

Spelregler och tips för 5 mot 5

Planstorlek: 40 m x 20 m

Målstorlek: mål för 5 mot 5

Bollstorlek: 3

Antal spelare: 4 utespelare och 1 målvakt på plan samtidigt, max 10 spelare i truppen per match.

Byten: Flygande byten

Speltid: 1 x 16 min

Retreat linje: Vid inspark/målvaktsutkast sätts spelet igång genom att målvakten rullar eller passar bollen efter marken. När målvakten har bollen under kontroll i sina händer backar motståndarna till sin egen planhalva. Mittlinjen fungerar då som en s k retreatlinje.

Regler

Gula och röda kort tillämpas inte, vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Straff eller straffområde tillämpas inte. Vid frispark startas spelet genom att driva eller passa bollen efter marken.

Frispark får inte skjutas direkt i mål.

Inkast tillämpas ej. Spelet startas där bollen passerade sidlinjen på samma sätt som vid frispark.

Hörna startas från hörnet där lång- och kortlinje möts genom att driva eller passa bollen efter marken. Mål får ej göras direkt från hörnspark.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.