

# **Fotbolls Tecken och termer**

## **"vikten av att prata samma språk"**

Teorimaterial

Skogsbygdens IF

Lag F10-12 2023-2024

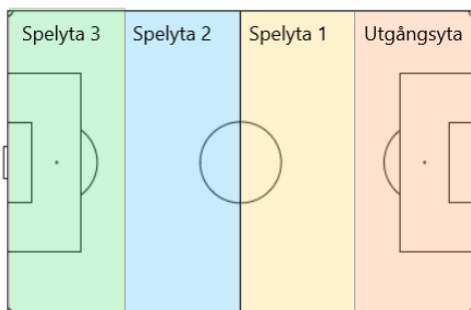
## Innehåll

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Inledning                | 3         |
| <b>Spelytor</b>          | 3         |
| Försvar i Zonspel 3-2-1  | 4         |
| Anfall i Zonspel 3-2-1   | 4         |
| Regler 9 mot 9           | 15        |
| Speltiden                | 15        |
| Nedsläpp                 | 15        |
| <b>Offside</b>           | 15        |
| <b>Direkt frispark</b>   | <b>15</b> |
| <b>Indirekt frispark</b> | 17        |
| Frispark                 | 18        |
| Straffspark              | 18        |
| Inkast                   | 19        |
| Inspark                  | 20        |
| <b>Hörna</b>             | 20        |

## Inledning

Från 10 - 12 års ålder är det lämpligt att börja prata fotbollstermer. Införandet av termer och tecken bör ske stegvis.

## Spelytor



### Utgångsyta:

Ytan framför motståndarnas forward

### Spelyta 1:

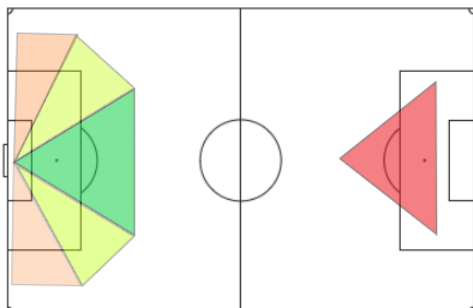
Mellan motståndarnas forward och mittfält

### Spelyta 2:

Mellan motståndarnas mittfält och backlinje

### Spelyta 3:

Bakom motståndarnas backlinje



### Röd yta: "Triangeln"

Ytan framför eget mål, passningar genom och i ytan bör undvikas, ska endast ske när andra alternativ inte finns.

### Grön yta:

Avslutszon, eftersträvad yta för avslut.

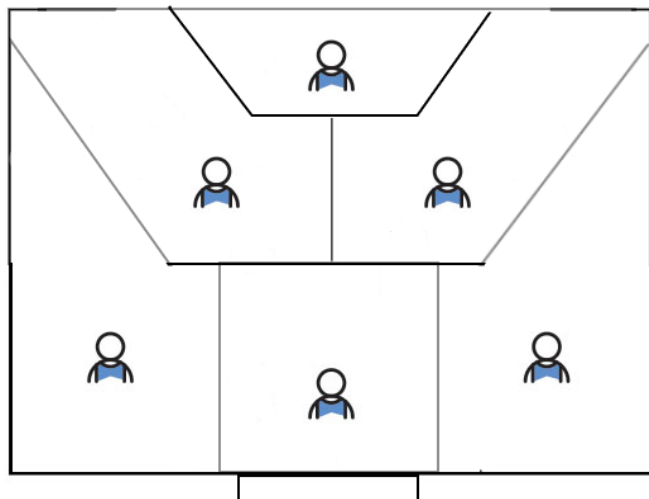
### Ljusgrön yta:

2:a handsvalet för avslut

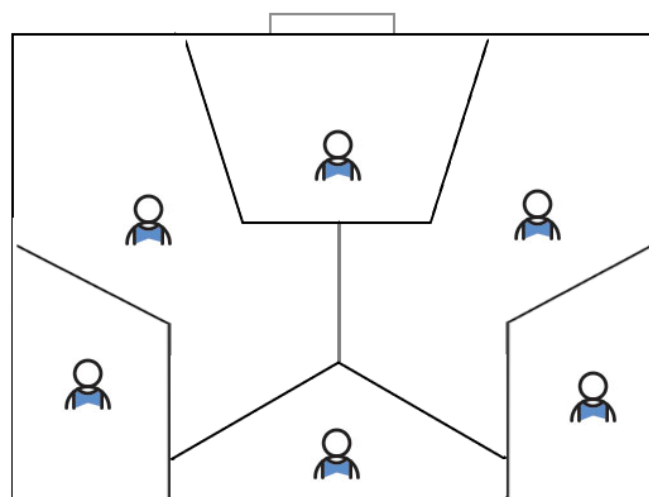
### Orange yta:

