

Gå-fosbold regler

6 HURTIGE REGLER I KAN SPILLE EFTER:

1. Ingen sprint, løb eller luntten, hverken med eller uden bold.
2. Kun minimal kontakt er tilladt. Ingen hårde eller liggende tacklinger.
3. Bolden må ikke komme over hovedhøjde på banens højeste spiller.
4. Frispark er altid indirekte frispark - der må altså ikke sparkes direkte på mål.
5. Straffesparksfeltet må kun betrædes af målmanden, der ikke må bevæge sig uden for feltet. 6. Indkast afløses af indspark.

De samlede regler finder du længere nede.

GÅ FODBOLD KONCEPTET

Gå fodbold er en variant af det traditionelle fodbold spil, som er rettet mod en mere skrøbelig målgruppe, der af forskellige årsager ikke kan indgå i de almindelige foreningstilbud. Dette vil oftest være ældre, der på den ene eller anden måde er blevet bevægelsesbegrænset og har fået forskellige fysiske eller psykiske skavanker, men tilbuddet kan dog også være rettet mod en yngre målgruppe med samme udfordringer. Gå fodbold kan spilles både indendørs og udendørs og er skræddersyet til disse mere skrøbelige personer.

Nøglen til gå fodbold, og det som gør det særligt attraktivt for personer med forskellige skavanker, er reglerne, som både forbyder løb, tacklinger og anden fysisk kontakt. Desuden må bolden aldrig sparkes eller afleveres over hoftehøjde. Disse regler gør at spillet udelukkende fokuserer på boldomgang (selve spillet) og det sundhedsfremmende aspekt (cardiovaskulær fitness) og de elementer som oftest giver skader og knubs er taget ud af spillet. Det er derfor særligt egnet til forskellige patientgrupper, ældre i genoptræning eller andre svagelige individer. Spillet opfordrer til en sikker, skadesforebyggende og aktiv livsstil, for målgrupper der ellers kunne risikere at blive intakte, på grund af deres fysiske eller psykiske skavanker.

I gå fodbold spilles der med særlige bolde som er egnet til målgruppen (størrelse 4 futsal bold) og der benyttes særligt brede og lave mål, som indbyder til spil langs jorden.

REGLERNE I GÅ-FODBOLD

Gå-fodbold er en langsommere version af det traditionelle fodbold spil. Der er 5 spillere på banen ad gangen, mod de traditionelle 11 mand, og spillet er primært henvendt til kvinder og mænd på 50 år og opefter. De forskellige aspekter af spillet er med til at understøtte det langsommere tempo, hvilket er reflekteret i de regler som skal beskytte spillet.

Hver enkel af de efterfølgende regler skal overholdes, for at beskytte spillets natur, såvel som spillerne.

LØB

Ingen sprint, løb eller luntten, hverken med eller uden bold, af enhver spiller til enhver tid.

Spillere der bliver set løbe uden bold, men hvor de hverken drager fordel af det eller influerer direkte på spillet, må få en advarsel af dommeren, uden at spillet stoppes. Fortsættes dette løb gentagne gange af samme spiller, vil det resultere i en disciplinærstraf fra dommeren.

Hvis en spiller drager fordel af at tage et løb, enten med eller uden bold, vil det være et brud på regelsættet. Det vil resultere i at der dømmes frispark imod denne person og dets hold og bolden overgår til modstanderne.

[Skriv her]

Fortsætter den samme person med at overtræde denne regel vil det resultere i en yderligere disciplinærstraf imod dennes hold.

Hvad tæller som løb? - Når bevægelsen fremad involverer en svævefase, dvs. at begge fødder slipper jorden samtidig, er der tale om løb. En af fødderne skal derfor altid være i jorden under bevægelsen, og powerwalking er derfor accepteret i gå-fodbold.

En generel regel er dog: Hvis det ligner løb — er det det formentlig.

Bemærk: Markedsfører man sin aktivitet som gå-fodbold er det vigtigt at denne regel ikke ændres og at man holder fast ved "ingen løb".

KONTAKT

Minimal kontakt er tilladt under gå-fodbold spillet.

Nærkontakt i selve spillet vil ikke kunne undgås og tacklinger er en integreret del af fodboldspillet. Dette bør ikke ændre sig, blot fordi tempoet tages ud af spillet og selvom spillernes alder kan synes at være en begrænsende faktor for at tillade tacklinger. Det er derfor i orden at tackle, også i denne langsommere gå-fodbold version.

Taklinger bagfra, ankel-omslutning fra siden, eller klodsede, dårligt timede og kraftfulde tacklinger er ikke en acceptabel del af spillet og vil blive opfattet som en overtrædelse af reglementet. Dette vil medføre en passende straf fra dommeren.

HOVEDHØJDE REGEL

Bolden må ikke komme over hovedhøjde — kun under særlige omstændigheder.

Gå fodbold har en særlig hovedhøjde regel som gælder uanset om der spilles indendørs eller udendørs, hvilket betyder at bolden ikke må komme over hovedhøjde. Bliver en bold dømt til at være over hovedhøjde, gives der et indirekte frispark til modstandernes hold, derfra hvor bolden sidst blev rørt. Hovedhøjde fastsættes ud fra den højeste/gennemsnitlige spiller på banen. Det er dommeren som bestemmer denne højde og det er samtidig ham der alene bestemmer om bolden kommer over hovedhøjde under spillet.

