



## Rekommendationer

# MATCHSPEL GAFTBOLL

1. Spelare tillåts endast att gå, dvs. en fot ska alltid befinna sig på marken. Om en spelare springer tilldelas motståndarlaget indirekt frispark.
2. Matchen spelas med 6 utspelare per lag och utan målvakt. Fria byten tillämpas, dvs. spelare får byta när som helst under matchen och obegränsat antal gånger.
3. Planstorleken är mellan 15-20 meter bred och 30-40 meter lång. *(5 mot 5-plan)*
4. Målområdet är 3 meter brett och 7,5-9 meter långt dvs 3 meter ut från stolpen både längs med kortlinjen och ut på planen.
5. Målstorleken är 1,5-3 meter brett och 1 meter högt.  
*(Tips! Spela med ett 3 mot 3-mål eller använd tejp, snöre eller liknande för att utifrån ordinarie 5 mot 5-mål sänka ribbans höjd)*
6. Matchtiden är 2 x 20 minuter.
7. Matchen spelas med bollstorlek 5.
8. Ingen offside.
9. Alla frisparkar är indirekta och motståndarna måste befinna sig minst 3 meter från bollen.
10. Mål får inte göras från egen planhalva. Om detta sker tilldelas motståndarlaget indirekt frispark.
11. Det är tillåtet med fysisk kontakt men tacklingar tillåts inte. Om detta sker tilldelas motståndarlaget indirekt frispark.
12. Bollen får aldrig avsiktligt spelas över 1 meters höjd. Om detta sker tilldelas motståndarlaget indirekt frispark.
13. Inom målområdet får ingen spelare befinna sig annat än vid inspark. Om detta sker tilldelas motståndarlaget indirekt frispark. *(Se även regel 18)*
14. Om bollen spelas över långsidan sätts spelet igång från den plats där bollen gick ut. Bollen placeras på linjen och räknas som en indirekt frispark genom att bollen passas (ej drivs) igång.
15. Om det anfallande laget spelar bollen över kortsidan eller in i målområdet så att den stannar spelas bollen igång från valfri plats inom målområdet.
16. Om det försvarande laget spelar bollen över kortsidan eller in i målområdet så att den stannar spelas bollen igång från hörnflaggan (hörna).
17. Om det blir mål spelas bollen igång från mittpunkten. Även här gäller 3 meters avstånd.
18. Om en spelare på ett otillåtet sätt inom målområden stoppar bollen från att gå i mål döms mål. Straffspark används alltså inte.
19. Om frispark döms nära målområdeslinjen flyttas bollen tillbaka 3 meter för att kunna tillämpa avståndsregeln.
20. Vid otillåtet spel får spelaren en tillsägelse. Om detta upprepas blir spelaren utvisad i 5 minuter men får ersättas med en annan spelare.