Orange yta är först och främst en inläggsson

## Försvar i Zonspel 3-2-1



## Anfall i Zonspel 3-2-1



## Symboler

|                              |                             |                   |
|------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| ○ Försvarsspelare            | × Anfallare                 | MV Målvakt        |
| ⊗ Bollhållare                | * 3:e lag/spelare           | Mål               |
| ▲ Kon                        | ● Boll                      |                   |
| -----> Spelaresväg utan boll | ~~~~~> Spelaresväg med boll | ————> Bollens väg |

# Termer

## Anfallsspel

**4S, är grundförutsättningarna för ett bra anfallsspel:**

**Spelavstånd** är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare

**Spelbarhet** är att agera så att bollhållaren får passningsalternativ

**Spelbredd** är att utnyttja planens bredd

**Speldjup** är att utnyttja planens längd både bakom och framför bollhållaren

**Andra våg** är de spelare som intagit position bakom (djup) de främre anfallsspelarna vid ett avslutsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.

**Avledande löpning** (V-löpning) är när en spelare löper i väg åt ett håll för att senare snabbt ändra riktning för att bli spelbar och samtidigt skaka av sig sin motståndare.

**Avslut** är när ett anfall avslutas med målförsök.

**Brytpassning** är att i samband med en brytning ha en tanke att sätta laget i snabb omställning från försvar till anfall.

**Båglöpning** kan ha flera syften:

att löpa ut i en båge för att öppna upp en yta för att där få en passning.

att i anfall löpa så att man undviker offside och kan komma rättvänd med fart in bakom motståndarnas backlinje.

att löpa ut i en båge för att vid avslutssituationer komma rättvänd och med fart till bollen.

att möta en passning för att bli halvt rättvänd eller helt rättvänd.

**Crossboll** är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra.

**Djupledslöpning/diagonallöpning** är en löpning i planens längdriktning med avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.

**Dribbla** är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare.

**Driva** är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta.

**Finta** är när bollhållaren med en kroppsrörelse får motspelaren att tro en sak, men i stället gör något annat.

**Inlägg** är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarnas mål. Spelas bollen innan bollhållaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget att betrakta som tidigt och sent om den spelas närmare kortlinjen.

**Kontring** är en snabb offensiv omställning.

**Medtag** är att ta emot och flytta bollen i samma moment.

**Motrörelser** är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndarna följer med spelaren som löper mot det egna målet.

**Passningsskugga** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa.

**Andra våg** är de spelare som intagit position bakom (djup) de främre anfallsspelarna vid ett avslutsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.

**Avledande löpning** (V-löpning) är när en spelare löper i väg åt ett håll för att senare snabbt ändra riktning för att bli spelbar och samtidigt skaka av sig sin motståndare.

**Avslut** är när ett anfall avslutas med målförsök.

**Brytpassning** är att i samband med en brytning ha en tanke att sätta laget i snabb omställning från försvar till anfall.

**Båglöpning** kan ha flera syften:

att löpa ut i en båge för att öppna upp en yta för att där få en passning.

att i anfall löpa så att man undviker offside och kan komma rättvänd med fart in bakom motståndarnas backlinje.

att löpa ut i en båge för att vid avslutssituationer komma rättvänd och med fart till bollen.

att möta en passning för att bli halvt rättvänd eller helt rättvänd.

**Crossboll** är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra.

**Djupledslöpning/diagonallöpning** är en löpning i planens längdriktning med avsikten att göra sig spelbar eller skapa yta för sina lagkamrater.

**Dribbla** är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare.

**Driva** är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta.

**Finta** är när bollhållaren med en kroppsrörelse får motspelaren att tro en sak, men i stället gör något annat. Ex. få motståndaren att tro att du ska gå till höger men går i stället till vänster.

**Inlägg** är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarnas mål. Spelas bollen innan bollhållaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget att betrakta som tidigt och sent om den spelas närmare kortlinjen.

**Kontring** är en snabb offensiv omställning.

**Medtag** är att ta emot och flytta bollen i samma moment.

**Motrörelser** är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndarna följer med spelaren som löper mot det egna målet.

