



Kick-Off TAIK P13

# Våra spelregler

*Dessa spelregler har laget tagit fram och gäller vid träning och match. (20210601)*

- Meddela om du inte kan delta på träning eller match. Meddela via Supertext och ange skäl till frånvaro om möjligt. Om man inte vill ange skäl via Supertextforumet så skickar man privat till någon ledare.
- Kom i tid, med rätt utrustning. (Vattenflaska, benskydd etc) Ta även med en pumpad boll till planen.
- Mobiltelefon förvaras i väska. Avstängd eller i tyst läge under hela träningen eller matchen.
- Spelarna hjälper till att plocka fram utrustning som nyttjas vid träning eller match. Såsom att dra fram och ställa tillbaka mål vid träning.



- Vi fokuserar på fotboll då det är träning eller match.
- Behandla alla spelare, ledare och domare med respekt. Det innebär:
- Slå inte på kamrater och sparka inte bollar på någon som inte är beredd.
- Lyssna på ledarna när dessa ger instruktioner.
- Peppa och beröm . Klaga inte på varandra. ALLA gör sitt bästa!
- Gnäll inte på domslut. Domarna gör ALLTID sitt bästa!
- "Filma" aldrig, varken på träning eller match.

*Spelreglerna handlar i slutändan om att alla spelare och ledare i laget skall trivas och skall kunna delta utan att behöva utsättas för ett oönskat beteende- "Var mot andra som du vill att andra skall vara mot dig!"*

