

# Regelverk

## GÅFOTBOLL / WALKING FOOTBALL



**IWFF SVERIGE WALKING FOOTBALL (SWF)**  
**- 2020 -**

# 1. SPELPLAN

## 1.1 Avgränsningar

Walking Football kan spelas med eller utan avgränsningar.

## 1.2 Rekommenderade avgränsningar

Spelområdet måste vara rektangulär. Långsidan måste vara längre än kortsidan.

Följande avgränsning är rekommenderade för att spela 5-manna eller 6-manna:

Längd:	minimum:	25 meter
	maximum:	50 meter
Bredd:	minimum:	16 meter
	maximum:	35 meter

Följande avgränsning är rekommenderad för 7-manna:

Längd:	minimum:	50 meter
	maximum:	60 meter
Bredd:	minimum:	30 meter
	maximum:	40 meter

## 1.3 Markering

Spelytan är markerad med linjer. Linjen får inte vara bredare än 12 centimeter. Mittlinjen är en cirkel med radien 3 meter från mittpunkten.

## 1.4 Straffområdet

Ett straffområde skapas i form av en halvcirkel som mäts från mållinjen och 6 meter mot planens mittpunkt. Straffområdets ytterkanter måste nå mållinjen. Straffpunkten placeras 6 meter från mållinjen centralt placerat mellan målstolparna.

## 1.5 Hörnor

En kvartscirkel med en radie på 25 centimeter målas i alla fyra hörn för att markera var bollen ska ligga vid en hörna.

## 1.6 Mål

Målet måste placeras centralt på mållinjen. Ett mål består av två likadana stolpar som har lika långt avstånd från spelplanens hörnor och sammanfogas av en horisontell ribba.

Avståndet mellan insidan av stolparna är max 5 meter och minst 3 meter. Avståndet mellan undersidan av ribban och mållinjen på marken är max 2 meter och minst 1.20 meter. Stolparna och ribban ska ha samma bredd och djup som linjerna.

## 1.7 Spelyta

Där vanligt gräs inte används måste spelytan vara mjuk och platt. Hybridgräs är isåfall att rekommendera.

## 2. BOLLEN

### 2.1 Kvalité och mått

Bollen är:

- sfärisk
- gjord av läder eller annat hållbart material
- storlek anpassad till gruppen som spelar.

### 2.2 Reservboll

Om en boll blir ospelbar:

- spelet stoppas omedelbart
- ny boll släpps på samma plats där den ursprungliga bollen blev ospelbar.

Om bollen blir ospelbar vid omstart, görs omstarten om.

Om bollen blir ospelbar vid en straffspark eller när straffsparken precis slagits så får den slås om ifall den inte vidrört en spelare, ribba eller stolpe.

Bollen får inte bytas under matchen utan domarens tillåtelse.



## 3. SPELARE

### 3.1 Antal spelare

En match spelas mellan två lag, båda lagen får maximalt innehålla följande antal spelare och avbytare:

- 5-manna = 5 spelare per lag och 3 avbytare (totalt 8 spelare)
- 6-manna = 6 spelare per lag och 3 avbytare (totalt 9 spelare)
- 7-manna = 7 spelare per lag och 3 avbytare (totalt 10 spelare)

En match ska inte anses godkänd ifall ett lag permanent reduceras med:

- mer än 2 spelare (5-manna)
- mer än 2 spelare (6-manna)
- mer än 3 spelare (7-manna)
- Den här regeln ska bara appliceras när spelare blir utvisade (alltså inte lämnar planen tillfälligt) och/eller inte kan fortsätta pga skada, sjukdom etc.

### 3.2 Antal byten

Det finns inget maxantal för antalet spelarbyte som sker under en match. En spelare som blivit utbytt mot en annan spelare får återvända vid ett nytt byte.

### 3.3 Regler vid byte av spelare

Ett spelarbyte borde ske när spelet är stoppat eller när en match övervakas av en matchdelegat, detta bestäms mer noggrant av den aktuella turneringens regler.

Bytesprocessen sker som följande:

- Den spelare som ska bytas in får inte beträda spelområdet förrän den spelare som ska bytas ut har lämnat densamma.
- Ifall sarg eller annan avgränsning används så måste avsedd dörr användas vid ett byte.
- Bytet är fullständigt när den inbytta spelaren beträder spelområdet.
- Alla inbytta och utbytta spelare ska granskas av domaren.