**Passningsskugga** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa.

**Riktningsförändring** är när en anfallare snabbt byter riktning i sin löpning eller drivning för att skaka av sig sin försvarare.

**Skapa spelyta** är att förflytta sig med eller utan boll för att skapa spelutrymme för sig själv eller sina medspelare.

**Spel på markerad spelare** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare.

**Spelvändningar** att flytta spelet från ena långsidan med en eller flera passningar, för att få tid med att avancera anfallet på den andra sidan.

**Tempoväxling** är när bollhållaren går ner i tempo för att senare överraska motspelaren med ett ryck. Oftast när spelaren utmanar och direkt efter fint.

**Tillbakaspel** är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede.

**Täcka** är att skydda bollen från motståndare.

**Understöd** i anfallsspel är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren för att möjliggöra tillbakaspel.

**Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från egen planhalva till motståndarnas planhalva.

**Kort uppspel** är passningar via mittfältet.

**Långt uppspel** är en passning förbi mittfältet direkt upp på forward eller på ytan bakom motståndarnas backlinje.

**Uppflyttning** i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor. Efter till exempel ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.

**Utmana** är när bollhållaren avsiktligt driver mot en motspelare för att dribbla eller på annat sätt skapa problem.

**Väggspel** är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare.

**Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp vid sidan om som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.

**Överlämning** är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring.

### **Försvarsspel**

**Markering** är att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar enklare kan bryta en "dåligt" slagen pass eller en dålig mottagning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen:

**Närmarkering/klädmarkering** betyder att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren. Kropp mot kropp principen.

**Avståndsmarkering** är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om motspelare. Men dock inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att bli passerad av en passning till den som markeras. Spelaren fyller då både en täckande och markerande funktion.

**Rätt sida** rätt sida kan innebära bakom, framför och på sidan av motståndare. Rätt sida innebär nästan alltid att du som försvarare står mellan motståndare och mål.

**Press** är när en spelare i det försvarande laget attackerar, pressar bollhållaren.

Avsikten kan vara:

att erövra bollen eller hindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt.

att fördröja motståndarnas anfall så att de egna lagkamraterna hinner komma på försvarssida.

att styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning, mot en yta eller mot en spelare

**Täckning** är ett säkert sätt att förhindra speluppbyggnad, innebär att de försvarande bevakar ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över i markering eller inleda press.

**Understöd** är när en medspelare hjälper till strax bakom den som pressar motståndarnas bollhållare för att snabbt kunna ta över pressen om den som pressar blir överspelad.

**Bryta** är att erövra bollen, det vill säga ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt eller utan kroppskontakt.

**Centrering** är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, för att minska spelytorna. Centrering används då motståndarna anfaller centralt.

**Djup** är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande medspelare för att kunna ingripa om denne blir passerad. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan göras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.

**Fördröja** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med detta agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för täckning.

**Försvarssida** är när försvarsspelaren placerar sig mellan: motståndaren och det egna målet. Försvarssida om motståndare. motståndarlagets bollhållare och det egna målet. Försvarssida om bollen

**Högt försvarsspel** är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva. Syftet är att vinna bollen tidigt i motståndarnas uppspelsfas genom att bryta, stressa motståndarna till dåliga uppspel eller att styra dom till önskad yta.

**Lågt försvarsspel** är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare samlade på egen planhalva för att begränsa motståndarnas spelytor.

**Styra** är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning. Exempelvis styra ut motståndaren utåt i planen för att försvåra eventuellt avslut.

**Uppflyttning** är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside. I Skogsbygden F10-12 styrs uppflyttning av mittback som har som uppgift att bevaka offsidan.

**Överflyttning** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen befinner sig för att minska spelytorna och komma i numerärt överläge. Syftet kan också vara att utjämna ett numerärt underläge i det område där bollen befinner sig.

Övriga termer och begrepp

**Andra boll** är den boll man får efter ett avslutsförsök, kallas även retur. Andra bollen kan även vara resultatet av en närkampssituation.

**Anfallsspelare** är samtliga spelare i det lag som har bollen.

**Back** (ytterback, innerback/mittback) är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinje.

**Balansspelare** är en spelare som offensivt eller defensivt balanserar lagdelen eller hela laget.

**Boxspel/Boxplay** är en situation när det lag som har boll spelar runt en spelare som jagar. Uppstår oftast i numerärt överläge.