*Heja Tibro AIK!*

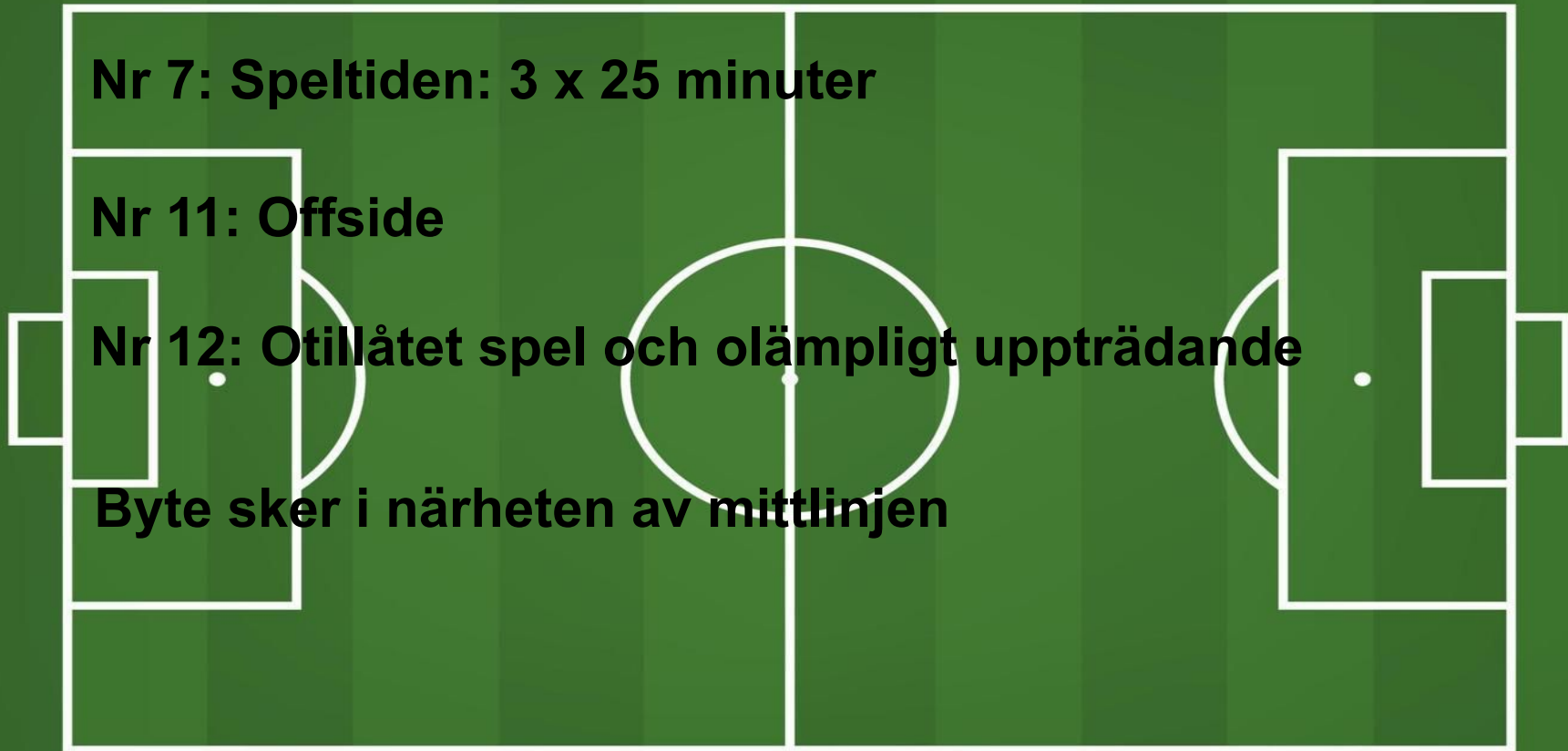
# Regler

**Nr 7: Speltiden: 3 x 25 minuter**

**Nr 11: Offside**

**Nr 12: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande**

**Byte sker i närheten av mittlinjen**



# Offside

## Bestraffningsbar offside

Om en spelare är offside eller inte beror på var spelaren är i det ögonblick bollen spelas av en medspelare. Att vara offside är bara ett regelbrott om spelaren aktivt deltar i spelet genom att

- ingripa i spelet
- störa en motspelare
- vinna en fördel.

## Ej bestraffningsbar offside

Att vara i offsideposition är inte ett regelbrott om en spelare får bollen direkt från

- inspark
- inkast
- hörnspark.

Indirekt frispark



Fråga: Vad är [offside?](#)

# Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

## Direkt frispark



OBS! Bollen får slås direkt i mål

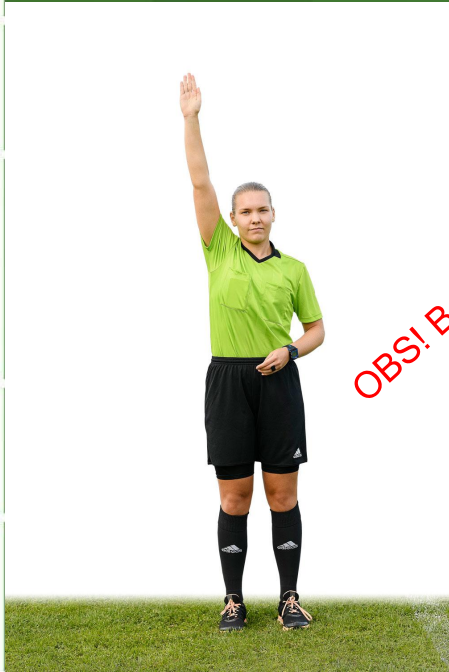


Det kan innebära att:

- angripa en spelare med överkroppen
- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare (även skallning)
- tackla med foten eller annan del av kroppen
- fälla eller försöka fälla en spelare
- avsiktligt röra bollen med handen eller armen (gäller inte målvakten innanför eget straffområde)
- hålla fast en spelare
- hindra en spelares förflyttning
- spotta på en spelare
- bita en spelare
- angripa målvakten när målvakten har bollen under kontroll

# Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

## Indirekt frispark



OBS! Bollen får ej slås direkt i mål

### Om:

- en spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras
- en målvakt tar upp bollen med händerna när den sparkats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast
- ett lag gör ett felaktigt byte
- en spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid avspark, inkast, hörna, frispark eller straffspark
- en spelare bestraffas för offside
- en målvakt innanför sitt eget straffområde har bollen under kontroll med händerna i mer än sex sekunder.