Den eneste undtagelse er målmandsredninger, hvor bolden tilfældigvis ryger over hovedhøjde. I dette tilfælde får målmanden bolden. Skyder eller kaster målmanden bevidst en bold så den ryger over hovedhøjde, dømmes der indirekte frispark til modstander, 2 meter ud for straffesparksfeltet hvor fejlen blev begået.

STRAFFESPARKSFELTET

Straffesparksfeltet må kun betrædes af målmanden der ikke må bevæge sig uden for feltet.

Forlader målmanden straffesparksfeltet i et forsøg på at undgå en scoring, bliver der dømt straffespark til modstanderholdet. Redder målmanden en bold for derefter kort at forlade feltet, bliver dette set igennem fingrene med og spillet fortsætter.

Løber en forsvarsspiller ind i straffesparksfeltet og skaber en fordel for sig eget hold, dømmes der straffespark til modstanderholdet. En forsvarsspiller som kort løber ind i feltet, men som gør alt muligt for ikke at komme derind, bliver ikke straffet for denne handling, så længe det ikke har resulteret i en tydelig fordel.

Løber en angrebsspiller ind i feltet dømmes der frispark til modsatte hold, hvilket tages af målmanden hvor overtrædelsen skete. Løber angrebsspilleren kun kort ind i området, efter at have forsøgt at undgå det, fortsætter spillet, så længe denne handling ikke har resulteret i en tydelig fordel for det angribende hold. Skyder en angrebsspiller på mål udenfor feltet, for herefter kort at komme derind, fortsætter spillet og målet vil blive godkendt, såfremt bolden ender i nettet.

Målmanden må ikke løbe for at redde bolden.

Bemærk: Straffesparksfeltet er lille og ville blive overfyldt hvis alle spillere var tilladt i området. Målene er store nok til at der kan scores uden for feltet, og idet målmanden ikke er tilladt udenfor feltet, er det kun rimeligt at spillere ikke er tilladt inde i feltet.

[Skriv her]

BLÅT KORT - AKKUMULERES

Et blå kort giver 2 min timeout, mens tre blå kort i en kamp udløser et rødt kort.

Dommeren har mulighed for at give en spiller et blå kort hvis reglerne overtrædes, hvilket betyder at spilleren skal sætte sig ud i 2 minutter, så dennes hold spiller i undertal. Modtager den samme spiller tre blå kort i en kamp, vil det udløse et rødt kort og spilleren bliver sendt fra banen og må ikke komme ind igen før næste kamp.

Bemærk: Det er nødvendigt at have en straf for overtrædelse af reglerne. Denne 2 minutters timeout belønner modstanderholdet for at overholde reglerne, mens det straffer det ramte hold for at overtræde dem. Særligt i et spil som gå fodbold hvor der er få mand på banen, er det en betydelig svækkelse at et hold spiller med en mand mindre i to minutter. Det er derfor en straf som tydeligt kan mærkes.

RØDT KORT

Får en spiller rødt kort i en kamp, må denne spiller ikke tage del i resten af kampen, heller ikke hvis en eventuelt straffesparkskonkurrence skulle blive nødvendig. Det hold som får en spiller smidt ud må erstatte denne spiller efter 5 minutters spil i undertal eller hvis det andet hold scorer et mål. Den af de to scenarier der kommer først.

ANDRE REGLER

Indspark:

Erstatter det klassiske indkast. Da gå fodbold har en hovedhøjde regel, kan spillerne ikke kaste bolden ind med et indkast.

Afstand ved dødbolde:

Ved kampstart, indspark og frispark skal modstanderne være mindst 2 meter fra bolden. Denne afstand giver mulighed for at spillet kan sættes roligt i gang. Bliver et frispark givet tæt på straffesparksfeltet, flyttes bolden to meter væk fra feltet, så forsvarsspillerne har mulighed for at blive placeret mellem bolden og straffesparksfeltet.

Hold i banden:

En spiller må ikke holde ved banden eller væggen under kamp, i et forsøg på at skærme eller blokere bolden. Den eneste undtagelse er hvis en spiller bruger denne støtte til at lave et stop eller vende retning, og derved bruger banden/væggen til at holde balancen. Holder en spiller i banden/væggen uden dette er tilladt, dømmes frispark til modstanderholdet.

Frispark:

Frispark i gå fodbold gives altid som indirekte frispark, da det er med til at sænke tempoet i spillet. Modsat direkte frispark betyder dette at både forsvaret og målmanden skal have chancen for at få stillet sig klar før end frisparket bliver taget. Spillet må altid først fortsættes når dommeren har givet tilladelse til dette.

Tilbagelægning:

Målmanden må gerne få afleveret bolden tilbage og tage den op i hænderne, så længe der har været to afleveringer mellem forsvarsspillerne. Målmanden må gerne være mere end fire sekunder om at sætte bolden i gang, så længe der ikke er tale og tidsudtræk, og bolden sættes i gang enten ved et spark eller et underhåndskast. Når spillerne modtager bolden fra målmanden må de gerne spille den tilbage igen.