

Regler för GÅ-fotboll

antagna av styrelsen 220608

Utrustning: Kom som du är. Färgade band finns till lagen.

Antal spelare är valfritt: ex.vis 4 mot 4 och ingen målvakt. Övriga är avbytare och antalet tillåtna byten är obegränsat.

Lagindelning görs på plats.

Speltid: 2x20 min med kafferast i pausen.

Det är inte tillåtet att springa: Det hörs ju på namnet. Spelare går, de springer inte. Alltid minst en fot på marken.

Inga tacklingar: Skulder- och kroppstacklingar är inte tillåtna. Allt för att minska risken för skador.

Mål godkänns endast när de görs från offensiv planhalva.

Frisparkar: I GÅ-fotboll är alla frisparkar indirekta. Vilket innebär att de inte kan slås direkt i mål. Alla motståndare måste vara minst 3 meter från bollen innan frisparken får slås.

Höjdrestriktioner: Bollen får inte spelas över midjehöjd. Skjuter/passar ett lag bollen högre blir det frispark för motståndarlaget.

Hörnor och insparkar: Förekommer endast när det bedöms som praktiskt och nödvändigt. Om man spelar med begränsningar i form av väggar eller sarger kan bollen vallas utan påföljd av hörna eller inspark.

Spelets återupptagande: När bollen gått ur spel på sidlinjen spelas den in på planen igen via en inspark. Om bollen gått ur spel på kortlinjen spelas den in på plan igen via hörna alternativt inspark beroende på vilket lag som var sist på bollen.

Efter ett mål återupptas spelet via avspark på mittpunkten. Alla motståndare måste vara minst 3 meter från bollen innan spelet sätts igång.

Förseelser: Vid förseelse går bollen över till andra laget.

