

# REGLER



## 5 - mannafotboll utomhus

Anpassade regler för 5-mannafotboll utomhus i Värmland.



## 5-mannafotboll 8-9 år

5-manna utomhus skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta skall genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träning och matcher.

5-manna utomhus skall genomföras enkelt och positivt och på *barnens villkor*.

Planer, mål och linjer som används vid träning och match kan vara **enkla lösningar** (t e x hemmasnickrade mål, plastband, linor eller dylikt). Glöm inte att förankra målen.

Inga matchrapporter/laguppställningar behövs.

Efter poolspelets genomförande ska matchresultat meddelas Värmlands Fotbollförbund. Detta för att vi ska veta att ni genomfört arrangemanget. Skicka detta till Box 10, 651 02 Karlstad, fax 010-476 47 49, eller via e-post [kansli@varmlandsff.se](mailto:kansli@varmlandsff.se).

### Regel 1 Spelplanen

Planen skall vara rektangulär 40x20 meter. Målen ska vara 3 X 2 meter. Hörnflagga eller annan markering skall finnas.

Som domare bör du kontrollera att planen är i ordning innan matchstarten och samtidigt vara övertygad att det går att genomföra matchen.

Några kontrollpunkter beträffande spelplanen:

- vatten - studsas en boll, studsar bollen går det att spela.
- Mål, sid- och straffområdesmarkeringar är viktiga att de syns. Du behöver dem som stöd under matchen.

Det är lämpligt att du kontrollerar spelplanen i samband med att du värmer upp.

### Regel 2 Bollen

Den förening som arrangerar matchen ska lämna minst två bollar till domaren för godkännande före matchen. Bollen får inte bytas ut under matchen utan att domaren godkänner det. Storlek på bollen är storlek 3 för 7-9 år och storlek 4 för 10-12 år.

- Tryck på bollen för att försäkra dig om att den innehåller tillräckligt med luft.
- I 5-manna används bollstorlek 3.
- Kommer en "ny" boll in på planen så glöm inte att godkänna den.



Vad händer om bollen går sönder under match? Är spelet igång ska spelets stoppas, byte av boll och sedan återuppta spelet genom nedsläpp på den plats där bollen gick sönder.

### Regel 3 Antal spelare

I 5-manna utomhus för 8-9 åringar behövs ingen laguppställning.

Byte av spelare görs "rullande" under spelets gång. Det är endast då lag byter målvakt som spelet måste vara avblåst. Alla i det egna laget kan byta med målvakten, om domaren är informerad och om det sker ett avbrott i spelet.

I 5-manna får man använda sig av obegränsat antal avbytare.

Antal spelare på plan är 4 utespelare + målvakt.

### Regel 4 Spelarnas utrustning

När du kontrollerar spelarnas utrustning före matchen ska du kontrollera att lagens dräkter klart skiljer sig från varandra. Om de är lika får bortalaget byta eller använda västar i avvikande färg.

Spelarens utrustning består av strumpor, byxor, tröja, benskydd och skor. Man får INTE bära något som kan vara farligt för spelare. Benskydd är obligatoriskt och strumporna ska täcka benskydden. Tröjan skall stoppas ner i byxorna och lagkaptenen skall bära en bindel på vänster arm.

Målvaktens dräkt skall skiljas i färg från övriga spelares dräkter och domarens dräkt.

*OBS! Att spela med smycken är ej tillåtet.*

### Regel 5 Domaren

Domaren ska vara i god tid på idrottsplatsen för att inspektera spelplanen. Kommer man sent möts man av oroliga ledare och man blir stressad i sina förberedelser.

Att vara på plats i tid är ett måste om man ska hinna kontrollera spelplanen, bollen, lagets utrustning, få matchrapporten (gäller 7-manna, 9-manna och 11-manna) och att hinna värma upp.

Domaren har en oerhört viktig roll i matchen och ska fungera som en **matchledare**. Domaren kan vara en förälder, ledare eller ungdomsspelare.

