

## Regler

3-manna skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med hög aktivitet och mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledare och domares sätt att agera vid matcher.

Nedanstående regler anger ramarna för 3-manna inom Bollsta IK:s Knattefotboll i korta drag:

- Matcher spelas i 3-manna lag. Ingen målvakt. Alla är utespelare.
  - Inga serietabeller förekommer.
  - Vi rekommenderar max 3 avbytare per match.
  - Flygande byten gäller. Det är dock ofta bäst att byta i samband med naturliga avbrott.
  - Alla spelare måste använda benskydd.
  - Speltiden är 2 x 10 min. ca.3 min paus i halvlek. 5 min paus mellan matcherna Det håller aktiviteten och koncentrationen uppe.
  - Bollstorlek 3.
  - Målstorlek ca.1,0 x 1,5 m.
  - Planstorlek ca 20 m x 14 m.
- 
- ❖ Om bollen skulle hamna ur spel startas spelet med en inspark där bollen lämnade planen. Går bollen ut över kortsidan tillämpas inspark oavsett vem som skjuter ut bollen.
  - ❖ Insparkar görs från valfri plats på kortlinjen på sidan om målet och är indirekta. Vid insparkar ska motståndarna befinna sig bakom mittlinjen. När bollen rullas igång då får motståndarna agera.
  - ❖ Frisparkar är indirekta, d.v.s man får inte skjuta direkt i mål.
  - ❖ Avspark måste spelas bakåt och får inte skjutas direkt på mål.
  - ❖ Avstånd mellan boll och motståndare vid avspark, frispark är 3m.
  - ❖ Straffområde används inte. Straffspark kan inte utdömas utan endast frispark.
  - ❖ Vid avblåsningar vid t ex skada, återupptas spelet med nedsläpp vid mittlinjen. Tänk på att bollen måste vidröra backen först innan den får vidröras.
  - ❖ Om matchen blir ojämn, får det laget som ligger under med 4 mål, sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen.
  - ❖ Domaren bör vara föreningsdomarutbildad och ha rätt domarklädsel på sig.
  - ❖ Matcherna spelas i s.k. sammandrag, alla lag möter varandra, (2 matcher/lag och spelomgång).

Knatteansvarig fördelar lagen på plats och skall alltid tillfrågas vid ändring.