



INNEBANDY

En förenklad regelguide

för 3- och 5- manns spel
med eller utan målvakt



*Stockholms
Innebandyförbund*

Lilla regelhandboken för Innebandy

Våra rekommendationer:

Vi vill att Du som matchledare dömer dina matcher med sunt förnuft. Det är lätt att stirra sig blind på korrekta regeltolkningar. Din viktigaste uppgift är i stället att utbilda våra yngsta lirare i innebandyns grunder.

Var inte för tuff i dina bedömningar i varje situation. Gör upp med lagen och deras ledare att ta det lugnt under matchen, ta dig tid att förklara för spelarna vad de gör för fel. I bland kan det till och med vara lämpligt att varna spelaren innan du utdömer en utvisning. Detta kan vara aktuellt vad gäller till exempel nick och spel med hand.

Men glöm inte att alla tendenser till oschyst spel absolut skall stävjas!!

Lycka till!



Lilla reglerhandboken

Förenklade regler 5-manna

Det är inte tillåtet att:

- Lyfta, slå eller sparka på motståndarens klubba.
- Som utespelare får du inte hoppa upp från planen och stoppa bollen.
- Nicka bollen eller ta den med handen.
- Passa bollen med foten till en medspelare. Du får däremot själv röra bollen en gång med foten och sedan ta den med din klubba.
- Stoppa bollen med foten eller klubban över knähöjd.
- Placera klubban eller någon fot mellan en motståndares ben eller fötter.
- När du skjuter får du inte ha en bakåt eller framåtsving som är över höfthöjd. Det är däremot OK att ha en högre framåtsving om ingen annan spelare står i närheten.
- Du får inte kasta klubban.
- Tacklas men det är däremot tillåtet att i kamp om bollen tränga motspelaren skuldra mot skuldra men inte om ni befinner er vid sarg eller målbur.
- Som utespelare beträda målvaktsområdet.
- Med klubba eller kropp spela till egen målvakt.



Målvakten får inte:

- Ta bollen med handen om han/hon befinner sig utanför målområdet.
- Kasta bollen över halva planen utan att den först når golvet.
- Med arm eller hand ta emot eller styra bort en boll från en spelare inom samma lag.

Fasta situationer:

Efter mål är det alltid tekning vid mittpunkten.

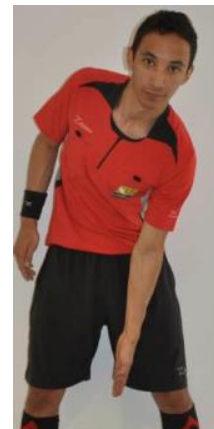
Vid tekning skall klubbladen placeras i en rät vinkel mot mittlinjen på varsin sida av bollen utan att röra den. Bollen ska ligga still. Man ska inte ha någon kroppskontakt och man får inte luta sig över på motståndarens planhalva.

När bollen hamnar över sargen döms inslag till det lag som ej hade ut bollen.

Vid frislåg och inslag skall motståndaren och även klubban befinna sig minst tre (3) meter ifrån bollen. Detta gäller även vid tekning för de spelare som inte utför tekningen.

Följande förseelser ger frislag:

- När du med någon del av klubban spelar eller försöker spela bollen över knähöjd.
- När du placerar klubban mellan motståndarens ben.
- När du slår på eller lyfter motståndarens klubba.
- När du tar emot ett fotpass från en medspelare.
- När du med annat än skuldran tränger undan en motståndare.
- När målvakten med arm eller hand tar emot eller styr bort en boll från en spelare inom samma lag.



Förenklade regler 3-manna med eller utan målvakt

3 mot 3 spelas på liten spelplan (mixade lag tjejer och killar är tillåtna), små mål och ingen målvakt förekommer. Reglerna skall användas med mycket sunt förnuft i syfte att "undervisa" våra unga spelare.

Frislag

Vid frislag skall motståndarna befinna sig minst en meter från bollen.

Följande förseelser ger frislag

- När du slår, lyfter eller sparkar på motståndarens klubba.
- När du spelar med hög klubba.
- När du kastar klubban och/eller deltar i spelet utan den.
- När du tacklar en motspelare.
- När du avsiktligt nickar bollen.
- När du vistas inom det markerade målområdet (om man spelar med målvakt behöver inget målområde markeras).
- När du gör mål med foten.



