

## Spilleregler for 3-mands fodbold

### 1 Banestørrelsen

*Idealstørrelse*

13 meter x 21 meter.

### 2 Målstørrelse

Idealstørrelsen for målene er 1 X 1,5 meter.

### 3 Boldstørrelse

Der benyttes boldstørrelse 3.

### 4 Spillernes antal

Et hold kan bestå af det antal spillere den enkelte klub finder ideelt, hvoraf 3 må være på banen samtidig.

Der må deltage både drenge og piger på drengehold i alle børne- og ungdomsrækker.

Der er fri udskiftning.

Der er ingen fast målmand og ingen må tage med eller parere bolden med hænderne.

En kamp kan ikke begynde, hvis et af holdene består af færre end 2 spillere.

En kamp kan færdigspilles uanset antallet af spillere på holdet.

### **Klasselister:**

Spillere der går på samme klassetrin kan frit deltage på samme hold. Hvis det forlanges skal der stilles med dokumentation (f.eks. kopi af klasselisten fra den klasse spillerne tilhører).

### **Dispensation:**

Der kan gives dispensation til to navngivne spillere, som er max. et år for gammel/for ung, hvis foreningen ikke har hold i pågældende spillers årgang/klassetrin.

I særligt tilfælde kan stævneledelsen efter skøn give yderligere dispensationer.

### **Ekstra spiller på banen**

I bestræbelserne på at gøre kampene så jævnbyrdige som muligt og for at undgå meget store nederlag er der indført følgende regel.

Det er således tilladt at sætte én ekstra spiller på banen, så længe et hold er bagud med tre mål eller mere.

For hver tre mål ekstra et hold kommer bagud, må der indsættes yderligere en spiller, som tilsvarende skal tages ud ved reducere.

### **HAK**

Det anbefales at der spilles efter HAK-princip – halvdelen af kampen.

Alle spillere på et hold skal mindst spille halvdelen af kampen.

### 5 Spillernes udstyr

Holdet skal være iført ens spilletrøje samt benskiner.

## **6 Kampleder**

Værtsforeningen skal stille med en kamplædere som skal være min. 13 år til alle kampe.

## **7 Spilletid**

Spilletid pr. kamp 2x7 minutter.

*Maks. Spilletid pr. dag tilstræbes kun at være 60 minutter.*

## **8 Igangsættelse**

Ved start og efter scoring fra banens midte – afstanden til modstanderne skal være min. 3 meter.

Alle igangsætninger er retningsfri og direkte.

## **9 Off-side**

Reglen anvendes ikke.

## **10 Frispark**

Alle frispark er direkte.

Afstandsregel min. 3 meter.

Benspænd medfører frispark

Hånd på bolden medfører frispark

## **11 Straffespark**

Reglen anvendes ikke

## **12 Indkast**

Indkast igangsættes fra sidelinjen ved at sparke eller dribble bolden over sidelinjen.

Afstandsregel min. 3 meter.

## **13 Målspark**

Målspark igangsættes fra mållinjen ved at sparke eller dribble bolden over mållinjen.

Afstandsregel min. 3 meter.

## **14 Hjørnespark**

Der spilles ikke med hjørnespark, så uanset hvem som sparker bolden ud over mållinjen, tages et målspark.

## **15 I øvrigt**

Trænere/ledere skal opholde sig på sidelinjen.

## Spilleregler for 5-mands fodbold

### 1 Banestørrelsen

#### *Idealstørrelse*

30 meter x 40 meter.

Målfeltets størrelse er 5x13 meter og er identisk med straffesparksfeltet.

### 2 Målstørrelse

Idealstørrelsen for målene er 1,5 X 3,0 meter.

### 3 Boldstørrelse

For U7 og U8 benyttes boldstørrelse 3.

For U9 og U10 benyttes boldstørrelse 4.

### 4 Spillernes antal

Et hold kan bestå af det antal spillere den enkelte klub finder ideelt, hvoraf 5 må være på banen samtidig.

En af spillerne skal være målmand.

Det er tilladt målmanden at røre bolden med hænderne, når en spiller sparker eller kaster bolden til sin egen målmand, uanset hvorledes dette foregår

Der er fri udskiftning.

En kamp kan ikke begynde, hvis et af holdene består af færre end 3 spillere.

En kamp kan færdigspilles uanset antallet af spillere på holdet.

#### ***Klasselister:***

Spillere der går på samme klassetrin kan frit deltage på samme hold. Hvis det forlanges skal der stilles med dokumentation (f.eks. kopi af klasselisten fra den klasse spillerne tilhører).

#### ***Dispensation:***

Der kan gives dispensation til to navngivne spillere, som er max. et år for gammel/for ung, hvis foreningen ikke har hold i pågældende spillers årgang/klassetrin.

I særligfælde kan stævneledelsen efter skøn give yderligere dispensationer.

### **Ekstra spiller på banen**

I bestræbelserne på at gøre kampene så jævnbyrdige som muligt og for at undgå meget store nederlag er der indført følgende regel.

Det er således tilladt at sætte én ekstra spiller på banen, så længe et hold er bagud med tre mål eller mere.

For hver tre mål ekstra et hold kommer bagud, må der indsættes yderligere en spiller, som tilsvarende skal tages ud ved reducering.

Tildeles en spiller en advarsel (gult kort) medfører det en 5 minutters udvisning af spilleren.

Holdet er i denne periode reduceret med pågældende spiller.

## **HAK**

Det anbefales at der spilles efter HAK-princip – halvdelen af kampen.  
Alle spillere på et hold skal mindst spille halvdelen af kampen.

## **5 Spillernes udstyr**

Holdet skal være iført ens spilletrøje samt benskiner.  
Målmandens spilledragt skal afvige fra markspillernes.

## **6 Kampleder**

Værtsforeningen skal stille med en kampledere som skal være min. 13 år til alle kampe.

## **7 Spilletid**

Spilletid pr. kamp 2x7 minutter.

*Maks. spilletid pr. dag tilstræbes kun at være 80 minutter.*

## **8 Igangsættelse**

Ved start og efter scoring fra banens midte – afstanden til modstanderne skal være min. 5 meter.  
Begyndelsessparket er retningsfrit.

## **9 Off-side**

Reglen anvendes ikke.

## **10 Frispark**

Alle frispark er direkte.

Afstandsregel min. 5 meter.

## **11 Straffespark**

Straffespark tages med et spark 5 meter fra mållinjen.

## **12 Indkast**

Jvf. fodboldloven, afstandsregel min. 2 meter.

## **13 Målspark**

Målspark og frispark i eget målfelt må udføres af målmanden som spark eller kast og det er derfor ikke udført, når målmanden bare har lagt bolden på jorden.

## **14 Hjørnespark**

Udføres på et punkt på mållinjen mellem målfeltet og sidelinjen.

## **15 I øvrigt**

Trænere/ledere skal opholde sig på sidelinjen.