

Spilleregler Ranheim 3v3-cup

Banen

- Banen er ca. 10 meter bred og 15 meter lang, innrammet med vant.
- Målene er 1,2-1,5 meter brede og ca. en meter høye.

Ballen

- Ballstørrelse 4

Kampavvikling

- Kampene startes og avsluttes ved felles start- og sluttsignal for alle kampene samtidig. Ny kamp hvert tiende minutt.
- 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 overtrekkvester. Disse avhentes i sekretariatet.

Spilleregler

- Kamptiden er 7 minutter.
- Avspark startes av førstnevnte lag i kampprogrammet.
- Hvis ballen spilles ut av banen, gjenopptas spillet av motstanderlaget ved innspark fra linjen hvor ballen gikk ut.
- Det spilles ikke med hjørnespark. Uansett hvem som sparker ballen over mållinjen, gjenopptas spillet med 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 uten målvakt
- Det spilles ikke med straffespark. Alle forseelser gir frispark.
- 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 til fordel for motstanderlag om en spiller holder seg fast i vantene for å skjerme ballen.
- Alle lag får spille minimum 4 kamper.
- Alle deltakere må være registrert i et idrettslag for å kunne delta.