

SPELREGLER FÖR GÅFOTBOLL

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS REGELVERK FÖR GÅFOTBOLL

"Det här kommer jag inte lägga av med! Jag kanske kommer dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig."
- Sara 76 år

Gåfotboll är precis vad det låter som - fotboll i gåfart.

Gåfotboll är en tränings-och tävlingsform i medelintensivt tempo med syfte att förbättra deltagarnas kondition, koordination, balans, rörlighet och psykiska hälsa under trivsamma former i gemenskap och glädje.

Tävlingar i gåfotboll kan spelas i tre olika spelformer - 6 mot 6 med målvakt, 6 mot 6 utan målvakt och 4 mot 4 utan målvakt. Tävlingsarna kan genomföras både utomhus och inomhus.

Under Piteå Summer Games genomförs tävlingarna i spelform 6 mot 6 utan målvakt. Därför återfinns enbart det regelverket nedan. För övriga regler gå in på [Gåfotboll - SvFF](#). Specifika tävlingsföreskrifter och regler för gåfotboll på Piteå Summer Games återfinns i bilaga 1.

Oavsett spelform är det viktigt att ni som förening och lag säkerställer att ni minimerar närkontakten mellan spelarna och undviker höga bollar, allt för att säkerställa att gåfotboll är en säker idrott med låg skaderisk.

Regelverket du nu har framför dig är skapat av SvFF. Syftet med regelverket är att göra det enklare för fotbollsföreningar och distriktsförbund att genomföra tävlingar i gåfotboll. Oavsett spelform är vår tävlingsfilosofi i gåfotboll:

Vi spelar hellre än att ställa in. Vi är villiga på att tänja på reglerna gällande antal spelare, spelplanens mått och målstorlek med syfte att matchen hellre spelas än ställs in. Det är fotbollsföreningen och laget som säkerställer att alla spelare i det egna laget alltid uppträder enligt Fair-Play.

Lycka till med tävlingen!

/ Svensk Fotbollförbundet

Februari 2023



SPELREGLER FÖR GÅFOTBOLL – UTAN MÅLVAKT

Allmän princip

Om inget annat föreskrivs i regelverket gäller dokumentet spelregler för fotboll.

1. Spelplan

1.1 Rekommenderad spelplan

Spelområdet måste vara rektangulär. Långsidan måste vara längre än kortsidan.

Spelform 6 mot 6 utan målvakt, spelas på en 5 mot 5 plan.

Spelform 4 mot 4 spelas på en halv 5 mot 5 plan.

En 5 mot 5 plan är cirka 15–20 meter och 30–40 meter lång.

1.2 Markering

Använd i den utsträckning som går befintliga markeringar på spelplanen. Om detta inte går får spelytan markeras med t.ex. tejpade linjer, rep eller koner.

1.3 Målområdet

I spelform 6 mot 6, utan målvakt, skapas ett målområde i form av en halvcirkel som mäts från mållinjen och 3 meter mot planens mittpunkt. Målområdet ska markeras på lämpligt sätt med t.ex. rep, tejp, eller platta koner.

I spelform 4 mot 4 är målområdet uppålat i en halvmåne framför målet med en radie på 1 meter från målets mitt.

Ingen spelare får befinna sig inom målområdet. Befinner sig en spelare avsiktligt inom målområdet med inverkan på spelet döms frispark.

Vidrör försvarande spelare avsiktligt bollen inom målområdet döms straff till anfallande lag. Detta gäller oavsett om spelaren vid vidrörande av bollen befinner sig inom målområdet eller inte (dvs. det är tillräckligt att bollen befinner sig inom målområdet).

Försvarande lag får bara vidröra/ hämta bollen inom eget målområde när bollen ligger stilla och då sätta igång spelet igen.



1.4 Rekommenderad målstorlek

- I spelform 6 mot 6 utan målvakt används ett 5 mot 5 mål med mått på 3 x 1,5–2 meter.
- I spelform 4 mot 4 används mål med mått på 1 x 1,5 meter.

2. Bollstorlek

Fotboll, storlek 5.

3. Spelare

3.1 Antal spelare

En match spelas mellan två lag, båda lagen får maximalt innehålla följande antal utespelare samt fritt antal avbytare:

- 4 mot 4 = 4 utespelare per lag
- 6 mot utan målvakt = 6 utespelare per lag

Om ett lag har för många spelare på planen tilldelas det laget ett blått kort. Det felande laget väljer vilken spelare som ska utgå under utvisningstiden. Spelet återupptas genom frispark till motståndarlaget från den punkt där bollen befann sig när domaren blåste av spelet.