Matchledare

I spel 3 mot 3 använder vi oss inte av domare utan av matchledare som på ett pedagogiskt sätt leder barnen genom matchen men även lär barnen regler om hur man spelar innebandy. Matchledare (föreningsdomare) kan även döma i de yngre åldrarna som spelar 5-manna. Som matchledare dömer man med sunt förnuft då det är lätt att man dömer för hårt i de lägre åldrarna och den största uppgiften är att utbilda våra yngre spelare i innebandyns grunder.

En matchledare kan göra upp med lagen och deras ledare före matchstart att ta det lugnt under matchen för att sedan förklara för spelarna vad de gör för fel. Viktigt är att förklara vad som vara fel och det kan vara lämpligt att varna en spelare innan man dömer en utvisning.

Gemensamma regler för 5-mannaspel och 3-mannaspel

Inslag

Utdöms om bollen hamnar utanför spelplanen. Det lag som inte hade ut bollen slår inslaget.

Utvisning

Skall endast utdömas vid vårdslöst spel. Utvisningen är personlig, dvs. lagen fortsätter spela tre (3) mot tre (3). Vid 5-mannaspel spelas matchen med 4 utespelare för det lag som har fått en spelare utvisad. Den utvisade spelare får vila i två (2) minuter och får under denna period inte delta i spelet.

Straffslag

Straffslag utdöms när en målsituation pågår och förhindras genom att motståndaren begår en frislagsbelagd förseelse.

- Straffslag slås från planens mittpunkt mot tomt mål (vid spel utan målvakt). Vid spel med målvakt startar straffslaget från mittpunkten av planen och utvald spelare går framåt med bollen. Vid straffslag får inte bollen föras bakåt och måste skjutas före målgården.



Om en spelare eller ledare uppträder på ett verbalt störande och nedlåtande sätt mot motståndare eller funktionärer skall detta påtalas av matchledaren. Det åligger både matchledaren och medverkande lag att se till så att matcherna spelas med bra attityder och sunda värderingar.

Följande förseelser ger 2 min utvisning:

- När en utespelare i närkamp med motståndare utför våldsamma eller farliga slag med klubban.
- När en utespelare tacklar eller fäller en motståndare.
- När en utespelare liggande eller stående på båda knäna täcker skott/passning eller passar bollen.
- När en utespelare stoppar bollen med arm, hand eller huvud.
- När en utespelare deltar i spelet utan klubba.
- När en utespelare förhindrar en motståndare som inte har bollen.
- När en utespelare aktivt hindrar målvaktens utkast.
- När ett lag spelar med för många spelare på planen.



Följande förseelser ger 5 min utvisning:

- När en utespelare med klubban hakar en motståndare mot kroppen. Hit räknas även när en utespelare lyfter klubban över en motståndares huvud och motståndaren träffas av klubban.
- När en utespelare utför våldsamma eller farliga slag med klubban.
- När en spelare kastar klubban eller annan utrustning i avsikt att träffa bollen.
- När en spelare fäller eller tacklar en motståndare mot sargen eller målburen.
- När en spelare vid upprepade tillfällen i matchen begår förseelser som leder till 2 min lagstraff.

Om man vill fördjupa sig i regelkunskap eller bara är intresserad av flera regler kan man komplettera sina kunskaper med Svenska Innebandyförbundets regelhandbok som innehåller regler och tolkningar. Regelhandboken finns att köpa eller ladda ned som PDF-fil på www.innebandy.se.