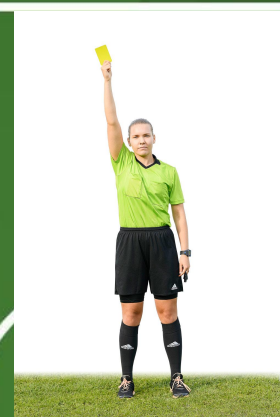
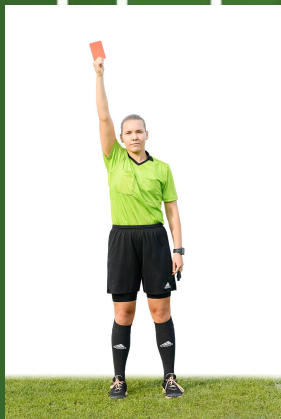
# Varning och utvisning

## Domaren ska varna en spelare som

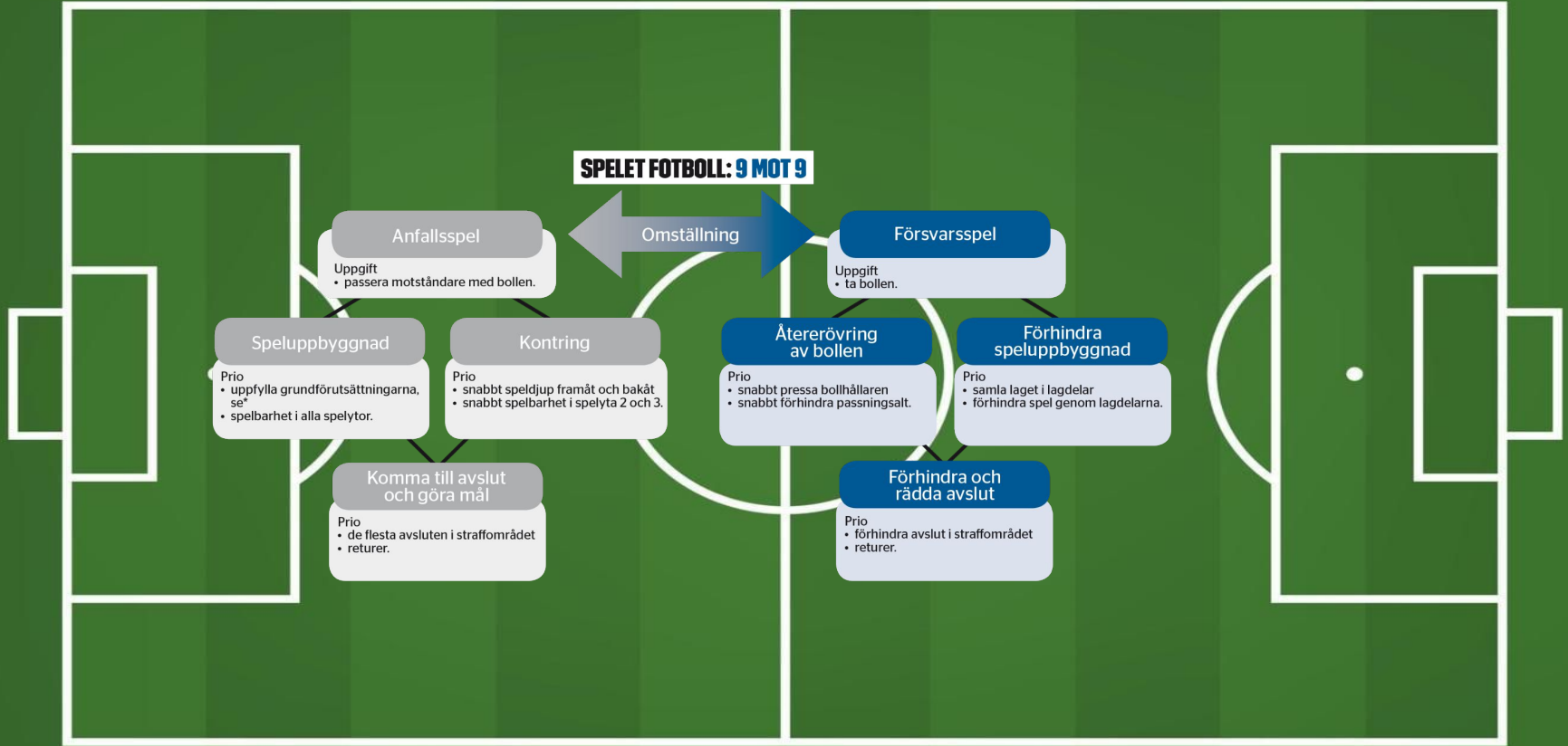
- handlar på ett sådant sätt att det går långsammare att sätta igång spelet efter en avblåsning
- med ord eller handling visar att domarens beslut inte respekteras
- upprepar ett regelbrott flera gånger (det krävs inget särskilt antal eller mönster)
- spelar på ett sätt som domaren anser är vårdslöst.

