

5 mot 5

Förutsättningar



Storlek planyta

30 x 15 m med sarg/nät.
30 x 20 m utan sarg/nät.



Storlek mål

Max 3 x 1,15 m.



Storlek boll

3.



Utrustning spelare

Tröja, byxor och strumpor
Skor och benskydd.



Antal spelare

4 utspelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten

Fria byten.



Speltid

3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.

Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät

3 x 1,15 m.

Boll av god kvalite pumpad med
lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 2 avbytare per lag.

Byten i paus.

Lika speltid för alla (speltidsgaranti)
Spela i sammandrag (2-4 matcher).

Regler



Gula och röda kort tillämpas ej.
Vid olämpligt uppträdande får spelaren
byta med en annan spelare.

Straff eller straffområde tillämpas ej. Vid
frispark startas spelet genom att passa
bollen efter marken.
Frispark får ej skjutas direkt i mål.

Inkast tillämpas ej. Spelet startas där
bollen passerade sidlinjen på samma sätt
som vid frispark.

Hörna startas från hörnet där lång- och
kortlinje möts genom att passa bollen
efter marken.
Mål får ej göras direkt från hörnspark.

Vid underläge med fyra mål eller mer får
laget som ligger under spela med
6 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det
vara bra att spelaren får lugna ner sig
innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.

Retreat line

Vid inspark/målvaktsutkast sätts spelet igång genom att målvakten rullar ut bollen. När målvakten har bollen under kontroll i sina händer backar motståndarna till sin egen planhalva. Mittlinjen fungerar då som en s k "retreat line". (SvFF rekommenderar att man inte sparkar/kastar över mittlinjen som första passning.)

