

# Regler - 5 mot 5, med domare

## 1. Avbytare

Obegränsat antal avbytare får användas.

Den inbytte spelaren får inte gå in på planen förrän den utbytte hunnit ut. Byten ska ske vid lagets "avbytarbänk".

## 2. Lagledare

En lagledare ska utses i varje lag. Hen är ansvarig för sitt lags uppträdande.

## 3. Extra spelare

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

## 4. Utrustning

Har lagen samma tröjfärg ska bortalaget bära västar som finns att låna på platsen. Målvaktens tröjfärg ska vara avvikande från både medspelare och motståndare, om det behövs kan målvakten låna en väst på platsen.

Godkända benskydd samt strumpor som täcker benskydden är en stark rekommendation.

Det är ej tillåtet att spela med fotbollsskor med skruvdoob.

Man får ej spela med smycken såsom halsband, örhängen eller ringar.

Arrangörer står för matchboll i storlek 5. Ej för uppvärmningsbollar.

## 5. Avspark

Innan avspark ska lagledarna hälsa på varandra och på domaren. Hemmalaget har alltid avspark (ingen slantsingling). I andra halvlek gör bortalaget avspark. Avsparken får spelas i valfri riktning.

## 6. Sidbyte

Lagen byter sida i halvtid, om de inte själva kommer överens om att stå kvar.

## 7. Målvakt

När målvakten fångat bollen får hen inte ta bollen med händerna en andra gång efter att ha släppt den. Gör hen det döms indirekt frispark från straffområdeslinjen.

Målvakten får inte göra mål genom att kasta bollen direkt i motståndarnas mål, sker detta döms inspark för motståndarna.

När bollen passerat kortlinjen måste målvakten kasta ut den.

Vid avsiktligt/medvetet tillbakaspel med fötterna får målvakten ej ta bollen med händerna. Gör hen det döms indirekt frispark från straffområdeslinjen.

Målvaktsbyte får ske när som helst under matchen under förutsättning att bollen är ur spel, dock måste domaren alltid informeras innan bytet sker.

Om målvakten får gult kort ska hen själv sitta av sin utvisning, det får inte göras av en utespelare.

## 8. Inkast

Inkast från sidolinjen tillämpas. Inkastet får ej gå direkt i mål.

## 9. Frispark

Frispark tilldöms motståndarlaget när en spelare gör sig skyldig till ett regelbrott.

Avstånd på frisparkar/insparkar ska vara 7 meter. Står en spelare närmare i avsikt att hindra bollens framfart ska gult kort tilldömas (avsikten avgör domaren). Sabotage mot frispark/inspark renderar också i gult kort.

När tre eller fler spelare i det försvarande laget bildar en mur måste motspelarna befinna sig en meter från muren tills bollen är i spel.

## 10. Straffspark

Straffspark döms om en bestraffningsbar förseelse begås av en spelare inne i sitt eget straffområde, oavsett bollens position, om den är i spel.

Straffpunkten ska vara 7,5 meter från målet.

## 11. Nedsläpp

Om domaren anser att spelet behöver avbrytas för skada, yttre faktorer eller att bollen träffar domaren och påverkar spelet ska spelet återupptas med ett nedsläpp. Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig 4 meter från bollen. Om nedsläpp sker innanför straffområdet görs nedsläpp till försvarande lags målvakt oavsett vilket lag som senast vidrörde bollen.

## 12. Hands

Mål kan ej göras direkt från spelares hand, även om det sker oavsiktligt.

Alla hands är inte bestraffningsbara, följande hands ska bestraffas med frispark alt. straff:

- Avsiktig hands (när spelaren avsiktligt stoppar bollens framfart).
- Skyddshands (när spelaren instinktivt drar upp händerna för att skydda sig).
- När en spelare som har armen i en för situationen onaturlig vinkel får bollen på handen/armen.

Det ska alltså inte blåsas frispark när en spelare som har armen intill kroppen eller i en naturlig vinkel får bollen på handen/armen.

## 13. Offside

Ingen offside i denna tävlingsform.

## 14. Retreat line

Ingen Retreat line i denna tävlingsform.

## 15. Straffpåföljder

Gult kort = 5 minuters utvisning. Laget ska spela med en spelare mindre på planen även om det gula kortet tilldelas en spelare eller ledare på bänken.

Två gula kort = rött kort. Utvisning för resten av matchen.

I sammandrag i Norrbottens FF tillämpas korttidsutvisning vid fullt språkbruk och olämpligt uppträdande - se distriktsreglemente 2021:

[https://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id\\_187929/scope\\_0/ImageVaultHandler.aspx?00428103520-ug](https://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_187929/scope_0/ImageVaultHandler.aspx?00428103520-ug)

## 16. Domaren

Domarens tröjfärg ska vara avvikande från båda lagens, om det behövs kan domaren låna en väst på platsen.

Domarens beslut i fakta som rör spelet är slutgiltiga. Om domaren inser att ett beslut är felaktigt kan hen endast ändra detta om spelet inte redan återupptagits.