



Spelregler NSK-Cupen

I spelformen 5 mot 5 tillämpas inte

- Regel 11: Offside.
- Regel 14: Straffspark.

Eftersom "Regel 14: Straffspark" inte tillämpas finns det inte heller något straffområde.

I 5 mot 5 får målvakten ta bollen med händerna i närheten av eget mål.

I 5 mot 5 får sarg eller nät användas runt planen. Sargen eller nätet måste vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.

Spelplanen

Planytan ska vara 30 x 15–20 meter.

Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner om sarg eller nät inte används.

En mittlinje markeras med linje eller koner. Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.

Målet

Målet ska vara maximalt 3 x 1,5-2 meter. Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära,

runda eller elliptiska, och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara

säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområde

Straffområde markeras inte på planen.

Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och ca fem meter ut i planen. Tar målvakten bollen med händerna långt från sitt eget mål stoppar domaren spelet, visar målvakten var denna får ta med händerna och låter målvakten göra om.

Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) får anpassas proportionerligt utifrån planen. Angivna maximala mått bör följas.

Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

Spelarna

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är fyra avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten.

Om något blir fel vid byte blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med nedsläpp på mittlinjen.

Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Grundregeln är att alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort.

Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen eftersom smycket ej kan tas bort av medicinska skäl.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

Domaren

Varje match leds av en domare som ser till att spelreglerna följs.

Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

Speltiden

En match består av 2 halvlek, 12 minuter vardera. Pausen är cirka 1 minut mellan halvlekarna.

Lagen behöver inte byta sida.

Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första halvleken.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra halvleken.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt på avspark.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 5 meter från bollen tills bollen är i spel.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen på mittlinjen till en spelare i det lag som senast rörde bollen, oavsett var spelet stoppades. Bollen är i spel när den vidrör marken.

Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 5 m från bollen till dess den är i spel.

Om något blir fel tas nedsläppet om.

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen eller med en frispark där förseelsen

begicks.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när:

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, mål Stolpe, ribba, hörnflagga eller från sarg eller nät.

Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan mål Stolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.

När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.

Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.

Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.

Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med nedsläpp.

Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget.

Att göra något oaktsamt är att:

- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare
- fälla eller försöka fälla en spelare
- tackla med foten
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
- hålla fast en spelare
- spela på ett farligt sätt
- hindra en motspelares förflyttning

Varningar eller utvisningar tillämpas inte. En spelare som inte följer reglerna ska bytas ut av ledaren.

Frispark

Domaren dömer frispark för det ena laget när en spelare i det andra laget bryter mot en regel.

Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.

Mål kan inte göras direkt från frispark.

En frispark ska slås om ifall en spelare slår frisparken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om frisparken görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål.

Frisparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller i eget mål.

Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter frisparken gå om.

Sidlinjespark

Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Spelet sätts igång där bollen hamnade ur spel. Spelaren driver eller passar bollen på marken till en medspelare som befinner sig närmare än 5 m.

Mål kan inte göras direkt från sidlinjespark.

En sidlinjespark ska slås om ifall en spelare slår sidlinjesparken direkt i mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om sidlinjesparken görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål.

Sidlinjesparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter sidlinjesparken gå om.

Målvaktsutkast/Retreatlinje

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken.

Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.

Målvakten får ta upp bollen med händerna när en medspelare passar bollen. Det gäller vid sidlinjespark och i spelet. Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast. Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer. Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Hörnspark

Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Mål kan inte göras direkt från hörnspark.

En hörna ska slås om ifall en spelare slår hörnan direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om hörnan görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål.

Hörnan ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från hörnet där kortsidan möter långsidan. Hörnan slås från det hörn som är närmast den punkt där bollen passerade mållinjen.

Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare än 5 meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörnsparken gå om.