



THE FA

FÖRENKLADE SPELREGLER FÖR GÅFOTBOLL



INNEHÅLL

INTRODUKTION	4
SPELPLANEN	5
SPELARE OCH AVBYTARE	5
SPELARNAS UTRUSTNING	6
DOMAREN	6
SPELTIDEN	6
DOMARTECKEN	7
SPELETS START OCH ÅTERUPPTAGANDE	8
BOLLEN I OCH UR SPEL	9
BOLLENS HÖJD	10
FASTSTÄLLANDE AV MATCHENS RESULTAT	12
FYSISK KONTAKT / OTILLÅTET SPEL	12
FRISPARK	14
DISCIPLINÄRA KORT	16
STRAFFSPARK	18
INSPARK/INKAST FRÅN SIDLINJEN	18
MÅLVAKTENS IGÅNGSÄTTANDE	19
HÖRNSPARK	20
GÅNG	22
STRAFFOMRÅDE	23

INTRODUKTION

Som en generell princip gäller spelregler för fotboll även för gåfotboll.

Det finns dock några viktiga avgörande skillnader och vi har utvecklat denna guide till hjälp för att domare och spelare ska förstå skillnaderna på bästa sätt.

Guiden innehåller inte information om varje spelregel utan vi hänvisar till de fullständiga spelreglerna för dessa.

Vi belyser i denna guide istället det vi tror domare och spelare behöver veta för att göra gåfotbollen säker och njutningsfull.



SPELPLANEN

- Gåfotboll bör spelas på antingen gräs, konstgräs eller om spel inomhus på trä-/sporthallsgolv med sarger.
- Straffområdet utgörs av en halvcirkel med 6-meters radie från centrum av mållinjen mellan målstolparna.
- Straffpunkten ska placeras 6 meter från mållinjen centralt mellan stolparna.
- Avståndet mellan målstolparnas insida kan vara mellan 3 - 5 meter.
- Avståndet från ribbens underkant till marken kan vara mellan 1,20 - 2 meter.

SPELARE OCH AVBYTARE

- Matcher kan spelas antingen 5v5, 6v6 eller 7v7.
- Lagen bör ha maximalt tre avbytare vardera.
- Byte av spelare kan ske antingen när spelet är stoppat eller under pågående spel.
- Byte av målvakt kan endast göras när spelet är stoppat.



SPELARNAS UTRUSTNING

- Spelarna får inte använda utrustning eller bära något som är farligt för dom själva eller för med-/motspelare.
- Spelarna måste bära benskydd.
- Varje målvakt måste bära färger som skiljer sig från de andra spelarna och domarna.

DOMAREN

- Domaren ska tillämpa spelreglerna dennes domslut är slutgiltiga.
- Domaren ska stoppa spelet om spelare blivit allvarligt skadad (eller blöder) och behöver hjälpas av spelplanen.
- Domaren ska vidta disciplinära åtgärder mot spelare som bryter mot spelreglerna.
- Domaren ska försöka hålla igång spelet genom att tillämpa fördelsregeln.

SPELTIDEN

- Matcherna kan indelas i 2 - 4 perioder om vardera 5 - 30 minuter.
- Tillägg ska göras i varje period för tid som gått förlorad då klockan stoppats för exempelvis skador.
- Om en straffspark ska slås ska perioden förlängas fram till dess straffsparken är fullbordad.
- Pausen mellan två perioder bör inte överstiga 5 minuter.

DOMARTECKEN

Tecken är ett effektivt sätt på vilket domaren kan kommunicera sina beslut med spelarna och åskådarna runt spelplanen.

Här nedan listas några vanliga tecken som används inom gåfotbollen



STRAFFSPARK



HÖRNSPARK



FÖRDEL



FÖRDEL 2



INDIREKT FRISPARK



INSPARK / MÅLKAST

SPELETS START OCH ÅTERUPPTAGANDE

- Laget som vinner slantsinglingen väljer vilket mål man vill spela mot i den första perioden.
- Det andra laget lägger avsparken för att starta matchen.
- Mål för inte göras direkt på avspark.
- Alla spelare utom den som slår avsparken måste vara på sin egen planhalva tills bollen är i spel.
- Bollen är i spel när den sparkats och rör sig.
- Den som slår avsparken får inte röra bollen igen innan den vidrört en annan spelare.



Om spelarna inte gör vad dom ska så görs avsparken om förutom när en spelare spelar bollen en andra gång utan att den vidrört en annan spelare, då döms en indirekt frispark till motståndarlaget.

