

## 5 mot 5

### **Allmänt**

Inga straffar, varningar eller utvisningar

Bakåtpass till målvakt är tillåtet

Vid underläge med 4 mål eller fler får de som ligger under plocka in en extra spelare. Man får ha kvar extra spelare ända tills det är oavgjort

Speltiden är 1\*18 minuter och startas och slutas när tutan låter.

### **Avspark**

Det lag som står som hemmalag får börja med avspark (kommer du inte ihåg så välj bara ett lag som får ta avsparken)

När det ena laget gjort mål får det andra laget börja spelet med avspark från mittpunkten.

Avsparken kan antingen vara en passning eller att spelaren börjar driva bollen

Spelarna i det lag som inte gör avspark måste vara minst 5 meter från bollen

Mål kan inte göras direkt på avspark

### **Skada**

Om en spelare blir skadad så blåser man direkt av och låter ledare komma in och titta till spelaren.

Spelet startas sedan igen med ett nedsläpp på mittpunkten

### **Frispark**

Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar på marken.

Mål kan inte göras direkt på frispark

En frispark ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar frisparken driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål.

Om frisparken blir närmare än 5 meter från målet så backar man bak frisparken

Avstånd från bollen ska vara 5 meter

### **Sidlinjespark**

I stället för inkast så startar man istället spelet genom att en spelare driver bollen eller passar på marken.

Mål kan inte göras direkt från Sidlinjespark

En sidlinjespark ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar sparken driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål

Avstånd från bollen ska vara 5 meter

### **Målvaktsutkast/Retreatlinje**

När bollen passerat kortlinjen eller om målvakten räddat bollen så blir det utkast.

Utkasten innebär att målvakten antingen rullar ut bollen eller lägger ner den på fötterna och slår en passning på marken.

Om ett utkast inte genomförs korrekt så ska det göras om (och man förklarar för målvakten vad som var fel)

Mål kan inte göras direkt av målvakten

Målvakten får ta upp bollen med händerna vid bakåtpass

Retreatline vid halva plan när målvakten har bollen (dvs motståndarna ska backa till halva plan)

### **Hörna**

En hörna slås genom att en spelare driver bollen eller passar på marken.

Mål kan inte göras direkt på hörna

En hörna ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar hörnan driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål

Avstånd från bollen ska vara 5 meter

## 3 mot 3

### Allmänt

Inga straffar, varningar eller utvisningar

I 3 mot 3 finns ingen målvakt

Vid underläge med 4 mål eller fler får de som ligger under plocka in en extra spelare. Man får ha kvar extra spelare ända tills det är oavgjort

Speltiden är 1\*18 minuter och startas och slutas när tutan låter.

Matcherna spelas med sarg. Om bollen är fastlåst länge vid sargen kan man blåsa av och sen starta spelet igen med ett nedsläpp på mittpunkten

### Avspark

Det lag som står som hemmalag får börja med avspark (kommer du inte ihåg så välj bara ett lag som får ta avsparken)

När det ena laget gjort mål får det andra laget börja spelet med avspark från mittpunkten.

Avsparken kan antingen vara en passning eller att spelaren börjar driva bollen

Spelarna i det lag som inte gör avspark måste vara minst 3 meter från bollen

Mål kan inte göras direkt på avspark

### Skada

Om en spelare blir skadad så blåser man direkt av och låter ledare komma in och titta till spelaren.

Spelet startas sedan igen med ett nedsläpp på mittpunkten

### Frispark

Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar på marken.

Mål kan inte göras direkt på frispark

En frispark ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar frisparken driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål.

Om frisparken blir närmare än 3 meter från målet så backar man bak frisparken

Avstånd från bollen ska vara 3 meter

### Sidlinjespark

I stället för inkast så startar man istället spelet genom att en spelare driver bollen eller passar på marken.

Mål kan inte göras direkt från Sidlinjespark

En sidlinjespark ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar sparken driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål

Avstånd från bollen ska vara 3 meter

## **Mållinjespark**

När bollen passerat kortlinjen när den spelas ut av det anfallande laget så blir det mållinjespark.

Då startar man spelet genom att en spelare driver bollen eller passar på marken från där bollen gick ut.

Mål kan inte göras direkt från mållinjespark

En mållinjespark ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar sparken driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål

Avstånd från bollen ska vara 3 meter

## **Hörna**

En hörna slås genom att en spelare driver bollen eller passar på marken.

Mål kan inte göras direkt på hörna

En hörna ska slås om ifall bollen går direkt in i motståndares eller eget mål. Den ska också slås om ifall spelaren som tar hörnan driver den direkt in i motståndarnas eller eget mål

Avstånd från bollen ska vara 3 meter