**Egenträning** är när en spelare tränar extra på egen hand.

**Fasta situationer** är hörna, inkast, frispark, straffspark, inspark, avspark och nedsläpp.

**Felvänd** är när spelarens fotställning är vänd i försvarsriktningen, mot det egna målet.

**Forward (Topp)** är den spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget.

**Fotbollssnabbhet** innebär att man är snabb med boll och till boll.

**Fotbollskondition** är en grundförutsättning för att orka spela fotboll, konditionen kan förbättras genom träning. I Skogsbygdens IF F10-12, strävar vi efter konditionsträning med boll.

**Funktionell teknik** är förmågan att behärska bollen i olika spelsituationer.

**Fysträning** träning som är tillför att stärka kroppen, fysträningen ska vara anpassad för de muskelgrupper och kroppsdelar som krävs för fotboll. Fysträning skiljer sig mellan olika idrotter.

**Försvarsspelare** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.

**Individuell träning** är träning av en eller flera spelare för att förbättra individuell skicklighet.

**Knäkontroll** är en träning som stärker knän för att minska risken för knäskador

**Lagdelsträning** är träning av en lagdel för att förbättra lagdelens skicklighet.

**Libero** är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvar är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera.

**Mittfältsspelare** är den spelare som har sin utgångsposition mitt i laget.

Mittfältsspelarna kallas gemensamt även för lagets mittfält.

Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare.

**Omställning** är övergången till anfalls - eller försvarsspel och som kan sägas råda till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner.

**Positionsanpassad** träning är en specialiserad träning utifrån en spelares position i laget.

**Riktningsbestämt** innebär att en aktivitet sker i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje"

**Rättvänd** är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen.

**Smålagsspel** är spel i alla former utom 5-, 7- eller 11-mannaspel, till exempel 4 mot 4, ner till 3 mot 3. Riktningsbestämt mot två mål.

**Spel** innebär matchlik övning i den spelform som laget spelar exempelvis 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 eller 11 mot 11.

**Spelförståelse** innebär att teoretiskt ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar. Visar sig såväl med som utan boll i försvars-respektive anfallsspel.

**Speluppfattning** är en spelares förmåga att praktiskt värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs. välja rätt beslut under pågående spel. Visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel.

**Spelmoment** är att träna på en viss detalj i spelet, t ex väggspel eller inläggssituation.

Spelytor

är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som "etappmål" i anfallsspelet.

**Spelsystem** är lagets sätt att spela anfalls - och försvarsspel, uppställning balans och metod. Exempelvis 3 – 2 – 1 som innebär 3 backar, 2 mittfältare och en forward.

**Spelträning** innefattar spel, smålagsspel och spelövningar.

**Speluppbyggnad** innebär när spelarna i det bollhållande laget är i sina utgångspositioner för anfallsspel och motståndarna är samlade i sin försvarsformation. Det anfallande laget försöker under speluppbyggnaden skapa så stora ytor som möjligt medan motståndarna med sina utgångspositioner prioriterar att täcka dessa ytor.

**Spelövning** är spel i andra former än spel och smålagsspel med (tillexempel mot ett mål) eller utan mål.

**Styrt spel** är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar. Tillexempel max 3 tillslag.

**Taktik** är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för en enskild match.

**Vändning** är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktning mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningsförändring.

## **Regler 9 mot 9**

### **Speltiden**

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter. Speltiden är 3 x 25 minuter. Pauserna är maximalt nio minuter mellan perioderna.

### **Nedsläpp**

Domaren släpper bollen till en spelare i det lag som senast rörde bollen på den plats den var när spelet stoppades. Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen till målvakten på straffområdeslinjen. Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 9 m från bollen till dess den är i spel. Bollen är i spel när den vidrör marken. Skadad spelare Om en spelare skadas stoppar domaren spelet. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken. Domaren sätter igång spelet med nedsläpp där bollen var när spelet stoppades. Övrigt Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen

### **Offside**

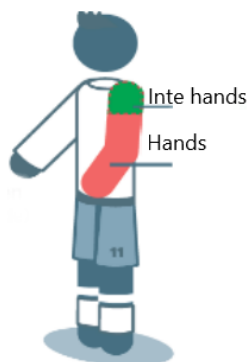
Ingen spelare i det lag som har bollen får befinna sig närmare motståndarnas mål än motståndarnas sista utespelare i det ögonblick då bollen passas. Offside gäller endast på motståndarens sida. Undantag från regeln är om en spelare som är i offside inte deltar i spelet. Exempel spelet är på vänster sida, en spelare som inte bidrar i spel på höger sida räknas inte som offside. Offside gäller inte heller vid inspark, hörna och inkast.