MOTSTÅNDARNA TILL DET LAGET SOM SLÅR AVSPARKEN MÅSTE VARA **MINST 3 METER FRÅN BOLLEN TILLS DEN HAR RÖRT SIG OCH ÄR I SPEL**

BOLLEN I OCH UR SPEL

Bollen är ur spel när:

- Den helt passerat över mål- eller sidlinjen på marken eller i luften.
- Domaren stoppat spelet.



BOLLENS HÖJD

- En restriktion för hur högt bollen får vara måste finnas!

**BOLLEN FÅR INTE SPELAS ÖVER EN VISS HÖJD,
OFTAST HUVUDHÖJD MEN KAN INTE VARA LÄGRE ÄN
RIBBANS HÖJD OCH FÅR INTE VARA HÖGRE ÄN 2 METER**



Om bollen går för högt
döms det indirekt frispark
mot det felande laget
från den punkt där bollen
senast berördes



SPELARE FÅR INTE NICKA BOLLEN





Om målvakten sparkar eller kastar bollen för högt inom straffområdet döms en indirekt frispark till motståndaren tre meter från straffområdeslinjen närmast den plats där bollen kastades/sparkades.

NÄR BOLLEN GÅR FÖR HÖGT EFTER EN RÄDDNING ELLER BLOCKERING UTFÖRD AV MÅLVAKTEN SÅ ÅTERSTARTAS SPELET IGEN MED ETT MÅLKAST

FASTSTÄLLANDE AV MATCHENS RESULTAT

- Ett mål är gjort när hela bollen har passerat mållinjen mellan stolparna och under ribban, såvida inte bollen avsiktligt blivit buren, kastad eller slagen med hand eller arm av spelare tillhörande det anfallande laget.
- Målvakten i det anfallande laget får inte göra mål på motståndarna, undantaget om målvakten ska slå en straffspark.

FYSISK KONTAKT / OTILLÅTET SPEL

- Allt utom minimal kontakt ska bestraffas.



SPELARE FÅR INTE GLIDTACKLA, TACKLA BAKIFRÅN, SPARKA PÅ HÄL ELLER FOT FRÅN SIDAN ELLER BAKIFRÅN PÅ EN MOTSPELARE SOM HAR BOLLEN UNDER KONTROLL !





FRISPARK



ALLA FRISPARKAR ÄR INDIREKTA, PÅ EN INDIREKT FRISPARK KAN MÅL ENDAST GÖRAS OM BOLLEN FÖRST SPELAS AV EN ANNAN SPELARE !



Alla motståndare måste vara minst tre meter från bollen tills den är i spel. Om de inte är det, tas frisparken om !

En frispark ges om en spelare begår någon av följande sju förseelser mot en motspelare på ett sätt som domaren anser är oaktsamt, hänsynslöst eller utfört med överdriven kraft:

- Angriper med överkroppen, även med skuldran
- Fäller eller försöker fälla
- Hoppar mot
- Knuffar
- Sparkar eller försöker sparka
- Slår eller försöker slå (inklusive skallar)
- Tacklar

En frispark kan också ges när en spelare begår någon av följande förseelser:

- Springer
- Avsiktligt nickar bollen
- Håller en motståndare
- Biter eller spottar på någon
- Glidacklar
- Avsiktligt tar bollen med handen

Oaktsamt är när spelaren visar brist på uppmärksamhet eller hänsyn då spelare försöker erövra bollen
INGEN DISCIPLINÄR BESTRAFFNING BEHÖVS!

Vårdslöst är när spelaren handlar med likgiltighet inför faran eller följderna för en motspelare
VARNING BEHÖVS!

Överdriven kraft menas när spelaren överskrider den kraft som behövs och/eller risker motspelarens säkerhet
UTVISNING BEHÖVS!

En frispark ges mot målvakten vid följande förseelser:

- Kontrollerar bollen i straffområdet med sina händer eller fötter i mer än 6 sek.
- Tar emot bollen från samma spelare som målvakten passade bollen till utan att vidrört ytterligare en spelare.
- Tillåter bollen att vara i ett stillaliggande läge i straffområdet i mer än 6 sek. utan att vidröra den.

DISCIPLINÄRA KORT

Ett **blått kort** ges när en spelare vanligtvis skulle bli varnad.



EN SPELARE SOM FÅR **BLÅTT KORT** SKA
UTVISAS FRÅN SPELET UNDER **2 - 5 MINUTER**

Ett **blått kort** kan ges för någon av de följande förseelserna (utöver när en vårdslös förseelse begås):

- Osportsligt uppträdande.
- Visar avvikande mening genom ord eller handling.
- Visar ett upprepat oacceptabelt uppträdande.
- Fördröja återupptagande av spelet.
- Underlåtenhet att inta korrekt avstånd när spelet återupptas med frispark, hörnspark, inspark eller målkast.