## Domaren ska visa ut en spelare som

- spelar på ett otillåtet sätt som kan leda till att en motspelare blir skadad
- använder överdriven kraft eller spelar brutalt
- spottar på en motspelare eller någon annan person
- betar sig våldsamt eller obehärskat
- använder förolämpande eller nedsättande ord eller gester
- får en andra varning i samma match
- förhindrar ett mål eller en uppenbar målchans genom att avsiktligt röra bollen med handen (gäller - inte målvakten inom eget straffområde)
- förhindrar en uppenbar målchans för en motspelare genom ett regelbrott som bestraffas med frispark



# Spelet 9 mot 9





# Planens indelning

Delas in i tredjedelar

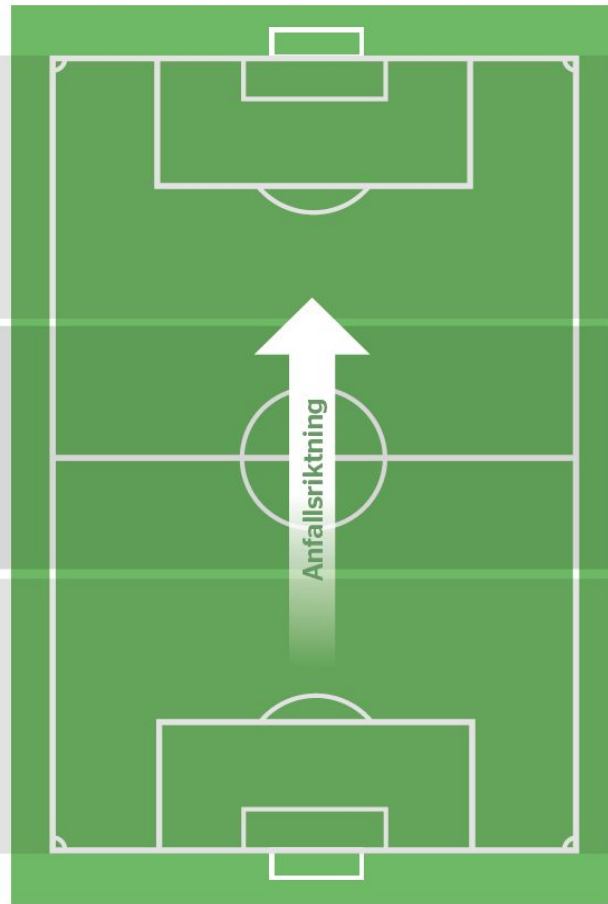
I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I anfallsspelet kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna. Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är i tredjedelen närmast motståndarnas mål jämfört med när de är i tredjedelen närmast det egna målet.