### 3.4 Byte av målvakt

Alla spelare och avbytare kan ersätta målvakten om:

- domaren är informerad om bytet innan det sker
- bytet sker när spelet är stoppat

### 3.5 Regelbrott och påföljder

Om en spelare beträder spelområdet innan en spelare lämnat området sker följande:

- spelet stoppas
- spelaren som ska ersättas blir instruerad att lämna spelområdet
- avbytare får tillfälligt vänta vid sidlinjen
- spelet startas med en indirekt frispark av motståndarlaget från där matchen stoppades vid felaktigt byte. Om spelet stoppades i straffområdet så ges en indirekt frispark 3 meter från straffområdeslinjen närmast från där bollen var placerad när spelet stoppades.

## 4. UTRUSTNING FÖR SPELARE

### 4.1 Säkerhet

En spelare får inte använda utrustning som anses vara farlig. Alla former av smycken (halsband, ringar, armband, örhänge, läderband, gummiband etc.) är förbjudet och måste plockas av. Att använda tejp för att täcka över smycken är förbjudet.

### 4.2 Obligatorisk utrustning

Den obligatoriska utrustningen som måste bäras av varje spelare är:

- En tröja med ärmar
- Shorts eller träningsbyxor
- Strumpor
- Benskydd
- Skor (som är lämpliga för underlaget och väderförhållanden)

### 4.3 Färger

- De två lagen måste använda färger som gör att det går att skilja från varandra och från domaren.
- Målvakterna måste använda färger som skiljer dom från utspelare och från domare.

### 4.4 Annan utrustning

Ofarliga skyddande utrustning t.ex. huvudskydd, ansiktsskydd samt knä och armskydd måste vara gjord av mjukt och vadderat material. Målvaktens keps och sportglasögon är också tillåtna.

### 4.5 Regelbrott och påföljder

En spelare som bryter mot regler kring utrustning måste omedelbart lämna planen och rätta till det som är fel. Spelaren måste vänta på domarens tillåtelse för att återvända till spelplanen. Domaren måste kontrollera spelarens utrustning innan spelaren i fråga får återvända. Spelaren får endast återvända när spelet är stoppat eller bollen är ur spel.

En spelare kan också återvända om spelet är igång men endast ifall en annan domare har inspekterat och kontrollerat utrustningen. Om det inte finns mer än en domare i matchen måste spelaren vänta tills domaren stoppat spelet och kontrollerat dennes utrustning.

## 5. DOMAREN

### 5.1 Domarens auktoritet

Varje match är kontrollerad av en domare som har fullt ansvar att verkställa reglerna och se till så dom följs.

### 5.2 Domslut av domaren

Alla domslut kommer tas av domaren efter bästa förmåga. Alla beslut som tas av domaren är slutgiltiga. Beslutet från domaren måste alltid respekteras.

### 5.3 Rättigheter och skyldigheter

Domaren:

- verkställer reglerna som finns skrivna.
- kontrollerar matchen
- agerar som kontrollant av matchtid och är ansvarig för att en matchrapport skrivs och lämnas in till lämpligt förbund/organisation. Matchrapporten ska inkludera information om eventuella disciplinära åtgärder mot spelare, avbytare eller lagmedlemmar som sker innan, under och efter matchen.
- är ansvarig för omstart av match.

### 5.4 Fördel

Domaren:

- har rätt att ge fördel till motståndarlaget ifall tillåter spel att fortsätta när det lag mot vilket ett regelbrott har begåtts kommer att dra nytta av en sådan fördel och straffar det ursprungliga brottet om den förväntade fördelen inte uppstår vid den tiden.

### 5.5 Disciplinära åtgärder

Domaren:

- straffar mer allvarliga regelöverträdelser i form av påföljder, omstart, fysisk svårighetsgrad och taktisk inverkan när mer än ett regelbrott sker på samma gång.
- använder disciplinära åtgärder mot spelare som är ansvarig för ??
- vidtar åtgärder mot lagmedlemmar som misslyckas att uppföra sig på ett ansvarsfullt sätt och avvisar dom från spelområdet och området däromkring.
- om en assisterande domare inte finns tillgänglig måste domaren själv ansvara för att meddela utvisade spelare när dom får återvända till spelplanen.

