# 

# Regler Kvartersligan.

**REGLER FÖR KVARTERSLIGAN:**

**Inkast:** Om en spelare utför ett inkast på tekniskt felaktigt sätt ska samma spelare få möjlighet att göra om inkastet, efter att domaren gett en kort instruktion om hur kastet skall utföras.

**Inspark:** Insparken får göras från valfri plats inom straffområdet, från liggande boll eller från målvaktens händer (utspark).

**6-sekundersregeln:** Målvaktens 6-sekundersregel gäller inte. Andemeningen är att ge målvakten möjlighet att sätta bollen i spel.

Spel till egen målvakt: Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och han tar upp bollen med händerna så skall detta tillåtas.

**Frilägesutvisning:** Regeln om frilägesutvisning gäller ej.

**Straffområde:** Det är inte alls nödvändigt att krita upp ett straffområde på den plan ni skall spela på. Det går lika bra att sätta ut koner vid sidlinjen så att målvakten vet ungefär hur långt ut han/hon får gå. När det gäller ”straff” är det en del av spelet och definitivt en regel som i stort sett alla barn känner till och därför bör den finnas med även här.

**4-målsunderläge:** Då ett lag ligger under med 4 mål eller mer får laget använda sig av en extra spelare. Anledningen är helt enkelt att kunna få jämnare matcher.

**Domare:** Ledaren ansvarar för att domare finns vid lagets hemmamatcher.

Ledaren kan även själv vara domare.

**Benskydd:** För att minska skaderisken är det obligatoriskt att använda benskydd.

Spel med skruvdubb är förbjudet för att minska risken för vridskador i knän!

**Speltid:** 2x20 min. Ca 1 match/vecka, vardagskvällar.

**ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE & FÖRÄLDER:**

Skapa spelglädje och uppmuntra. Beröm ger barn och ungdomar självförtroende.

Stöd både era och andras barn och ungdomar i med och motgång genom kramar och ramar.

Tala aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.

Välkomna föräldrar och släkt både på träningar och på matcher.

Ha leken och barnets eget välbefinnande som ett mål för denna verksamhet.

Se varje barn som en unik individ.

Hjälpas åt så att alla använder ett vårdat språk