

GODT GANG I GÅ-FODBOLD

KORT OG PRAKTISK REGELSÆT

GÅ-FODBOLD ER EN SKÅNSOM OG INKLUDERENDE MOTIONSFORM, MED FOKUS PÅ FÆLLESSKAB OG GLÆDE. HER ER DE VIGTIGSTE REGLER, DER SIKRER SPILLEGLÆDE, SIKKERHED OG FAIRPLAY.

Reglerne differentierer mellem 'Motionist' og 'Øvet'.

FAIRPLAY

Der lægges vægt på respekt, sikkerhed og godt humør.

GÅ I STEDET FOR AT LØBE

Spillerne skal altid have mindst én fod i kontakt med jorden. Løb medfører frispark.

INGEN KROPSKONTAKT

Alt andet end minimal berøring/ fysisk kontakt kan føre til frispark eller advarsel.

BOLDENS HØJDE

Motionist: Bolden må ikke løftes højere end spillernes hofte – hverken ved spark, aflevering eller skud.

Øvet: Målet bestemmer boldens højde.

MÅLVOGTER

Motionist: Ingen målvogter. Alle spillere deltager i i spillet, målet forsvares kollektivt. Det er ikke tilladt for nogen spiller at spille bolden med hånden.

Øvet: Der spilles med målvogter, som markeres med en anden farve trøje. Målvogteren må parere og spille med på hele banen.

MÅLZONE/STRAFFESPARKSFELT

Motionist: Ingen spillere må være i målfeltet (en halvcirkel ca. 3-6 meter i diameter rundt om målet).

Øvet: Kun målvogteren er tilladt i straffesparksfeltet (en halvcirkel med radius på 2 meter fra hver stolpe).

INGEN SCORING FRA EGEN BANEHALVDEL

Der må kun scores, når bolden har passeret midten.

FÅ BOLDEN I SPIL – INDSPIK ELLER FRISPIK

Er bolden ude, kommer den i spil ved indspark. Frispark er altid indirekte frispark (man kan ikke sparke direkte på mål). Modstandere skal holde en afstand på mindst 3 meter til bolden ved ind- eller frispark.

KAN TILPASSES
HOLDT FOR MEST
MULIG
SPILLEGLÆDE

SPILLESTED

Kan spilles udendørs på græs eller kunstgræs, samt indendørs i haller med passende gulv.

SPILLERE PR. HOLD

Typisk 5-6 spillere på banen pr. hold. Det kan tilpasses efter deltagerantal og banestørrelse og kan sagtens fungere med 3 spillere på hvert hold.

BANESTØRRELSE

Afhænger af deltagerantal og faciliteter og skal tilpasses målgruppen – almindeligvis anbefales ca. 20-30 x 40 meter til 5-6 spillere pr. hold.

MÅLET

Ca. 3-5 meter mellem stolperne eller tilpasset målgruppen. Brug f.eks. et håndboldmål eller lignende. Marker evt. hoftehøjde/1,5 m i målet. I DAI bruger vi ofte et banner til at markere højden i målet.

BOLD

Vi anbefaler en en futsalbold (str. 5), der ikke hopper så meget, eller en let str. 5.

TØJ OG Udstyr

Almindeligt sportstøj og alm. indendørs-/udendørssko. Benskiner tilpasses målgruppen og vurderes individuelt. Benskiner er påkrævet i internationale turneringer.

SPILLETID TIL TRÆNING OG KAMP

- Til træning anbefales korte perioder, med flere pauser til at få pusten, så pulsen kan presses højere op når der spilles. Tilpas spilletid til holdet.
- Kampe til stævner og lign. er det almindeligt at spille 2 x 10, 2 x 15 eller 2 x 20 minutter.
- Halveg bør ikke være længere end 5 minutter.
- Dommeren kan vælge at tillægge tid til hver periode, hvis der har været mange spilstop.