801
Stoppande av speltiden/Time out
(fingertopparna vinkelrätt
mot handflatan)



804
Frislag
(armen vågrätt i fördelsriktningen,
handflatan nedåt)



802
Tekning
(underarmarna vågrätt,
handflatorna nedåt)



805
Fördel
(armen i fördelsriktningen,
handflatan snett uppåt in mot planen)

803
Inslag
(armen i fördelsriktningen,
handflatan nedåt)



806
Straffslag



807
Avvaktande utvisning/
Avvaktande straffslag
(armen lodrätt,
handflatan framåt)



810
Mål
(armen i riktning först mot målet
och sedan mot mittpunkten,
handflatan nedåt)



808
Lagstraff/Personligt straff
(armen lodrätt, antalet minuter
visas med fingrarna,
10 minuter med knuten hand)



811
Spela vidare/Felaktigt gjort mål
(armarna vågrätt,
handflatorna nedåt)

809
Matchstraff
(armen lodrätt)



901
Otillåtet slag
(lett slag med handen)



904
Hög klubba
(markerar hållande av klubba)



902
Låsning av klubba
(handflatorna nedåt)



905
Klubba, fot eller ben mellan
motståndares ben
(handflatan snett uppåt)



903
Lyftning av klubba
(handflatorna nedåt)



906
Hakning
*(underarmarna vågrätt,
markerar hållande av klubba)*



907
Otillåten trängning
(kan utföras med en hand)



910
Fasthållning



908
Backa in i motståndare
(händerna kupade, handflatorna uppåt)

911
Obstruktion



909
Hårt spel
(handryggarna uppåt)



912
Otillåten spark
(foten i vrinsthöjd, vriden utåt)



913
Hög spark
(foten i knähöjd, vriden utåt)



914
Beträdande av målvaktsområde



915
Felaktigt avstånd
(underarmarna lodrätt)



919
Liggande spel
(handflatan nedåt)



920
Hands
(handflatan snett uppåt)



921
Nick
(handflatan mot pannan)

916
Otillåtet hopp
(handflatorna uppåt)



917
Felaktigt utkast
(underarmarna vågrätt,
handflatorna mot varandra)



918
Felaktigt utfört inslag eller frislag
(armen mot fördelsriktningen i
utgångsläget, handflatan uppåt)



922
Felaktigt byte



923
Upprepade förseelser
(tre slag med handen)



924
Fördröjande av spelet



925
Olämpligt uppträdande



Matchstraff 1,2 och 3

Matchstraff är ytterst ovanligt på denna nivå men nyttigt att ha vetskapen om.

Matchstraff 1: Du är avstängd matchen du spelar och får spela nästa match.

Några exempel är:

- Domaren visat ut dig pga. felaktig utrustning t.ex. för mycket vinkel på ditt blad.
- Spelare eller ledare är inte med i matchprotokollet.

Matchstraff 2: Du är avstängd matchen du spelar samt näst kommande match i samma tävling.

Några exempel är:

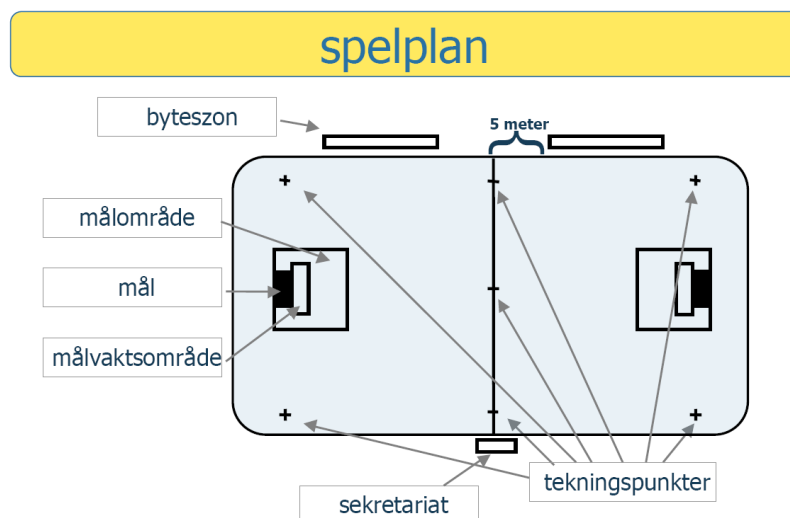
- En spelare/ledare deltar i handgemäng alltså man deltar i en lindrigare form av slagsmål.
- När utvisad spelare avsiktligt beträder planen innan utvisning upphör eller avbryts (dock ej om sekretariat släpper spelaren felaktigt för tidigt).



Matchstraff 3: Du är avstängd matchen du spelar samt nästkommande match i samma tävling samt eventuella ytterligare åtgärder från administrerande förbund.

Några exempel är:

- När en spelare/ledare deltar i slagsmål.
- Brutala förseelser som att kasta utrustning mot motståndare.
- När en spelare/ledare gör sig skyldig till hotfullt uppträdande.



Vill du lära dig mer om regler och rollen som domare?

Stockholms Innebandyförbund erbjuder matchledar-utbildning som ger dig grunderna i domarskapet och domargrundutbildning för dig som vill döma på högre nivå. Kontakta kansliet på tfn 08-564 889 40 för mer information

www.stockholminnebandy.nu