

Gå-fotboll

**Fotboll
för alla –
på riktigt!**



KORPEN

Gå-fotboll

Måste man springa som en galning för att lira fotboll på riktigt?

Nä, det går alldeles utmärkt att spela en riktig och riktigt rolig fotbolls-match genom att bara gå. Vi kallar det helt enkelt för gå-fotboll.

Det här är en motionsform där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Som förening kan ni bredda ert erbjudande och få ännu fler att delta i något som är roligare, enklare och mer tillgängligt. Gå-fotboll är fotboll för alla – på riktigt!

Varför?

Det finns flera anledningar för föreningar att erbjuda gå-fotboll. Dels ger det fler medlemmar till föreningen, men gå-fotbollen ökar också möjligheten till en bättre gemenskap och ett större engagemang. Det kan bredda ert erbjudande som förening och nå nya målgrupper. Gå-fotboll är den perfekta aktiviteten för att som förening erbjuda alla, oavsett förkunskaper och fysisk förmåga, att vara en del av den idrottsliga gemenskapen.

Den stora fördelen med gå-fotboll är att den är flexibel. Den kan spelas både inomhus och utomhus, med eller utan sarg, med stora eller små mål och då också med eller utan målvakt. Antalet spelare kan varieras utifrån storleken på planen. Flexibiliteten med gå-fotbollen gör att den kan spelas överallt och där alla kan vara med, oavsett förutsättningar och förkunskap. Den kan spelas som ett seriespel eller ett tillfälligt event. Gå-fotboll är ett perfekt sätt att profilera er som motionsidrottsförening!





Vad är gå-fotboll?

Det finns två viktiga regler i gå-fotboll som skiljer sig mot den vanliga fotbollen i Korpen.

1. Det är inte tillåtet att springa

Det hörs ju på namnet. Spelare går, de springer inte.

2. Inga tacklingar

Skulder- och kroppstackingar är inte tillåtna. På så sätt blir fotbollen mer teknisk och risken för skador minskar



Hur kommer ni igång?

1. Utse en ansvarig

Utse en ansvarig person i er förening. Personen kan med fördel själv delta i aktiviteten och då verka som ambassadör.

2. Bestäm målgrupp

Bestäm vilken målgrupp ni främst vill rikta er till. Till exempel kan ett samarbete med den lokala pensionärsföreningen (PRO) på er ort vara ett bra första steg.

3. Bestäm plats och tid

Hitta en lämplig plats och tid för aktiviteten. Om ni riktar er till målgruppen 65+ är kanske dagtid en bra tidpunkt. Gå-fotboll är dessutom perfekt som testa-på-idrott och även som en del i ett annat arrangemang.

4. Sprid ordet

Använd de kommunikationskanaler som bäst passar målgruppen. Det kan handla om hemsidor, sociala medier, lokala medier, affischering, anslagstavlor och framförallt mun-till-mun.

5. Använd färdigt material

Regler, informationsmaterial finns såklart på korpen.se. Men självklart kan ni själva göra ändringar utifrån era egna förutsättningar. Men kom ihåg det ska vara enkelt att spela gå-fotboll!



Förutsättningar i fall du vill slippa tänka och bara köra!



Storlek plan

Runt 30–25 x 20 m brukar vara bra.
Inget straffområde behövs.



Storlek mål

Gärna litet eftersom målvakter ofta är svåra att hitta.
120 x 80 cm fungerar alldeles utmärkt.



Utrustning

Kom som du är.
Västar till ena laget är att föredra.



Antal spelare

5 mot 5 och skippa målvakten.