### 5.6 Skador

Domaren:

- låter spelet fortsätta tills det blir ett naturligt stopp i spelet om en spelares skada anses vara lindrig.
- stoppar spelet om en spelares skada anses vara allvarlig och ser till att spelaren lämnar spelplanen.
- ser till att spelare som blöder lämnar spelplanen.
- stoppar, tillfälligt avbryter eller bryter matchen pga brott mot regelverket eller på grund av någon form av yttre störningar.
- ser till att ingen obehörig person är på spelplanen.

## 6. ASSISTERANDE DOMARE

### 6.1 Uppdrag

Uppdraget hos den assisterande domaren är att hjälpa huvuddomaren kontrollera matchen och se till så att regelverket följs inom följande områden:

- hjälpa domaren att identifiera regelbrott som har med **regel 18** att göra, speciellt regelbrott som sker när bollen inte är i närheten.
- kontrollera processen som sker vid byte och ser till att spelaren som ska bytas in inte beträder spelplanen innan spelaren som ska bytas ut lämnat densamma.
- kontrollerar utrustningen hos alla spelare som ska bytas in.
- kontrollerar att spelare som ombeds lämna planen pga felaktig eller saknad utrustning återvänder med korrekt utrustning.
- om en spelare blöder och blivit ombedd att lämna spelplanen måste den assisterande domaren kontrollera att blödningen är under kontroll innan spelaren får återvända till spelplanen.
- håller fullständig koll på matchdetaljer.
- ansvarig för tiden som en spelare har blivit tillfälligt utvisad.
- rapporterar regelbrott direkt till domaren som skett vid avbytarbänken eller tränarens tekniska område.
- behjälplig med andra uppgifter som önskas av domaren.

## 7. MATCHTID

### 7.1 Matchdetaljer

Matchens längd ska delas upp i två eller fyra lika långa halvlekar och alla halvlekar ska alla vara mellan 5 och 30 minuter.

- Tilläggstid är tillåtet i varje halvlek för att ersätta förlorad tid vid stoppat spel.
- En halvlek ska förlängas för att tillåta en eventuell straffspark att slås.
- Pausen mellan två halvlekar får inte överstiga fem minuter utan domarens tillåtelse.

## 8. AVSPARK OCH OMSTART AV MATCH

En avspark är starten på varje halvlek och startar om spelet om ett mål har gjorts. Frispark (direkt eller indirekt), straffspark, inspark eller hörnor är andra former av omstart av spel ([regel 13-17](#)). Att släppa bollen är något som sker om domaren stoppat spelet och regelverket inte kräver någon av ovanstående omstarter. Om ett regelbrott sker när bollen inte är i spel så ändras inte sättet som spelet startas om på.

### 8.1 Avspark

Genomförande:

- laget som vinner slantsingling bestämmer vilket mål de vill anfalla emot i den första halvleken
- motståndaren kommer ta hand om avsparken
- laget som vinner slantsinglingen tar hand om avsparken i den andra halvleken
- om en match har mer än två halvlekar så fortsätter lagen att alternera om vem som tar avspark

Vid varje avspark sker följande:

- alla spelare, förutom den spelare som tar avsparken, måste befinnas sig på sin egen planhalva
- motståndarlaget måste befinna sig minst tre meter från bollen tills den är i spel
- bollen måste ligga på mittpunkten
- domaren ger signal för avspark
- bollen är i spel när den slås till och tydligt flyttas
- ett mål får inte göras direkt på avspark. Om spelaren som gör avspark slår den direkt i eget mål så får motståndaren en hörna. Om spelaren som gör avspark slår den direkt i motståndarens mål så får motståndaren en inspark

### Regelbrott och påföljder

Om spelaren som tar avsparken vidrör bollen mer än en gång innan någon annan spelare vidrör den så ges en indirekt frispark till motståndarlaget. Om något annat regelbrott sker i samband med avspark så ska avsparken slås om.