Gör spelarna fel är det viktigt att visa och förklara tydligt hur man ska

Vid t.ex. felaktigt inkast får spelaren göra om inkastet och då är det viktigt att du som domare visar ordentligt hur man ska göra.

Domarens utrustning i femmanna skall vara: pipa, tidtagarur, peng och extra pipa.



## Regel 7 Speltiden

Matchen pågår i två lika halvlek. I halvtid byter lagen sida. Speltiden kan vara t.ex. 2 x 20 minuter eller 2 x 25 minuter. Halvtidsvilan 5 minuter. Det är viktigt att du som domare tar reda på speltiden före matchen. Om mål görs i sista momentet i någon av halvlekarnas sista minut (men inom speltiden) skall avspark göras. Detta för att visa att målet är godkänt.

Det är en fördel om du som domare har en digital klocka. Klockan stoppas vid skada. Bli det straff när endast sekunder återstår ska straffen slås (inga returer). Om straffen går i mål skall avspark göras.

## Regel 8 Spelets start- och återupptagande

Vid matchens början singlar slant för att välja sida eller bollen för att starta matchen. Sedan du lagt bollen på mittpunkten ger du med bestämd signal besked till de båda lagkaptenerna att du finns på plats och att det är dags för slantsingling.

Väl framme hälsar domare och lagkaptenerna på varandra. Notera vilket lag som gör avspark. I andra halvlek gör andra laget avspark.

Vid avspark skall alla spelare vara på sin egen planhalva. Den spelare som slår avsparken får inte röra bollen en andra gång innan en annan spelare rör den.

Efter mål sätts spelet igång med avspark och mål kan göras direkt på avspark.

Nedsläpp är ett sätt att återuppta spelet. Skulle en spelare bli skadad under pågående spel, blåser du alltid av 5-manna. När spelaren lämnat planen sätter du igång spelet med ett nedsläpp där bollen befann sig när du blåstes av. Vid ett nedsläpp ska domaren släppa (inte kasta) bollen i marken från höfthöjd. Bollen är i spel när den har vidrört marken. Mål får göras direkt på nedsläpp (efter att bollen rör marken).

## Regel 9 Boll i spel och boll ur spel

Bollen är ur spel:

- när den helt passerat mål- eller sidlinjen oavsett om den gjort det på marken eller i luften.
- om domaren blåst av spelet.

Bollen i spel:

- Om den studsar tillbaka in på planen från målställning eller från hörnflagga.
- Om den vidrör domaren.
- Om ett regelbrott kan misstänkas men inget beslut av domaren har fattats.



## Regel 10 Hur mål görs

Mål är gjort när hela bollen har passerat hela mållinjen, mellan stolparna och under ribban, om inget regelbrott har begåtts tidigare av det lag som gjort mål.

Bollen får inte bli kastad, buren eller avsiktligen slagen eller dragen med handen eller armen från det anfallande lagets spelare.

Mål får göras direkt på hörnan.

## Regel 12 Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Regel 12 är den mest omfattande och indelad i fyra delar:

1. Direkt frispark
2. Indirekt frispark
3. Bestämmelser för varning
4. Bestämmelser för utvisning

För att förenkla hoppar vi över bestämmelserna för varning och utvisning.

### Direkt frispark:

Döms till motståndarlaget om en spelare begår någon av följande 10 förseelser mot en motståndare:

1. Sparkar eller försöker sparka en motståndare
2. Fäller
3. Hoppar mot
4. Angriper
5. Slår eller försöker slå
6. Knuffar
7. Tacklar
8. Spottar
9. Håller fast
10. Avsiktligt berör bollen med hand eller arm

Gör spelaren sig skyldig till någon av dessa förseelser inom sitt eget straffområde dömer du straffspark.

(Självklart blir det vid vissa av dessa händelser också varning och utvisning, men i 5-manna hoppar vi över detta.)