Om, efter att ett mål gjorts och innan spelet återupptagits, domaren inser att en extra person befunnit sig på spelplanen när målet gjordes ska domaren underkänna målet.

3.2 Antal byten

Det finns inget maxantal för antalet spelarbyten som sker under en match. En spelare som blivit utbytt mot en annan spelare får där med återvända vid ett nytt byte.

3.3 Regler vid byte av spelare

Den spelare som ska bytas in får inte beträda spelplanen förrän den spelare som ska bytas ut har lämnat spelplanen.

3.4 Regelbrott och påföljder

Om en avbytare beträdder spelplanen innan spelaren som ska bytas ut lämnat spelplanen ska spelet stoppas och startas om med en frispark av motståndarlaget från där matchen stoppades vid felaktigt byte.

Om spelet stoppades i målområdet eller om motståndarlaget hade en klar målchans (friläge) när spelet stoppades så ges en indirekt frispark 3-meter från målområdeslinjen närmast från där bollen var placerad när spelet stoppades. Om motståndarlaget hade en klar målchans när spelet stoppades ska även den felande spelaren tilldelas ett blått kort.



4 Utrustning för spelare

4.1 Obligatorisk utrustning

Lämpliga skor.

4.2 Säkerhet

En spelare får inte använda utrustning som anses vara farlig. Alla former av smycken (klocka, halsband, ringar, armband, örhänge, läderband, gummiband etc.) är förbjudet och måste tas av. Att använda tejp för att täcka över smycken är förbjudet.

Ofarlig skyddande utrustning till exempel benskydd, huvudskydd, ansiktsskydd samt knä- och armskydd måste vara gjort av mjukt och vadderat material.

4.3 Färger

De två lagen måste använda färger på tröjor alternativt västar som gör att det går att skilja dom från varandra och från domaren.

5. Domaren

5.1 Domarens roll

Varje match bör ledas av en domare. Domaren är ansvarig för matchtiden. Alla beslut som tas av domaren är slutgiltiga. Beslutet från domaren måste alltid respekteras.

6. Matchtid

6.1 Matchtid

Rekommenderad matchtid vid enkelmatcher är 2 x 20 minuter. Rekommenderad matchtid vid turneringar är 2 x 10 minuter.

- Pausen mellan två halvlekarna får inte överstiga 10 minuter utan domarens tillåtelse.

7. Regel kring gång

7.1 Regel kring gång

I gåfotboll tillåts endast spelare att gå. Att gå definieras som att spelaren alltid har en fot i kontakt med marken.



7.2 Regelbrott

Om en spelare springer tilldelas motståndarlaget en frispark, såvida inte det laget har bollinnehavet och en tydlig fördel. Då ges en fördel och spelaren som bröt mot regeln får en tillsägelse i efterhand.

En spelare som bryter mot regeln om att springa ges en muntlig varning av domaren. En spelare får maximalt två muntliga varningar, om spelaren springer en tredje gång utdelas ett blått kort och en tillfällig utvisning på 3 minuter ges.

8. Regel kring fysisk kontakt

8.1 Regel kring fysisk kontakt

Gåfotboll präglas av minimal kontakt mellan spelarna. Alla former av tacklingar och avsiktlig fysisk kontakt är förbjuden. Det är även förbjudet att utan fysisk kontakt förhindra en motståndares framfart.

8.2 Regelbrott

Om en spelare avsiktligt bryter mot regeln om fysisk kontakt tilldelas motståndarlaget en frispark, såvida inte det laget har bollinnehavet och en tydlig fördel. Då ges en fördel och spelaren som bröt mot regeln får en tillsägelse i efterhand.

Vid allvarligare förseelser utdelas ett blått eller rött kort.

9. Avspark och omstart av match

En avspark är starten på varje halvlek och startar om spelet om ett mål har gjorts. Frispark, inspark och hörnor är andra former av omstart av spel (regel 14-18). Nedsläpp av bollen är något som sker om domaren stoppat spelet och regelverket inte kräver någon av ovanstående omstarter. Om ett regelbrott sker när bollen inte är i spel så ändras inte sättet som spelet startas om på.

9.1 Avspark

Varje halvlek 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 halvlek.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra halvlek
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.



- Domaren ger signal.
- Spelet sätts i gång genom att spelaren passar bollen.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på bollen och den tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt vid avspark.

