

Five-a-side – regler inomhusfotboll MSK-turneringen

Allmänt

Max. 6 spelare på plan, = en målvakt plus 3 - 6 utspelare enl. MSKs specialregler. Obegränsat antal avbytare. Flygande spelarbyten hockey-vis, men spelaren måste ut innan avbytare får beträda plan. Byte endast vid mittlinjen. Bortre långsidans väggar och ribbstol, samt bänkar utefter inre långsidan spelbara, dock ej kortsidor. Sv. Fotbollsförbunds five-a-side-regler gäller. Matchtid är 1 x 12 min eller 1 x 15 min. Gypadojor eller skor för **inomhusbruk**, absolut icke fotbollsskor med dobbar eller skor med svarta sulor. Helst numrerade tröjor. Vid behov förses lagen med västar. Glöm inte knästrumpor och benskydd. Spel med five-a-side boll, storlek #4.

Målvakt får hålla bollen max 6 sekunder, sedan måste han kasta ut bollen, som inte får överskrida halva planen utan att först ha tagit i vägg, egen planhalva, eller vidrört utspelare innan den rör golvet på motståndarsidan. Frispark vid halva plan för motståndarna annars. Försvarare får spela bakåt till målvakt, som inte får ta emot bakåtpassning med händerna. Målvakt får sparka bollen över hela plan som en back, utan att ha tagit boll med händer innan. Går bollen "död" på kortsidan efter att sist ha vidrörts av försvarare blir det hörna, även om det är *målvakten* som är sist på bollen.

Inspark ersätter inkast. Gäller om bollen går utanför långsida eller fastnar i hinder. Höjdbollar är svåra att ta emot, nicka i så fall gärna i retur till kastaren.

Frisparkarna är alla **direkta**, de får alltså skjutas in direkt i motståndarnas mål. Inga glidacklingar är tillåtna. Mittfältarna murar genast när motståndaren får en frispark, avstånd är 3 meter. Ha händerna bakom ryggen så det inte blir hands, i synnerhet inte inne i straffområdet. Skjuter man inte frisparken genast, så begär avstånd, för en frispark måste läggas inom 4 sekunder, annars går den över till motståndarna!

Straffar. Det får absolut inte tas hands inom eget straffområde. (= heldragen linje för handbollen) Straffar måste Du öva på, skjut helt enkelt in i motståndarmålet så nära stolparna som möjligt! Kvarts- och semifinaler avgörs med straffar vid oavgjort i full tid. Förlängning 5 min. à la 'sudden-death' i finaler.

OBS! I Minior-turneringen tilldelas det yngre laget antalet mål enligt åldersskillnaden innan matchstart. Handikappstraffar i Junior-turneringen före varje match läggs alltid av de yngre enligt åldersskillnaden.

Utvisning 2 min. (protester, ojust spel, hårda tacklingar, grovt eller smädligt språk, maskning eller sabotage vid frisparkar och vid slarviga spelarbyten). Om motståndarna gör mål får utvisad spelare återinträda! PS - i MSKs matcher får grov utvisning bara inte förekomma....

Håll tyst på plan. Vi i MSK svär inte. Nolltolerans! Motståndare, domare och publik skall inte få veta om att Du har "kort stubin". Låt lagkapten sköta snacket.

Lycka till!