### 8.2 Släppa bollen

Genomförande:

- Domaren släpper bollen på samma plats som spelet stoppades. Undantaget är ifall målvakten hade bollen när spelet stoppades, då ska målvakten på domarens signal släppa bollen inom sitt målområde och starta spelet



## Regelbrott och påföljder

Bollsläppet görs om ifall:

- bollen vidrör en spelare innan den rör marken
- bollen lämnar spelplanen efter att den vidrört marken men utan att den vidrört en spelare

Om en boll släpps av domaren och går in i mål utan att ha vidrört minst två spelare startas den om enligt följande:

- en inspark om bollen går in i motståndarens mål
- en hörnspark om bollen går in i eget mål



## 9. BOLL I SPEL ELLER UR SPEL

### 9.1 Boll ur spel

Bollen är ur spel vid följande tillfälle:

- hela bollen har passerat mållinje eller sidlinje i luften eller på marken
- spelet har stoppats av domare
- när bollen vidrör taket (vid spel inomhus)

### 9.2 Boll i spel

Bollen är i spel vid alla tillfällen förutom vid ovanstående punkter. Bollen är i fortsatt spel efter att ha tagit i ribban, stolpen, hörnflagga, domare eller eventuell sarg/avgränsning.

### Regelbrott och påföljder

Om en match spelas inomhus och bollen träffar taket så ges en indirekt frispark till motståndarlaget till den spelare som sist vidrörde bollen. Den indirekta frisparken ska tas vid samma punkt som bollen träffade taket.

### 9.3 Höjdrestriktioner

En restriktion angående hur högt bollen får vara måste finnas. Den kan inte vara lägre än ribban på målet och inte högre än två meter. Om ett regelbrott sker i straffområdet av målvakten och bollen är högre upp än två meter så ges en indirekt frispark till motståndarlaget. Den indirekta frisparken ska placeras tre meter från straffområdet närmast från där regelbrottet inträffade. Undantag för regeln är ifall en räddning eller blockering sker av målvakten och bollen stiger över godkänd höjd. Om detta sker ska målvakten återta bollen och starta om spelet. Om en utespelare sparkar bollen på en motspelare och bollen sedan överstiger höjdgränsen på två meter tilldelas en indirekt frispark till spelaren som sköt bollen.

## 10. FASTSTÄLLA RESULTATET AV EN MATCH

### 10.1 Göra mål

Ett mål görs när hela bollen passerat mållinjen, mellan stolparna och under ribban. Förutsatt att inget regelbrott har begåtts av laget som gör målet.

Målvakten i det attackerande laget får inte göra mål. Undantaget är ifall målvakten ska ta en straffspark. Om en målvakt skulle göra mål kommer spelet startas om med en inspark.

### 10.2 Vinnarlag

Laget som gör flest antal mål vinner matchen. Om båda lagen gör lika många mål blir resultatet oavgjort. Om matchen eller turneringen kräver en vinnare gäller följande regler:

- bortamålsregeln
- två lika långa förlängningshalvlekar
- straffsparkar

### 10.3 Straffsparksläggning

Genomförande:

- om det inte finns yttre faktorer som t.ex. dåligt underlag, säkerhet etc. så ska en slantsingling avgöra vilket straffområde som straffsparksläggningen ska genomföras i. Ändring av straffområde får bara ske om underlaget blir ospelbart
- domaren singlar slant och vinnaren bestämmer om dom vill börja slå straffar eller överlåta det till motståndaren
- domaren är ansvarig för att ha kontroll på antalet straffsparkar som slås
- vid turnering är det turneringens regler som avgör hur många straffar som ska slås
- lagen alternerar om att slå straffar
- bara spelare som är på spelplanen eller tillfälligt lämnat spelplanen (pga skada, fixa utrustning etc) är tillåtna att slå en straff
- om ett lag har fler spelare än det andra innan eller under straffsparksläggningen ska detta rapporteras till domaren och laget med fler spelare måste reduceras till samma antal som det andra laget
- om ett lag gjort fler mål än det andra innan båda lagen slagit lika många straffar men laget som gjort färre mål inte har möjlighet att göra lika många mål så ska inga fler straffar slås
- om båda lagen gjort lika många mål efter alla straffar är slagna så fortsätter straffläggningen tills ett lag gjort ett mål mer trots lika många slagna straffar
- alla tillgängliga utespelare har rätt att byta plats med målvakten
- endast tillgängliga spelare och domare har rätt att vara kvar på spelplanen vid en straffläggning
- alla spelare förutom spelaren som ska slå straffen, två målvakter och domaren måste befinna sig på den planhalvan där straffläggningen inte inträffar
- en målvakt som inte kan fortsätta före eller under en straffläggning får ersättas av en spelare som utesluts för att antalet spelare ska vara lika många. Om ett lag inte använt sig av alla sina byten kan en namngiven ersättare bytas in men den utbytta målvakten får inte delta vidare eller slå en straffspark.

