★ Bollen skall ligga still och vara placerad på sidlinjen.
- ★ Bollen är i spel när det sparkats och tydligt rör sig.
- ★ Motståndare skall befinna sig på minst 4 meters avstånd.
- ★ Mål kan inte göras direkt på inspark. Går bollen direkt i eget mål döms hörnspark. Går bollen direkt i motståndarlagets mål döms målkast.

Målkast



- ★ När bollen varit "död" (bakom mållinjen) ska målvakten kasta eller rulla ut bollen.
- ★ Bollen är i spel när den har kastats eller släppts och tydligt rör sig.
- ★ Motspelarna måste vara utanför straffområdet tills bollen är i spel.
- ★ Om målvakten utför ett felaktigt målkast ska det göras om.
- ★ Bollen får inte kastas direkt i motståndarens mål.

Hörnspark



- ★ Bollen skall placeras i eller på hörncirkeln och motspelarna måste vara minst 4 m från bollen till dess att bollen är i spel.
- ★ Om spelet sätts igång på ett felaktigt sätt ska hörnsporten göras om.