Om något blir fel vid avsparken tas den om. Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 3 meter från bollen tills bollen är i spel.

10. Bollen i och ur spel

10.1 Bollen ur spel

Bollen är ur spel när:

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften).
- domaren har stoppat spelet.
- när bollen gått upp i huvud höjd eller högre.

10.2 Höjdrestriktioner

Max höjd för bollen är huvudhöjd på respektive spelare i den situation då bollen spelas. Syftet med regeln är att minska risken för huvudskador.

Om en utespelare sparkar bollen på en motspelare och bollen sedan överstiger höjdgränsen tilldelas en frispark till spelaren som sköt bollen.

10.3 Förbjuden nick

Att nicka är aldrig tillåtet oavsett om nickningen är frivillig eller ofrivillig.

11. Genomförande av match

11.1 Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna 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 domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet återupptas med nedsläpp.

11.2 Vinnande lag



Laget som gör flest antal mål vinner matchen. Om båda lagen gör lika många mål blir resultatet oavgjort. Om matchen eller turneringen kräver en vinnare gäller följande regler:

- två lika långa förlängningshalvlekar.
- om det inte räcker för att avgöra matchen genomförs lottning.

12. Offside

Ingen offside tillämpas i gåfotboll.

13. Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

13.1 Disciplinära åtgärder

Alternativen som finns tillgängliga för domaren att införa som disciplinär åtgärd är följande:

- en spelare ges ett blått kort och är tillfälligt utvisad i 3 minuter.
- en spelare ges ett rött kort och är permanent utvisad resten av matchen.

13.2 Blått kort

En spelare som springer ges en muntlig varning av domaren. En spelare får maximalt två muntliga varningar, om spelaren springer en tredje gång utdelas ett blått kort och spelaren blir tillfälligt utvisad.

Ett blått kort kan även delas ut om spelaren gör något av följande:

- osportsligt uppförande
- motsätter sig domarens beslut
- försenar omstart av spelet
- inte respekterar avståndet när spelet startas vid en inspark, frispark, hörna eller straff.
- Om ett lag har för många spelare på planen.
- Felaktigt byte med syfte att förhindra målchans.

Spelaren som får det blåa kortet blir tillfälligt utvisad från spel och ska bli informerad om att denne ska vara utvisad i tre minuter.

Vid turneringar med kortare matchtid finns det möjlighet för arrangören att ändra utvisningstiden till 2 minuter om detta är kommunicerat innan matchstart.

Spelaren som är utvisad ska lämna spelplanen. Det laget som den utvisade spelaren tillhör ska spela med en spelare färre på planen under utvisningstiden.

En utvisad spelare kommer bli informerad av domaren när spelaren är tillåten att återvända till spelplanen.

13.3 Rött kort

En spelare tilldelas ett rött kort och är permanent utvisad från matchen, och laget ska spela med en spelare färre



under återstående del av matchen, om spelaren gör något av följande:

- tilldelas sitt andra blåa kort i samma match. Efter att en spelare har tilldelats sitt första blåa kort utdelas inga fler muntliga tillsägelser.
- använder överdriven kraft - När en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare.
- sparkar eller försöka sparka en spelare.
- knuffar en spelare.
- slår eller försöka slå en spelare, även skallning.
- tacklar med foten, armbågen eller annan del av kroppen.
- biter en annan spelare.
- stoppar motståndarlagets uppenbara möjlighet att göra mål genom att ta bollen med handen.
- använder stötande, förolämpande eller grovt språk.
- Förhindrar en uppenbar målchans för en motspelare genom ett regelbrott.

14. Frisparkar

14.1 Frispark vid regelbrott

Domaren tilldelar motståndarlaget en frispark om en spelare genomför en av följande punkter:

- Hoppar mot en spelare.
- Sparkar eller försöka sparka en spelare.
- Knuffar en spelare.
- Slår eller försöka slå en spelare.
- Fäller eller försöka fälla en spelare.
- Tacklar med foten.
- Avsiktligt rör vid bollen med handen eller armen.
- Håller fast en spelare.
- Spelar på ett farligt sätt.
- Hindrar en motspelares förflyttning.
- Springer.
- Medveten eller omedveten nick.
- Liggande spel.
- Befinner sig avsiktligen inom målområdet med inverkan på spelet.
- Tar bollen från en motståndare bakifrån mellan benen.
- Om ett lag har för många spelare på planen.

14.2 Indirekt frispark

Alla frisparkar i gåfotboll är indirekta.