## 11. OFFSIDE

### 11.1 Offside

Det finns ingen offside i gåfotboll.

## 12. REGELBROTT OCH UPPFÖRANDE

Ethos kring Walking Football förväntar sig en match med minimal kontakt och att spelarna, domare och andra deltagare respekterar detta.

### 12.1 Regelbrott straffas med indirekt frispark enligt följande:

En indirekt frispark tilldelas till motståndarlaget om en spelare bryter mot en eller flera av följande aktioner på sin motståndare som domaren anser vara vårdslöst, hänsynslöst eller med överdriven kraft:

- påhopp
- medveten spark eller försök till spark
- knuff
- medvetet slag, inklusive skallning
- tacklingar
- fälla eller medvetet fälla någon

En indirekt frispark ska också tilldelas motståndaren ifall något av följande regelbrott sker:

- löpning
- medveten nick
- fasthållning
- bita eller spotta på en motståndare
- glidbackling (liggande spel är inte heller tillåtet)
- tar bollen med handen
- kastar något mot bollen, en motståndare eller domare
- håller sig i en barriär för att skydda bollen, att hålla i en barriär är endast tillåtet för att hålla balansen

En indirekt frispark ska tilldelas ifall målvakten begår något av följande regelbrott:

- kontrollerar bollen i straffområdet med sina händer eller fötter i mer än sex sekunder
- målvakten tar emot bollen från samma spelare som målvakten passade till utan att ha vidrört ytterligare en spelare
- tillåter bollen att vara i ett stillastående läge i straffområdet utan att vidröra den i mer än sex sekunder
- om målvakten skjuter bollen över godkänt höjd ska en indirekt frispark ges till motståndaren tre meter från straffområdeslinjen närmast från där händelsen inträffade
- undantag för ovanstående regel är om bollen går över godkänd höjd pga att målvakten gör en räddning eller blockering

En indirekt frispark ska också ges om domaren anser att något av följande förseelser inträffat:

- spelar på ett farligt sätt, använder olämpligt språk eller andra verbala överträdelse
- förhindrar målvakten att släppa ifrån sig bollen

- begår ett regelbrott som inte står med i regelboken men som påverkar att spelet stoppas

## 12.2 Disciplinära åtgärder

Alternativen som finns tillgängliga för domaren att införa som disciplinär åtgärd är följande:

- en spelare ges ett blått kort och är tillfälligt utvisad
- en spelare ges ett rött kort och är permanent utvisad

Ett blått kort ska alltid resultera i en tillfällig utvisning. En utvisning i walking football ska vara mellan två och fem minuter. Domaren måste godkänna att en spelare återvänder till spelplanen efter genomförd utvisning.

## 12.3 Tillfällig tidsbestämd utvisning

En spelare som är tillfälligt utvisad från spel ska tilldelas ett blått kort av domaren och bli informerad om att denne ska vara utvisad mellan två och fem minuter. Längden på en tillfällig utvisning ska bestämmas innan matchen/turneringen startar.

Spelaren är tvingad att lämna spelplanen och befinna sig i ett markerat område för utvisade spelare under hela tidsperioden för sin utvisning. Markerat område för utvisade spelare ska finnas för båda lagen. Om det inte finns markerade område för utvisade spelare ska de stanna i området kring avbytarbänken och hela tiden vara synlig för domare och eventuella assisterande domare.

En utvisad spelare kommer bli informerad av domaren eller assisterande domare när spelaren är tillåten att återvända till spelplanen. Om sarg används ska spelare återvända genom anvisad dörr.

