

# 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 træjlighed.
- ✓ 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

## SPILLETID

- ✓ 2 X 10 min. U8 Drenge/Piger
- ✓ 2 x 15 min. U9 Drenge/Piger, U10 Drenge/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 gyldig 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 reducereing
- ✓ 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.



# 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 træjlighed.
- ✓ 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

## SPILLETID

- ✓ 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 gyldig 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 reducereing
- ✓ 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.

