



Hebycupen 2026

- Planstorlek: handbollsplan med mål
- Matchtid: 1x20min, rullande tid, lika speltid för alla
- Bollstorlek: 3 rekommenderas
- Antal spelare: 4 utspelare och 1 målvakt. Fyra avbytare per lag rekommenderas
- Fria byten under spelets gång
- Utrustning: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd. Enhetlig matchklädsel.

Regler:

- Varje match leds av en domare som ser till att spelreglerna följs.
- Igångsättning vid fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) sker genom att spelaren sätter i gång spelet med fötterna. Bollen måste sättas i spel inom 4 sekunder. Domaren räknar sekunderna med ena handens fingrar,
- Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen (mittlinjen) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.
- Det är inte tillåtet för målvakten att ta emot bollen med händerna vid tillbakaspel från egen spelare. Målvakten får enbart ta emot bollen med fötterna vid tillbakaspel, vid obegränsat antal tillfällen.
- Målvakten startar alltid spelet med händerna då bollen varit död (dvs över kortlinjen). Utkast får kastas över hela planen.
- Målvakten tillåts att delta och spela fritt med fötterna (även på egen planhalva).
- Finns det ett befintligt straffområde används det.
- Grundregeln är att utvisning inte tillämpas. Däremot får domaren göra undantag. *Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare*
- Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med fem spelare tills ställningen är lika.

- Avbytare har alltid väst på sig och tar av den precis inför bytet, vid byte lämnas väst hand till hand
- Utgående spelare ska lämna planen innan ny spelare får komma in.
- Tacklingar: Det är **inte** tillåtet att tacklas eller glidtacklas. Det är dock tillåtet att glida och täcka

Lagen ansvarar för att:

- Informera sig om regler och förutsättningar (se ovan)
- Ta med egna bollar för ev uppvärmning
- Att under cupen sprida glädje och ge spelare, motståndarlag samt föräldrar en positiv upplevelse.

Spelare, ledare, domare och publik skall vilja komma tillbaka och spelarna skall tycka att futsal är skoj.

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSLL) FSLL är svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen för barn- och ungdomsfotboll/futsal i Sverige. Där framgår bland annat att:

• Det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som spelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Fair Play

I svensk futsal ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- Vi följer futsalens regler!
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- Vi arbetar för att hålla futsalen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför planen!
- Nolltolerans gäller!
- Vi hälsar på varandra före matchen!
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)