Sista tredjedelen

Centrala tredjedelen

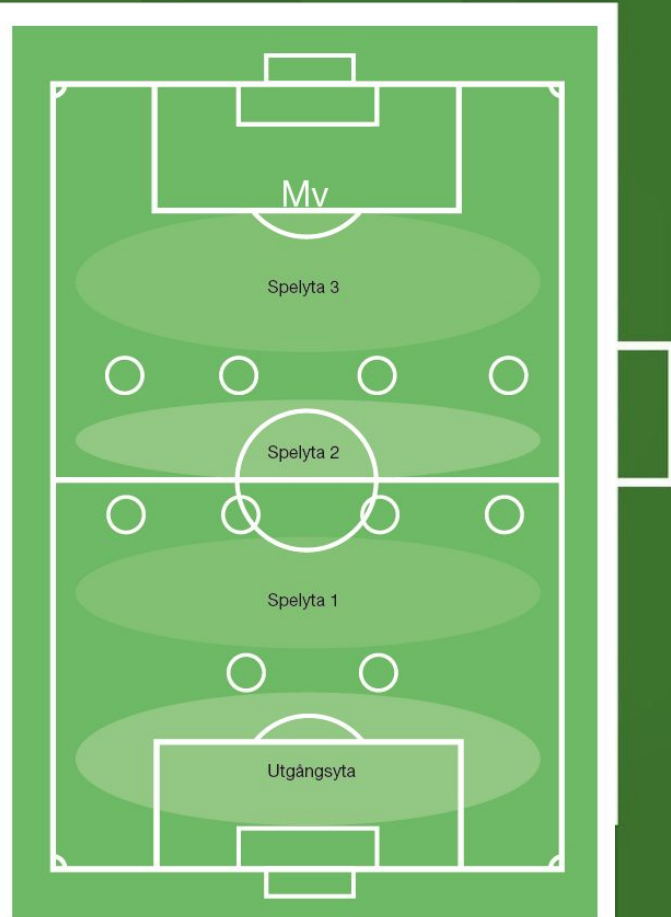
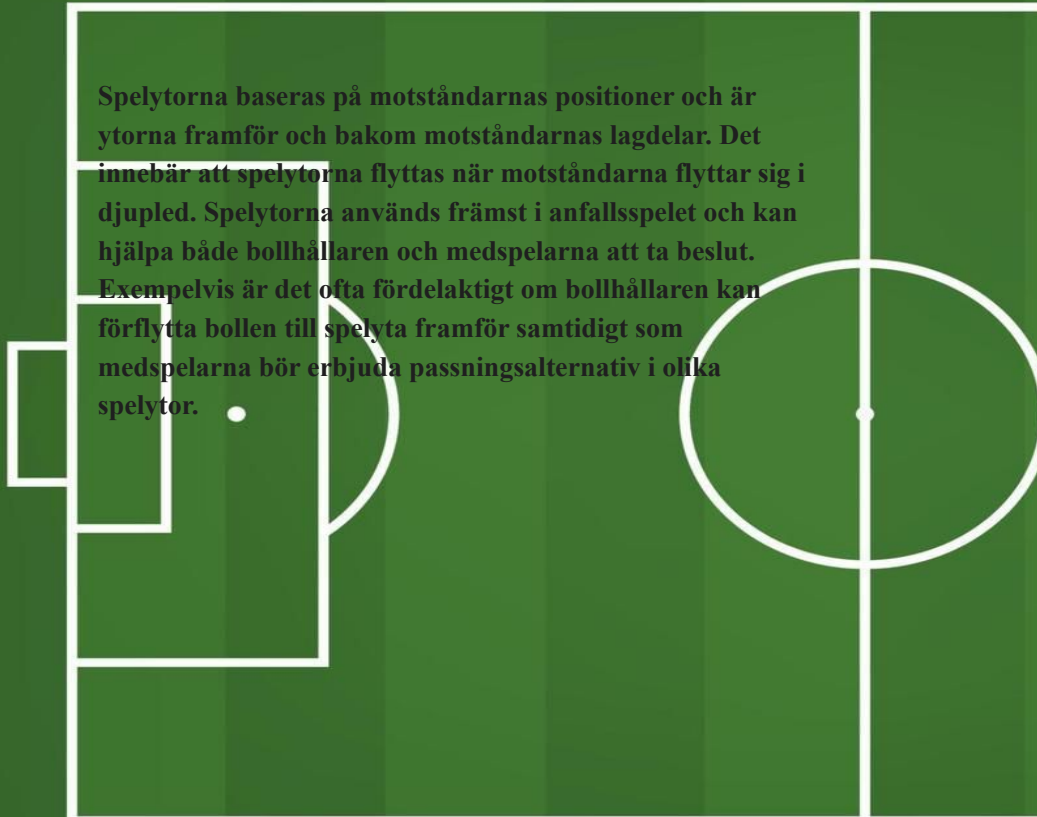
Första tredjedelen