På en indirekt frispark kan mål endast göras om bollen först spelas av en annan spelare. Att bollen styrs på eller räddas av en spelare eller målvakt räknas inte som att bollen spelats av den spelaren.



14.3 Signal

Domaren indikerar frispark genom att hålla en uppsträckt arm över huvudet. Domaren fortsätter hålla armen över huvudet tills frisparken är slagen och bollen vidrört en annan spelare eller lämnat spelplanen.

14.4 Frispark direkt i mål

- Om en frispark sparkas direkt i motståndarens mål så tilldelas en inspark till motståndarlaget.
- Om en frispark sparkas direkt i eget mål så tilldelas motståndaren en hörna.

14.5 Placering för frispark

Alla frisparkar ska tas från den plats där regelbrottet inträffade förutom:

- Om regelbrottet inträffade i offensivt målområde eller inom 3 meter från målområdeslinjen, då ges en frispark tre meter utanför målområdeslinjen närmast platsen för regelbrottet.
- Frisparkar till det försvarande laget kan tas var som helst på linjen för målområdet.

Bollen:

- Måste ligga still och frisparksläggaren får inte röra bollen mer än en gång innan ytterligare en spelare vidrört bollen.
- Är i spel när bollen tydligt sparkats och är i rörelse.
- Vid alla frisparkar gäller ett avstånd för motståndarlaget på tre meter.

15. Straffspark

En straffspark om en försvarande spelare avsiktligt vidrör bollen inom målområdet. Detta gäller oavsett om spelaren vid vidrörande av bollen befinner sig inom målområdet eller inte (dvs. det är tillräckligt att bollen befinner sig inom målområdet).

15.1 Genomförande av straffspark

Bollen måste placeras på planens mittpunkt och det ska vara tydligt vilken spelare som ska slå straffsparken.

Försvarande lag får inte ha en spelare som täcker mål. Samtliga spelare, utom den som lägger straffsparken, ska befinna sig minst tre meter från mittlinjen, bakom bollen. Om bollen inte går i mål får spelare börja gå mot bollen efter att den träffat ribba, stolpe eller stannat innan målområdet.

Straffsparksläggaren måste:

- sparka bollen framåt.
- låta någon annan spelare alternativt stolpe eller ribba vidröra bollen innan straffsparksläggaren kan göra det igen efter slagen straff.



16. Inspark från sidlinjen

En inspark är en metod för omstart av spel. Ett mål kan inte göras direkt på en inspark.

En inspark tilldelas ett lag enligt följande:

- När hela bollen passerat sidlinjen antingen i luften eller längs marken.
- Insparken sker från där bollen passerade sidlinjen.
- Insparken tilldelas motståndaren till det lag som sist vidrörde bollen innan den gick över linjen.

16.1 Positionen på bollen och spelare

Bollen:

- måste vara placerad på linjen.
- får sparkas i gång i vilken riktning som helst.

Spelaren som tar insparken måste ha en del av båda fötterna på sidlinjen eller utanför spelplanen när insparken sker.

Spelare från det försvarande laget måste befinna sig minst tre meter från platsen där insparken sker.

16.2 Genomförande

Spelaren som tar insparken får inte röra bollen igen utan att den vidrört ytterligare en spelare.

Bollen är i spel när den sparkats och är tydligt i rörelse

16.3 Regelbrott och påföljder

Insparken görs om ifall den sker felaktigt eller inte sker på samma ställe som bollen lämnade spelplanen.

En frispark ges till motståndaren om en spelare vidrör bollen mer än en gång innan en annan medspelare vidrört bollen.

17. Inspark från kortsidan

17.1 Insparken

En inspark är tilldelad försvarande laget vid följande tillfälle:

- Hela bollen passerar kortlinjen utan att gå in i mål.
- En offensiv spelare beträder försvarande lags målområde.



Ett mål kan inte göras direkt på inspark.

17.2 Genomförande av inspark

- Motståndarlagets spelare måste befinna sig utanför målområdet.
- Den spelaren som tar insparken får inte vidröra bollen mer än en gång utan att den först vidrört en annan spelare.
- Bollen är i spel när den sparkats eller rullats i gång och passerat målområdeslinjen.

17.3 Regelbrott och påföljder

Om bollen inte sparkas ut ur målområdet ska insparken slås om.

Om spelaren vidrör bollen mer än en gång innan den vidrört en medspelare ges en frispark till motståndarlaget tre meter från målområdeslinjen närmast där regelbrottet inträffade.

