

Spilleregler for 5- mands fodbold, 5-dames og mix-5.

Bane størrelsen:	30 meter x 40 meter.
Målfelt:	15 meter x 6 meter.
Mål:	5 meter x 2 meter reducerede til 4 meter x 2 meter. (Der er påsat plader i begge sider og rammes disse er bolden ude.)
Boldstørrelse:	str. 5
Spiller antal:	5 spiller på banen + 3 udskiftningsspillere. 1 af spillerne er målmand og må røre/parere bolden med hænderne i målfeltet. Der er fri udskiftning fra midterlinjen.
Gult kort:	5 minutters pause.
Fair- play:	Kampen starter med opstilling på række og håndtryk og ønske om godkamp.
Spilstart:	Lodtrækning vinderen vælger bane og taber starter med bolden.
Spillernes udstyr:	Holdene skal være iført ens spillertrøjer samt benskiner. Målmandens skal afvige fra markspillernes.
Spilletid:	2 x 15 min, halvvej uden pause.
Igangsætning:	Ved start, halvvej og efter scoring fra banens midte.
Off-side:	Reglen anvendes ikke.
Frispark:	Alle frispark er direkte. Afstandsregel 5 meter.
Straffespark:	Straffespark tages fra 6 meter fra mållinien.
Indkast:	Afstandsregel 2 meter.
Målspark:	Målspark og frispark må af målmanden udføres som kast eller spark.
Hjørnespark:	Udføres fra hjørne flaget.
Særregler for Mix – 5:	Holdet skal bestå af 4 herre og 4 damer og der skal være min. 2 damer på banen samtidig.