**5 – manna fotboll 2013 för pojkar och flickor**

**Varför 5-manna fotboll?**

* fler bollkontakter
* mer delaktighet i spelet
* fler lag, man får spela mer
* liten plan med små mål
* mindre bollar
* fler ledare
* lättare att döma, underlättar rekrytering av nya domare

**Antal spelare**

Maximalt 5 spelare på planen (1 målvakt och 4 utespelare).

Obegränsat antal avbytare.

**Bollstorlek**

Mindre bollar, rek. storlek 3. (Det går även bra med storlek 4)

**Matchtid**

Rek. matchtid 2 x 15 minuter.

**Spelform**

4-6 lag per grupp med 4-5 sammandragningar. Varsin sammandragning arrangeras för varje lag/förening. Antal matcher per lag och sammandragning kan variera. Kom ihåg att minska speltiden per match om det blir fler än 3 matcher per arrangemang. Resultat och tabeller skall inte räknas och inte heller rapporteras till ÖLFF (inga matchrapporter skall skrivas).

Rekommenderade dagar för sammandragningar:   
Omg. 1: 11-12 maj alt. 18-19 maj alt. 25-26 maj

Omg. 2: 1-2 juni alt. 6,8-9 juni alt. 15-16  juni

Omg. 3: 24-25 aug alt. 31 aug/1 sep, 7-8 sep.

Omg. 4: 7-8 sep. alt. 14-15 sep alt. 21-22 sep

**Planstorlek**

Maximalt 40 x 20 meter motsvarande halv 7-manna plan.

**Målstorlek**

Maximalt 3 x 2 meter. Koner kan användas för att markera stolpar.

7-mannamål kan användas med ribba eller rep för att sänka höjden. Alternativt kan 7-mannamålet vältas så att det blir lägre.

**Domare**

Arrangerande lag bokar domare (om inte lagen kommer överens om annat).

Lämpligt att anlita den egna föreningens ungdomsdomare.

Korttidsutvisningar gäller ej i Regionspelet.

*I övrigt gäller Sv Fotbollförbundets regler för 7-mannafotboll.*

Med vänliga hälsningar

# ÖREBRO LÄNS FOTBOLLFÖRBUND

# TÄVLINGSKOMMITTÉN