18. Hörnspark

En hörnspark tilldelas när hela bollen passerat kortlinjen antingen i luften eller längs marken och den sist träffat en lagmedlem ur det försvarande laget.

Ett lag får göra mål direkt på hörnspark.

18.1 Genomförande

- Bollen placeras vid planens ut markerade hörna.
- Motståndaren måste hålla ett avstånd på tre meter tills bollen är i spel.
- Bollen sparkas av en spelare ur det anfallande laget.
- Bollen är i spel när den sparkats eller är i tydlig rörelse.
- Spelaren som slår hörnan får inte röra bollen mer än en gång innan någon annan rör den.

18.2 Regelbrott och påföljder

En frispark tilldelas om spelaren som slår hörnan använder mer än ett tillslag innan en annan spelare vidrör bollen.

Vid alla andra regelbrott ska hörnsparken slås om.



BILAGA 1. SPECIFIKA TÄVLINGSFÖRESKRIFTER FÖR GÅFOTBOLL PÅ PITEÅ SUMMER GAMES

1. Matchtid

Matchtid är 2 x 15 minuter.

- Pausen mellan två halvlekarna får inte överstiga 5 minuter.

2. Vinnande lag

Laget som gör flest antal mål vinner matchen. Om båda lagen gör lika många mål blir resultatet oavgjort. Om matchen eller turneringen kräver en vinnare gäller straffsparksläggning.

3. Straffsparksläggning

Genomförande:

- Domaren singlar slant och vinnaren bestämmer om dom vill börja slå straffar eller överlåta det till motståndaren.
- Vid denna turnering är det bäst av fem straffar som gäller.
- Om ett lag gjort fler mål än det andra innan båda lagen slagit lika många straffar men laget som gjort färre mål inte har möjlighet att göra lika många mål så ska inga fler straffar slås.
- Om båda lagen gjort lika många mål efter att alla straffar är slagna så fortsätter straffläggningen tills det att ett lag gjort ett mål mer efter lika många slagna straffar.
- Endast spelaren som ska slå straffen och domaren får befinna sig på planhalvan där straffläggningen sker.
- Varje straffspark läggs av olika spelare och alla berättigade spelare måste lägga en straffspark innan någon spelare får lägga en andra straffspark.

4. Spelform Piteå Summer Games

Turneringen spelas i gruppspel där de bästa lagen ur varje grupp går vidare till ett slutspel. Vi garanterar minst fyra matcher för samtliga lag. Ordningsföljden mellan lagen i

gruppspellet avgörs efter poäng. Seger ger 3 poäng och oavgjord match ger 1 poäng. Om två eller flera lag har samma poängsumma, avgörs ordningsföljden på följande sätt: (1) Målskillnad, (2) flest antal gjorda mål, (3) inbördes möte (4) lottning.

Lag som inte spelar slutspelsmatcher spelar en eller flera avslutningsmatcher under söndagen.

5. Försäkringar och ansvar

Varje lagledare måste tillse att samtliga deltagare är försäkrade både på och utanför planen. Alla spelare som är medlemmar i en **fotbollsförening** och spelar gåfotboll är per automatik försäkrade via Folksams idrottsförsäkring. Piteå Summer Games har ingen kollektiv försäkring som täcker skador, sjukdomar, stöldar eller skadegörelse.

Piteå Summer Games är inte återbetalningsansvarig för ekonomisk förlust eller skador som kan uppstå p.g.a. krig, krigsliknande händelser, inbördeskrig, revolution eller p.g.a. myndighetsåtgärd, strejk, lockout, blockad eller liknande händelse.

Vid otjänlig väderlek eller annan oförutsedd händelse som medför att turneringen inte kan genomföras eller slutföras återbetalas inga avgifter.

6. Arrangör

Piteå Summer Games är en ideell förening som drivs av medlemmarna Piteå IF och Öjeby IF. Dessutom samarbetar Piteå Summer Games med Munksunds Skuthamn SK, Storfors AIK, Svensby SK, Infjärdens SK, Norrfjärdens IF, Alterdalens IF och Lillpite IF.

7. Lag som uteblir eller ej fullföljer turneringen.

Lag som uteblir från turneringen efter den 12 maj får en straffavgift på 1000 kr per lag utöver anmälningsavgiften. Lag som ej fullföljer turneringen åläggs en straffavgift på 3000 kr, detta gäller även lag som uteblir från avslutningsmatch.