### **Direkt frispark**

Domaren dömer direkt frispark om en spelare bryter mot en regel och gör något mot en spelare i det andra laget på ett sätt som domaren anser är oaktsamt, vårdslöst eller utfört med överdriven kraft. Det kan innebära att:

- angripa en spelare med överkroppen
- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare

- slå eller försöka slå en spelare (även skallning)
- tackla med foten eller annan del av kroppen
- fälla eller försöka fälla en spelare
- avsiktligt röra bollen med handen eller armen (gäller inte målvakten innanför eget straffområde)
- hålla fast en spelare
- hindra en spelares förflyttning
- spotta på en spelare
- angripa målvakten när målvakten har bollen under kontroll.
- hands (gäller inte målvakten i eget straffområde). Vid bedömning av handsregelbrott går armens övre gräns i linje med armhållans botten. Domaren dömer hands när en spelare avsiktligt rör bollen med handen/armen.



### **En målvakt har bollen under kontroll när:**

- bollen är mellan händerna eller mellan handen och någon annan yta, (till exempel marken eller kroppen) eller genom att vidröra den med någon del av händer eller armar
- målvakten håller bollen med utsträckt öppen hand
- målvakten studsar bollen mot marken eller kastar upp den i luften.

Oaktsamhet är när en spelare inte är uppmärksam, inte är försiktig eller inte tar hänsyn till andra när spelaren försöker erövra bollen. Vid oaktsamhet dömer domaren frispark. Vårdslöshet är när en spelare gör något och struntar i riskerna för en motspelare. Domaren ska då varna spelaren – se nedan. Utfört med överdriven kraft är när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och/eller kan skada en motspelare. Domaren ska då visa ut spelaren – se nedan.

## Indirekt frispark

Domaren dömer indirekt frispark om:

- en spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras.
- en målvakt tar upp bollen med händerna när den sparkats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast.
- ett lag gör ett felaktigt byte.
- en spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid avspark, inkast, hörna, frispark, straffspark eller inspark.
- en spelare bestraffas för offside.
- en målvakt innanför sitt eget straffområde har bollen under kontroll med händerna i mer än sex sekunder. Varning och utvisning Domaren kan varna och visa ut både spelare och ledare (de personer som finns på spelarförteckningen). Domaren markerar varning genom att visa ett gult kort för spelaren eller ledare och utvisning genom att visa ett rött. Domaren ska varna en spelare som.
  - handlar på ett sådant sätt att det går långsammare att sätta i gång spelet efter en avblåsning.
  - med ord eller handling visar att domarens beslut inte respekteras.
  - upprepar ett regelbrott flera gånger (det krävs inget särskilt antal eller mönster).
  - spelar på ett sätt som domaren anser är vårdslöst.
  - spelar på ett otillåtet sätt som kan leda till att en motspelare blir skadad.
  - använder överdriven kraft eller spelar brutalt.
  - spottar på en motspelare eller någon annan person.
  - beter sig våldsamt eller obehärskat.
  - använder förolämpande eller nedsättande ord eller gester.
  - får en andra varning i samma match.
  - förhindrar ett mål eller en uppenbar målchans genom att avsiktligt röra bollen med handen (gäller inte målvakten inom eget straffområde).
  - förhindrar en uppenbar målchans för en motspelare genom ett regelbrott som bestraffas med frispark. En spelare som har blivit utvisad måste lämna spelplanens närhet och det tekniska området. En utvisad spelare får inte ersättas.

## Frispark

Domaren dömer direkt eller indirekt frispark för det ena laget om en spelare i det andra laget bryter mot en regel. Domaren markerar indirekt frispark genom att höja armen ovanför huvudet. En indirekt frispark ska tas om ifall domaren glömmer att visa att frisparken är indirekt och bollen sparkas direkt i mål. När bollen går i mål gäller följande:

- Domaren dömer mål om bollen vid direkt frispark slås direkt in i motståndarlagets mål.
- Domaren dömer inspark om bollen vid indirekt frispark slås direkt in i motståndarlagets mål.
- Domaren dömer hörnspark om bollen vid direkt eller indirekt frispark slås direkt in i det egna lagets mål. En frispark ska slås från den plats där regelbrottet inträffade.