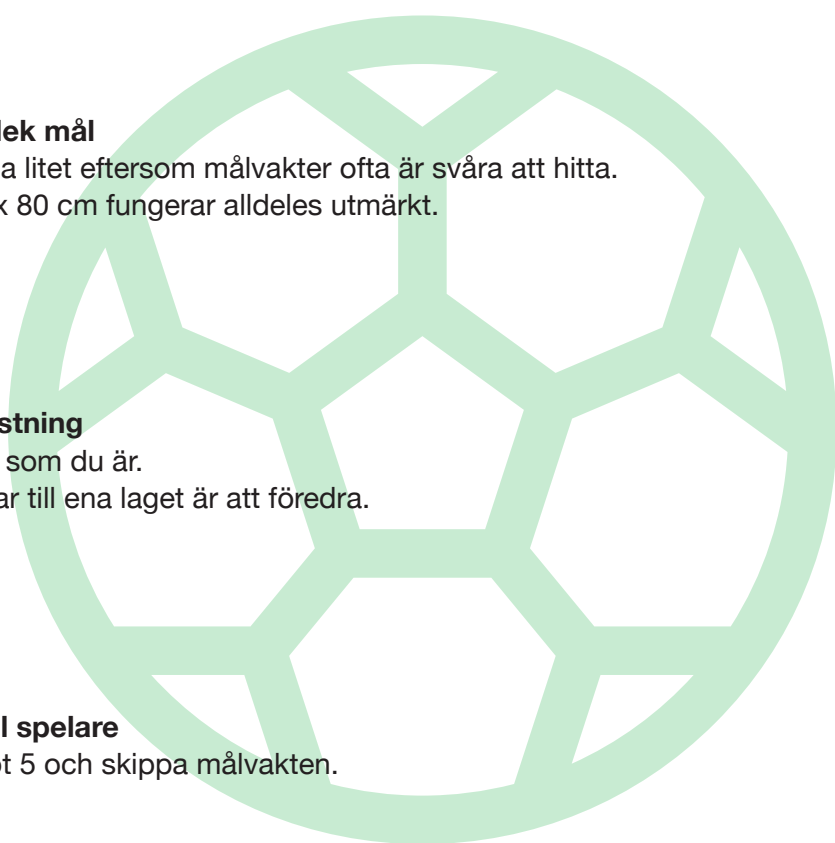
Matchtid

2 x 10 minuter



Domare/matchledare

Matchledare som håller lite koll är bra att ha.
Den kan faktiskt hålla koll på flera matcher samtidigt



Förslag på regler

Spelregler

1. Det är förbjudet att springa

Om en spelare springer eller joggar tilldelas motståndarlaget en frispark där denna regelöverträdelse sker.

2. Det är förbjudet att tackla

Skulder- och kroppstacklingar är förbjudna och resulterar i frispark för motståndarlaget. Beträkta tacklingen som vårdslös resulterar den även i gult kort för spelaren som utförde tacklingen. Gör samma spelare ytterligare en vårdslös tackling tilldelas hen rött kort och får inte spela mer i matchen.

Spelplanen

Gå-fotboll kan spelas både inomhus och utomhus samt med eller utan sarg. I övrigt är måtten på både spelplan och mål valfria. Straffområde kan användas om detta finns men är inget måste.

Antal spelare

Valfritt. Antalet byten tillåtna under en match är obegränsade.

Målvakt

Det är upp till varje korpörening att besluta om gå-fotboll ska spelas med eller utan målvakt. Lämpligen avgör planens och målens storlek detta.

Spelarutrustning

Den grundläggande obligatoriska utrustningen för en spelare är följande: Tröja, shorts eller långbyxor, strumpor, skor samt benskydd (frivilligt). Om man spelar med målvakter ska dessa ha en färg som skiljer sig från utespelarnas.

Speltid

Bestäms av respektive korpörening. Vad passar bäst för er målgrupp?

Mål

Mål godkänns endast när de görs från offensiv planhalva. Om planen är liten kan undantag från denna regel göras.

Frisparkar

I gå-fotboll är alla frisparkar indirekta. Vilket innebär att de *inte* kan slås direkt i mål. Alla motståndare måste vara minst 3 meter från bollen innan frisparken får slås.

Hörnor och insparkar

Hörnor och insparkar förekommer endast när det bedöms som praktiskt och nödvändigt. Om man spelar med begränsningar i form av väggar eller sarger kan bollen vallas utan påföljd av hörna eller inspark.

Spelets återupptagande

När bollen gått ur spel på sidlinjen spelas den in på planen igen via en inspark. Om bollen gått ur spel på kortlinjen spelas den in på plan igen via en hörna alternativt målvaktspark/spark beroende på vilket lag som var sist på bollen.

Efter ett mål återupptas spelet antingen via avspark på mittpunkten alternativt via målvaktspark/spark baserat på vad korpöreningen beslutat.

Domaren

Det är upp till varje förening att välja om det ska vara domare eller inte i gå-fotboll. Om det inte ska finnas domare dömer lagen själva.

Höjdrestriktioner

Höjdrestriktioner kan förekomma inom gå-fotboll om korpöreningen så beslutar. Ett förslag på restriktion kan i så fall vara att bollen inte får spelas över midjehöjd. Skjuter/passar ett lag bollen över denna höjdrestriktion blir det frispark för motståndarlaget.

Övriga spelregler (valfria)

Spelet kan omformas till ett- eller tvåtillslagsformat där spelaren endast får vidröra bollen max en eller två gånger. I övrigt gäller samma regler som i korpöreningens vanliga fotboll om inte föreningen beslutat annat.

Vill du veta mer?

På korpen.se/ga-fotboll
har vi samlat goda exempel,
mallar, filmer och bra länkar
om gå-fotboll.



KORPEN

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet
Skansbrogatan 7, Box 11016, 100 61 Stockholm
08-699 60 00, info@korpen.se, korpen.se