### Indirekt frispark:

Döms till motståndarlaget om en spelare, enligt domarens uppfattning begår någon av följande 3 förseelser:

1. Spelar på ett farligt sätt (utan att träffa motståndaren), t.ex. hög spark.
2. Hindrar en motståndares förflyttning ("stängning")
3. Förhindrar målvakten att spela ut bollen med händerna

### Regel 13 Frispark

Det finns direkta och indirekta frisparkar.

Vid direkta frisparkar kan mål göras direkt (utan att bollen tar på någon annan spelare).

Vid indirekta frisparkar måste bollen röra vid en annan spelare, antingen en medspelare eller motståndare innan bollen får gå i mål.

Vid både indirekt- och direkt frispark ska **bollen ligga still** när frisparken läggs och den som lägger frisparken får inte röra bollen en andra gång innan den rört en annan spelare.

Avstånd i 5-manna är 5 meter. Ute på planen är det inte lika viktigt som t ex utanför straffområdet. Det du som domare som tar initiativ till att mäta ut avstånd Du får fråga spelarna om de vill ha avstånd.

Spel till egen målvakt är tillåtet (målvakten får ta upp bollen med händerna).

Om en spelare vid indirekt frispark slår bollen direkt i motståndarens mål skall inspark dömas.

Om en spelare vid frispark, direkt eller indirekt, inom eget straffområde spelar bollen direkt i eget mål, utan att bollen har varit i spel utanför straffområdet, skall frisparken göras om. Då har bollen aldrig varit i spel.

Alla spelare utom straffläggaren skall stå utanför straffområdet. Målvakten får röra sig i sidled på mållinjen innan straffen slås.

### Regel 14 Straffspark

Straffspark inom 5-manna fotbollen bör INTE tillämpas om inte **något extra** fult och ojuste spel förekommit.

Avstånd vid straffspark skall vara 6 meter.

*Kom ihåg: 5-manna fotboll skall vara en lek!*

Straffspark döms annars om någon av de händelser inträffat som ger upphov till direkt frispark inträffar inom det felande lagets straffområde.

Bollen läggs på straffpunkten och bollen måste spelas framåt. Straffsparksläggaren får inte röra bollen en andra gång om bollen studsar från ribba eller stolpe innan den rört en annan spelare.



Studsar bollen från målvakten och ut på plan får däremot vem som helst ta bollen, inklusive straffsparksskytten.

### **Regel 15 Inkast**

När bollen passerat sidlinjen skall inkast göras för att sätta igång spelet.

- Kastaren skall vara vänd emot mot spelplanen.
- Ha en del av båda fötterna på sidlinjen eller på marken utanför sidlinjen.
- Använda båda händerna.
- Föra bollen bakom huvudet innan den kastas iväg.

Mål kan inte göras på inkast.

Tänk på att du med bestämda tecken visar vilket lag som ska göra inkast och att du befinner dig nära spelet så du får förtroende i dina beslut.

Innan matchen skall domaren utse två linjemän, vars uppgift ENDAST är att markera när bollen är ur spel. Det är du som domare som sedan avgör riktning.

### **Regel 16 Inspark / Målkast**

Har anfallande lag spelat ut bollen över det försvarande lagets mållinje (kortlinje) sätts spelet i 5-manna igång med målkast eller inspark. Målkast innebär att målvakten från straffområdet måste kasta ut bollen och bollen är i spel först den lämnat straffområdet.

Sparkar målvakten ut bollen eller någon spelare tar bollen, innan den passerat straffområdet, gå det om. Det är då viktigt att du som domare berättar för målvakten alternativt utspelarna vad det är som är fel.

Målvakten skall alltid sätta igång spelet genom målkast eller inspark. Bollen får ej passera över mittlinjen.

### **Regel 17 Hörnspark**

När försvarande lag spelar bollen över egen mållinje utanför målet, i luften eller på marken sätts spelet igång med en hörnspark av det anfallande laget.

Mål får göras direkt på hörnspark.

Hela bollen skall vara placerad bredvid hörnmarkeringen (inom kvartcirkeln om detta finns).