## 12.4 Blått kort

En spelare tilldelas ett blått kort och är tillfälligt utvisad från spel om spelaren gör något av följande:

- osportsligt uppförande
- motsätter sig domarens beslut
- misslyckas att respektera reglerna
- försenar omstart av spel
- misslyckas med att respektera avståndet när spelet startas vid en inspark, frispark, hörna.
- beträder eller lämnar spelplanen utan domarens tillåtelse eller misslyckas att genomföra ett korrekt byte
- lämnar spelplanen utan domarens tillåtelse utan att genomföra ett korrekt byte

## 12.5 Rött kort

En spelare tilldelas ett rött kort och är permanent utvisad från matchen om spelaren gör något av följande:

- allvarligt regelbrott
- våldsamt beteende
- spottar eller biter någon
- stoppar motståndarlaget ett mål eller uppenbar möjlighet att göra mål genom att ta med handen (detta gäller inte målvakten inom deras anvisade område)
- använder stötande, förolämpande eller grovt språk
- en spelare tilldelas sitt andra blåa kort i samma match

## 13. FRISPARKAR

### Varianter av frispark

En indirekt frispark ska tilldelas motståndarlaget om en spelare, avbytare, utbytt spelare, utvisad spelare eller medlem ur laget gör sig skyldig till ett regelbrott.

### 13.1 Signal

Domaren indikerar en indirekt frispark genom att hålla sin arm över huvudet. Domaren fortsätter hålla armen över huvudet tills den indirekta frisparken är slagen och bollen vidrört en annan spelare eller lämnat spelplanen.

En indirekt frispark måste tas om ifall domaren misslyckas med att informera om att frisparken är indirekt och bollen sparkas direkt i mål.

### 13.2 Indirekt frispark direkt i mål

- om en indirekt frispark sparkas direkt i motståndarens mål så tilldelas en inspark
- om en indirekt frispark sparkas direkt i eget mål så tilldelas motståndaren en hörna

### Process vid en frispark

Alla frisparkar ska tas från den plats där regelbrottet inträffade förutom:

- om regelbrottet inträffade i offensivt straffområde ges en frispark tre meter utanför straffområdeslinjen närmast platsen för regelbrottet
- frisparkar till det försvarande laget i deras straffområde kan tas var som helst i hela området

### Bollen

- måste ligga still och frisparksläggaren får inte röra bollen mer än en gång innan ytterligare en spelare vidrört bollen
- är i spel när bollen tydligt sparkats och är i rörelse. Undantaget är vid en indirekt frispark för det försvarande laget i deras eget straffområde, då är bollen i spel när den lämnat straffområdet
- Vid alla indirekta frisparkar gäller ett avstånd för motståndarlaget på tre meter

## 14. STRAFFSPARK

### **Straffspark**

En straffspark ges vid följande händelser:

- en försvarande spelare går in i eget straffområde
- målvakten lämnar sitt straffområde

Tillägg av tid är tillåtet för att låta en straffspark att slås.

### **14.1 Process vid straffspark**

Bollen måste placeras på punkten för straffspark

Vilken spelare som ska slå straffsparken ska vara visuellt tydligt

Försvarande målvakt måste befinna sig på mållinjen mellan stolparna tills det att straffen är slagen

Alla andra spelare och målvakt måste:

- befinna sig minst tre meter därifrån
- bakom eller vid sidan om straffområdet
- befinna sig på spelplanen
- befinna sig utanför straffområdet

Straffsparksläggaren måste:

- sparka bollen framåt
- låta någon annan spelare vidröra bollen innan han kan göra det igen efter slagen straff
- ta max ett steg före straffsparken

Bollen är i spel när bollen tydligt sparkats och är i rörelse.

Straffsparken är fulländad när bollen slutar röra sig, går ut ur spel eller domaren stannar spelet pga någon form av regelbrott.

### **Regelbrott och påföljder**

När domaren signalerar för en straffspark att slås så måste den slås direkt. Undantaget är om något av följande sker innan bollen är i spel:

En spelare från det försvarande laget begår ett regelbrott:

- straffsparken slås om ifall den inte går i mål
- straffsparken slås inte om ifall den går i mål

En medspelare till straffsparksläggaren begår ett regelbrott:

- straffsparken slås om ifall den går i mål
- straffsparken slås inte om ifall den inte går i mål

Om straffsparksläggaren begår ett regelbrott när bollen är i spel så ges en indirekt frispark till motståndarlaget.

## 15. INSPARK/INKAST FRÅN SIDLINJEN

En inspark/inkast är en metod för omstart av spel.

Ett mål kan inte göras direkt på en inspark/inkast.

