

De vigtigste regler 5-mands fodbold



KAMPLEDERENS OPGAVER

- ❖ Starter med lodtrækning. Vinderen vælger banehalvdel. Taberen starter med bolden.
- ❖ Vejlede om, at sidstnævnte hold skal tage overtrækstrøjer på ved trøjelighed.
- ❖ Sørge for tidtagning og at dømme jfr. Reglerne
- ❖ Starter kampen med Fair Play hilsen og sikre at kampene afvikles i den rigtige Fair Play ånd.

BOLDSTØRRELSE

- ❖ U8 og U9 boldstørrelse 3
- ❖ U10 boldstørrelse 4

REGLER FOR FRISPARK

- ❖ Alle frispark er direkte
- ❖ Afstandsregel min. 5m
- ❖ Straffespark tages med et spark 5m fra mållinjen

SPILETID

- ❖ 2 X 10 min. U8 Dreng/Piger
- ❖ 2 x 15 min. U9 Dreng/Piger, U10 Dreng/Piger

REGLER FOR IGANGSÆTNING

- ❖ Ved start og efter scoring fra banens midte. Afstandsregel min. 5 meter. □ Målspark må udføres som kast eller spark □ Der skelnes ikke mellem målspark og udkast.
- ❖ Hjørnespark udføres fra et punkt på mållinjen mellem straffesparksfeltet og sidelinjen.
- ❖ Indkast jf. fodboldloven. Afstandsregel min 2 meter.

REGLER FOR MÅLSPARK/UDKAST

- ❖ Målspark og frispark i eget målfelt må udføres som spark eller kast.
- ❖ Der skelnes ikke mellem målspark og udkast.
- ❖ Er gyldigt taget selvom bolden ikke sparkes-/kastes direkte ud af målfeltet.

ØVRIGE REGLER

- ❖ Et hold består af op til 8 spillere, hvoraf 5 må være på banen samtidig. Der må deltage både drenge og piger på drengehold.
- ❖ En kamp kan ikke begynde, hvis et hold består af færre end 3 spillere.
- ❖ Det er tilladt at sætte én ekstra spiller på banen, så længe et hold er bagud med 3 mål eller mere For hver 3 mål ekstra et hold kommer bagud, må der indsættes yderligere én spiller, som tilsvarende skal tages ud ved reducering
- ❖ Der er fri indskiftning uden spilstop.
- ❖ En af spillerne skal være målmand, som må spille bolden med hænderne.
- ❖ Det anbefales, at der spilles efter HAK-princippet – alle spiller mindst Halvdelen Af Kampen.

HUSK FAIRPLAY OGSÅ PÅ SIDELINJEN!