

**Speltid:**

2*12 min (rullande speltid) med 5 minuters paus mellan halvlekarna. Uppmuntras att lagen är på plats 10 min innan matchstart för att värma upp.

Spelare:

Matcherna spelas med 4 utespelare plus målvakt, vilket är minsta antal spelare ett lag får börja en match med.

Avstånd:

Vid frisparkar/insparkar skall avståndet från bollen vara 5 meter. Står en spelare närmare i avsikt att hindra bollens framfart skall gult kort delas ut (detta bedömer domaren). Skulle en spelare vid frispark avsiktligt skjuta bollen på en motspelare ska frisparksläggaren få gult kort, då även detta är spelsabotage.

Avspark:

Vid matchstart gör hemmalaget alltid avspark (ingen slantsingling). Bortalaget gör avspark vid start av andra halvlek.

Sidbyte:

Sker vid halvtids vila

Smycken:

Man får ej bära smycken såsom örhängen, halsband eller ringar vid spel. Domaren skall avvisa spelare som bär något av dessa smycken.

4- och 6-sekundersregeln:

Det lag som tilldöms en frispark/inspark/hörna skall lägga den inom 4 sekunder från det att bollen ligger på plats. Överskrids tiden övergår bollen med frispark/inspark/målvaktsutkast till motståndarlaget.

Om ett lag tilldömts frispark/inspark/hörna och laget vill byta spelare utan att bollen ligger på plats måste en av lagets spelare snabbt visa intresse av att snabbt få bollen till den platsen där ifrån spelet skall starta.

I annat fall så tilldelas motståndarlaget en frispark/inspark/målvaktsutkast efter 4 sekunder.

Samma regel gäller för målvakten fast han/hon har 6 sekunder på sig.

Spelare som avsiktligt fördröjer spelet skall tilldelas ett gult kort

Utkast:

När målvakten fångat bollen eller om bollen går över kortlinjen (förlängda mållinjen) får han/hon inte kasta bollen över mittlinjen. När bollen passerat kortlinjen måste målvakten kasta ut bollen, han/hon får inte sparka ut bollen eller rulla den till sig själv.

Inspark:

När bollen går över långlinjen skall inspark slås, den är indirekt och får inte slås direkt i mål. Vid inspark så får bollen läggas på sidlinjen. Den måste dock alltid ligga stilla. Motståndaren får inte stå närmare än 5 meter vid insparkar.

**Frispark:**

Motståndarna får inte stå närmare än 5 meter vid frisparkar.

Tackling:***Glidtackling***

Glidtackling är förbjudet och ska bestraffas med gult eller rött kort, beroende på förseelsens art. Glidtackling är när en spelare glider i ett försök att ta bollen när den spelas eller försöker spelas av en motståndare.

Målvakten är undantagen glidtacklingsförbudet i sitt egna straffområde under förutsättning att han/hon inte spelar på ett oaktsamt eller vårdslöst sätt eller använder överdriven kraft.

Skuldertackling

Är förbjudet och ska bestraffas med frispark beroende på var förseelsen äger rum.

Straffspark:

Straffspark döms om en bestraffningsbar förseelse begås av en spelare innanför sitt eget straffområde, oavsett bollens position, om den är i spel. Straffen slås från den heldragna 6-meterslinjen.

Matchstraff:

Om en spelare tilldelas matchstraff under eller efter match rapporterar domaren detta till tävlingsledningen som i sin tur bestämmer om aktuell spelare skall avstängas och i så fall i vilken omfattning.

Tillbakaspel:

Tillåtet med ett tillbaka spel till målvakt såvida målvakten inte tar upp bollen med händerna.

Liggande spel:

Liggande spel är inte tillåtet

Poängräkning:

Vinst 3 poäng, Oavgjort 1 poäng, Förlust 0 poäng. För beräkning av tabellen gäller sedan nedanstående ordning: Poäng, målskillnad, gjorda mål, inbördes möten.

Boll i taket:

Indirekt frispark där bollen gick upp i taket. Boll till motståndarlaget.

Friläges bestraffning:

Innanför straffområdet är det straff o gult kort. Utanför straffområdet är det indirekt frispark o gult kort.

Match utvisning:

Utvisning sker efter att en spelare har fått två st gula kort eller ett direkt rött kort (grövre förseelse) under en och samma match. Spelaren får lämna planen omedelbart och får inte återinträda i spelet eller vistas vid spelarbänkarna. Spelaren är automatiskt avstängd från nästa match i serien och en längre avstängningsperiod kan tillkomma efter utvärdering av Campusgymmet/Klubbens styrelse.