

7 mot 7 (åk 3-6)

Speltid	1x17 minuter
Antal spelare	7-manna: 1 mv o 6 utespelare + fritt antal avbytare. Minst 1 spelare ur varje kön på plan.
Byten av spelare	Fria byten.
Benskydd	År 1-6 Rekommenderas, År 7-9 Obligatoriskt
Avspark	Varje match och efter varje mål genomförs avspark från mittpunkten.
Frispark	Vid frispark ska motspelarna befinna sig minst 7 m från bollen om de inte står på egen mållinje mellan målstolparna.
Inkast	Om en spelare utför ett inkast på ett tekniskt felaktigt sätt ska samma spelare få möjlighet att göra om inkastet efter att domaren gett en kort instruktion om hur det utförs korrekt.
Inspark	Insparken ska utföras från valfri plats inom målområdet. Målvakten får dessutom sätta bollen i spel genom att sparka bollen från marken, från sina händer eller genom att kasta den.
6-sekundersregeln	Målvaktens 6-sekundersregel gäller inte. Andemeningen är att ge målvakten möjlighet att sätta bollen i spel.
Målchansutvisning	Regeln för målchansutvisning gäller ej för målvakten och/eller övriga spelare.
Spel till egen målvakt	Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och denne tar bollen med händerna skall detta tillåtas.

5 mot 5 (åk 1 och 2)

Speltid	1x17 minuter
Antal spelare	5-manna: 1 mv o 4 utespelare + fritt antal avbytare. Minst 1 spelare ur varje kön på plan.
Byten av spelare	Fria byten.
Benskydd	Rekommenderas
Avspark	Varje match och efter varje mål genomförs avspark från mittpunkten.
Frispark	Vid frispark ska motspelarna befinna sig minst 5 m från bollen om de inte står på egen mållinje mellan målstolparna.
Sidlinjespark	Sidlinjespark Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften. Spelet sätts igång där bollen hamnade ur spel. Spelaren driver eller passar bollen på marken till en medspelare som befinner sig närmare än 5 m. Mål kan inte göras direkt från sidlinjespark.
Inspark	Vid inspark måste motståndarlaget backa hem till egen planhalva. Insparken ska utföras från valfri plats inom målområdet. Målvakten får dessutom sätta bollen i spel genom att sparka bollen från marken, från sina händer eller genom att kasta den.
6-sekundersregeln	Målvaktens 6-sekundersregel gäller inte. Andemeningen är att ge målvakten möjlighet att sätta bollen i spel.
Målchansutvisning	Regeln för målchansutvisning gäller ej för målvakten och/eller övriga spelare.
Spel till egen målvakt	Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och denne tar bollen med händerna skall detta tillåtas.