## Bollen

- ska ligga still. Den som slår frisparken får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare.
- är i spel när en spelare har sparkat den och bollen tydligt rör sig. Det andra lagets spelare ska stå minst nio meter från bollen. Står en spelare närmare än nio meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas i gång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter frisparken gå om. Om domaren bedömer att spelaren hindrar frisparken ska domaren varna spelaren för att ha fördröjt spelets igångsättande. När tre eller fler spelare i det försvarande laget bildar en "mur" måste spelare i det anfallande laget befinna sig minst 1 m från muren till dess bollen är i spel.

## Straffspark

Domaren dömer straffspark om en spelare inom eget straffområde gör ett regelbrott som bestraffas med direkt frispark. Mål får göras direkt på straffspark. Bollen måste ligga still på straffpunkten, och det ska tydligt framgå vem som ska lägga straffsparken. Målvakten ska ha minst en fot på mållinjen mellan målstolparna och vara vänd mot straffsparksläggaren till dess bollen har sparkats. Övriga spelare ska vara:

- bakom straffpunkten
- på spelplanen
- utanför straffområdet

- minst nio meter från bollen. När spelarna står på rätt ställe ger domaren signal att straffsparken får läggas. Den spelare som lägger straffsparken måste sparka bollen framåt. Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig. Spelaren får inte röra bollen igen innan den har vidrört en annan spelare. Då dömer domaren indirekt frispark. Om målvakten rör sig framåt för tidigt och räddar straffen ska straffen slås om. Går bollen i mål dömer domaren mål. Straffsparken är klar när bollen inte längre rör sig, när den är ur spel eller när domaren stoppar spelet för något regelbrott. Om det behövs ska domaren lägga till tid i slutet av en period eller en förlängningsperiod så att straffsparken hinner läggas.

## Inkast

Domaren dömer inkast till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften. Vid inkast ska kastaren:

- vara vänd mot spelplanen
- ha båda fötterna på sidlinjen eller på marken utanför sidlinjen
- kasta bollen med båda händerna bakom och över huvudet från den plats där bollen lämnade spelplanen. Avståndet ska vara minst två meter. Står en spelare från det andra laget närmare uppmanar domaren spelaren att backa innan inkastet utförs. Bollen är i spel när den kommer in på spelplanen. Om bollen rör marken innan den kommer in på spelplanen ska inkastet göras om av samma lag och från samma plats. Kastaren får inte röra bollen igen förrän den har vidrört en annan spelare. Om spelaren utför ett korrekt inkast och rör bollen igen innan någon annan spelare vidrört bollen (kastar bollen till sig själv) dömer domaren indirekt frispark för det andra laget. Mål kan inte göras direkt från inkast om bollen går direkt:
  - i det andra lagets mål. Då ska domaren döma inspark.
  - i eget mål. Då ska domaren döma hörnspark. Målvakten får inte ta bollen med händerna direkt från inkast när en medspelare kastar. Då dömer domaren indirekt frispark

## Inspark

Domaren dömer inspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål. Mål kan göras direkt på inspark. Bollen måste ligga still. En spelare från målvaktens lag sparkar bollen från valfri plats inom straffområdet. Bollen är i spel när den sparkats och tydligt rört sig. Vid inspark ska spelarna i det andra laget stå minst nio meter från bollen. Står en spelare närmare än nio meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas i gång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter insparken gå om. Om domaren bedömer att spelaren hindrar insparken ska domaren varna spelaren för att ha fördröjt spelets igångsättande. Om den som slår insparken rör bollen igen innan den vidrört en annan spelare ska domaren döma indirekt frispark. Vid alla andra brott mot denna regel ska insparken tas om.

## Hörna

Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål. Mål kan göras direkt från hörnspark. Bollen ska ligga still, och en spelare från det anfallande laget ska sparka bollen. Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig. Spelaren får inte flytta hörnmarkeringen (flagga, kon eller motsvarande). Om den som slår hörnsparken rör bollen igen innan den vidrört en annan spelare ska domaren döma indirekt frispark. Det andra lagets spelare ska stå minst nio meter från bollen. Står en spelare närmare än nio meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas i gång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörnsparken gå om. Om domaren bedömer att spelaren hindrar hörnan ska domaren varna spelaren för att ha fördröjt spelets igångsättande