En inspark tilldelas ett lag enligt följande:

- när hela bollen passerat linjen antingen i luften eller längs marken
- insparken sker från där bollen rullade över linjen
- insparken tilldelas motståndaren till det lag som sist vidrörde bollen innan den gick över linjen

### 15.1 Positionen på bollen och spelare

Bollen:

- måste vara placerad på linjen; eller två meter in från eventuell sarg
- får sparkas/rullas igång i vilken riktning som helst

Spelaren som tar insparken:

- måste ha en del av båda fötterna på sidlinjen eller utanför spelplanen när igångsättning sker eller
- måste vara placerad mellan bollen och sarg när spelet startar
- måste använda en underarms rörelse vid igångsättning

Spelare från det försvarande laget måste befinna sig minst tre meter från platsen där igångsättningen sker.

### 15.2 Process

- spelaren som tar hand om igångsättningen får inte röra bollen igen utan att den vidrört ytterligare en spelare
- bollen är i spel när den sparkats och är tydligt i rörelse

### 15.3 Regelbrott och påföljder

Igångsättningen av spel görs om ifall följande händelse inträffar:

- den sker felaktigt
- igångsättningen inte sker på samma ställe som bollen lämnat spelplanen

En indirekt frispark ges till motståndaren om en spelare vidrör bollen mer än en gång innan en annan medspelare vidrört bollen.



## 16. INSPARK FRÅN MÅLVAKT

### Insparken

Inspark är en metod för omstart av spel.

Ett mål kan inte göras direkt på inspark från målvakt.

En inspark är tilldelad försvarande laget vid följande tillfälle:

- hela bollen passerar kortlinjen utan att gå in i mål
- en offensiv spelare beträder försvarande lags straffområde

### Process

- motståndarlagets spelare måste befinna sig utanför straffområdet
- målvakten får inte vidröra bollen mer än en gång utan att den först vidrört en annan spelare
- bollen är i spel när den sparkats eller rullats igång av målvakten i försvarande straffområde

### Regelbrott och påföljder

Om bollen inte sparkas ut ur straffområdet ska insparken slås om.

Om målvakten vidrör bollen mer än en gång innan den vidrört en medspelare ges en indirekt frispark till motståndarlaget tre meter från straffområdeslinjen närmast där regelbrottet inträffade.

Om målvakten får bollen av en medspelare i öppet spel är det tillåtet att ta emot bollen och plocka upp bollen.

Om målvakten efter att ha släppt bollen vidrör den igen utan att den vidrört två lagmedlemmar först så ges motståndarlaget en indirekt frispark tre meter från straffområdeslinjen närmast där regelbrottet inträffade.

# 17. HÖRNSPARK

## Hörnspark

Hörnspark är en metod för omstart av spel.

Ett lag får göra mål direkt på hörnsark om det är i motståndarens mål.

En hörnsark tilldelas när hela bollen passerat kortlinjen antingen i luften eller längs marken och den sist träffat en lagmedlem ur det försvarande laget.

## Process

- bollen placeras i utplacerat område vid hörnflaggan
- motståndaren måste hålla ett avstånd på tre meter tills bollen är i spel
- bollen sparkas av en spelare ur det anfallande laget
- bollen är i spel när den sparkats eller vidrörts
- spelaren som slår hörnan får inte röra bollen mer än en gång innan någon annan rör den

## Regelbrott och påföljder

En indirekt frispark tilldelas om spelaren som slår hörnan använder mer än ett tillslag innan en annan spelare vidrör bollen.

Vid alla andra regelbrott ska hörnsarken slås om

Om matchen använder sarg så finns inga hörnor och om bollen passerar linjen används en inspark där bollen lämnade spelområdet.



## **18. REGLER FÖR ATT GÅ**

### **Att gå**

Gåfotboll/Walking Football definieras som att man alltid har en fot i kontakt med marken.

### **Regelbrott och påföljder**

Domaren kommer tilldela motståndarlaget en indirekt frispark mot den spelare som springer såvida inte laget som har bollinnehavet har en tydlig fördel. Då ges en fördel och spelaren som bröt mot regeln får en tillsägelse i efterhand.

En spelare som blir bryter mot regeln om att gå vid tre separata tillfällen tilldelas ett blått kort och får en tillfällig utvisning på mellan två och fem minuter.