Anfallsriktning



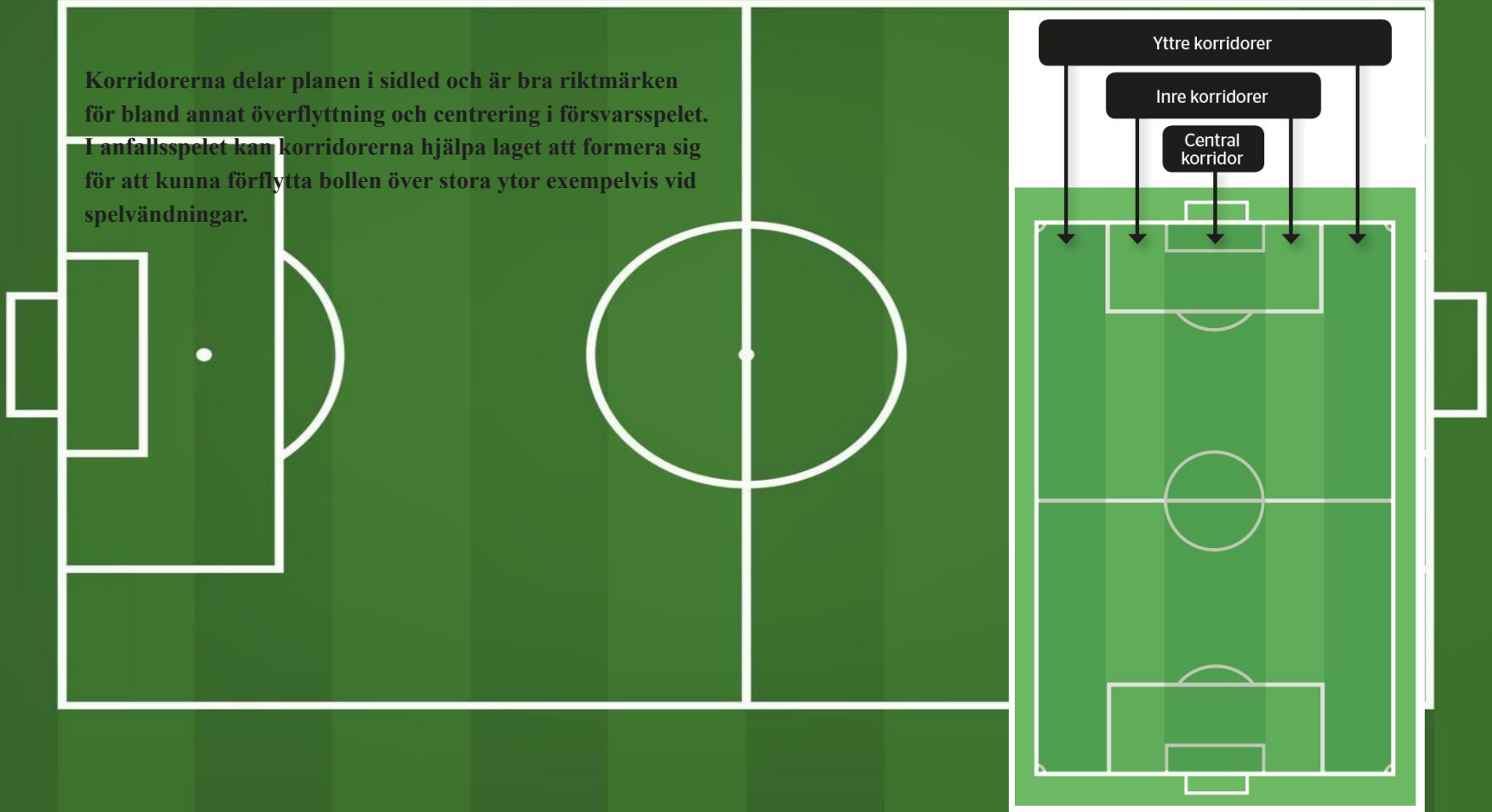
# Spelytor

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.



# Spelytor

Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.



# Spelet 9 mot 9



