



# HIF 3v3 CUP



## Banen:

- Banen er ca. 13 m. bred og 21 m. lang.
- Målene er 155 cm brede og 95 cm høye.

## Kampavvikling:

- Kampene startes og avsluttes ved felles start- og sluttsignal for alle kampene samtidig.
- Fra en kamp blåses av til ny kamp startes er det kun 3 minutters pause.
- **Hvert lag er selv ansvarlig for at være klar ved riktig bane i god tid før kampstart.**
- Stiller to lag i samme farger, benytter sistnevnte lag i kampprogrammet overtrenkveste som finnes midt på baneområdet.

## Det er supert hvis dere hjelper oss å avvikle kampene som planlagt:

- Vær klar i god tid før deres kamp starter.
- Rett etter kampen samles spillerne i eget mål og takker det andre laget for kampen med Handshake på langs av banen. (Ikke handshake før kamp)
- Etterpå forlater laget banen slik at neste kamp kan starte.

## Spilleregler:

- Kamptiden er 7 minutter.
- Avspark startes av førstnevnte lag i kampprogrammet.
- Hvis ballen spilles ut av banen, igangsettes spillet av motstanderlaget ved innspark fra linjen hvor ballen gikk ut.
- Det spilles ikke med hjørnespark. Uansett hvem som sparker ballen over baklinjen eller ballnettet, er det målspark.
- Sklitaklinger og hardt spill er ikke lov og medfører frispark.
- Avstanden til nærmeste motstander ved innspark og frispark er 3 meter.
- Alle frispark er indirekte.
- Det kan scores mål fra alle steder på banen.
- Hands gir frispark.
- Det spilles ikke med straffespark. Alle forseelser gir frispark.
- Det spilles uten keeper. Det er ikke tillatt å sette en av spillerne i mål.

Når det scores mål, skal spillet igangsettes fra midten, og motstanderens spillere skal tilbake på egen banehalvdel minimum 3 meter fra ballen.

Det er flyvende innbytte uten stopp i spillet. Dette skal skje fra midtbanen, og den spiller som byttes ut skal forlate banen innen ny spiller kommer inn på banen.

Det blåses frispark mot, om en spiller holder seg fast i vantene for å skjerme ballen.