Ett **rött kort** används när en spelare begår någon av de följande förseelserna (utöver när en överdriven kraft används)

- Allvarligt otillåtet spel.
- Spottar på motståndare eller en annan person
- Använder stötande, förolämpande eller smädligt språk.
- En spelare får sitt andra blåa kort i samma match.



STRAFFSPARK

En straffspark ges när:

- En försvarare avsiktligt går in i sitt eget straffområde och vinner fördel av att göra det.
- En målvakt avsiktligt lämnar sitt eget straffområde.

Vid en straffspark måste spelarna stå:

- På plan.
- Utanför straffområdet.
- Bakom eller sidan om straffpunkten.
- Minst 3 meter från bollen



SPELAREN SOM SLÅR STRAFFEN FÅR **ENDAST TA ETT STEG** INNAN STRAFFSPARKEN UTFÖRS (SPARKAS) !

INSPARK / INKAST FRÅN SIDLINJEN

Detta är en metod att återuppta spelet när hela bollen har passerat över sidlinjen, antingen på marken eller i luften.

ETT INKAST MÅSTE GÖRAS MED ETT UNDERARMSKAST OCH **MÅL FÅR INTE GÖRAS** DIREKT FRÅN ETT INKAST !



FÖRSVARANDE SPELARE MÅSTE VARA **MINST 3 METER** FRÅN PLATSEN DÄR EN INSPARK ELLER ETT INKAST UTFÖRS !

MÅLVAKTENS IGÅNGSÄTTANDE

En inspark/målkast görs när hela bollen passerat över mållinjen, på marken eller i luften efter att sist ha vidrört en spelare i det anfallande laget och mål inte gjorts.



MÅL FÅR **INTE** GÖRAS DIREKT PÅ EN
INSPARK ELLER ETT MÅLKAST !



För att göra ett målkast eller en inspark ska målvakten antingen kasta bollen genom ett underarmskast eller sparka bollen från en plats inom det egna straffområdet.

Målvakten får ta upp bollen vid en bakåt-pass från egen spelare !

**NÄR BOLLEN ÄR SATT I SPEL FÅR MÅLVAKTEN INTE TA
EMOT DEN IGEN FRÅN SAMMA SPELARE INNAN DEN
VIDRÖRT EN MOTSTÅNDARE ELLER HAR BLIVIT SPELAD
AV MINST TVÅ SPELARE INOM DET EGNA LAGET !**

HÖRNSPARK

Hörnspark döms när hela bollen passerar över mållinjen på marken eller i luften, efter att sist ha vidrört en spelare i det försvarande laget, och mål inte gjorts.

Mål kan göras direkt från hörnspark, men bara på motståndarlaget.



Om match spelas med sarger, ersätts hörnspark med en inspark 2 meter innanför sargen vid hörnet närmast där bollen lämnade spelplanen.



**FÖRSVARANDE SPELARE MÅSTE VARA MINST
3 METER FRÅN BOLLEN TILLS DEN ÄR I SPEL**



GÅNG

Gång definieras med att spelare "alltid ska ha minst en fot i kontakt i marken"

**SPELARE FÅR INTE VID NÅGOT TILLFÄLLE SPRINGA/JOGGA
VARKEN I SPEL OM BOLLEN ELLER UTANFÖR SPELET !**



Om domaren ser en spelare
som springer ska en frispark
dömas till motståndarlaget

**OM EN SPELARE VID TRE SEPARATA TILLFÄLLEN BLIR
BESTRAFFAD FÖR ATT BRYTA MOT "GÅ-REGLERNA" SKA
ETT BLÅTT KORT UTDELAS TILL SPELAREN SOM DÅ FÅR
EN TILLFÄLLIG UTVISNING PÅ MELLAN 2 -5 MINUTER !**

STRAFFOMRÅDE

- Linjen tillhör straffområdet !

MÅLVAKTEN FÅR INTE AVSIKTLIGEN LÄMNA STRAFFOMRÅDET OCH UTESPELARE FÅR INTE INTRÄDA I STRAFFOMRÅDET FÖRUTOM VID EN OAVSIKTLIG HÄNDELSE UNDER SPELET!





FA Education

St. George's Park
Newborough Road
Needwood
Burton-Upon-Trent
Staffordshire
DE13 9PD

Email:

Education@TheFA.com

Visit:

TheFA.com/Learning

15825-FEB19