



# #INNEBANDY FLEX

Spela innebandy  
på ett enklare  
och roligare sätt!

# Välkommen att spela Innebandy Flex

Ordentligt med rörelse varje dag är viktigt för både välmående och koncentration. Och att röra på sig ska såklart vara både roligt och ge energi. Innebandy är en fartfylld sport, där pulsen är hög och tempot högt. Innebandy kan spelas i många olika former och på flera olika sätt.

## Vad är Innebandy Flex?

I Innebandy Flex är reglerna förenklade och särskilt anpassade för dig som inte spelat innebandy tidigare. En huvudregel är att bollen tas från motståndaren genom att passningar bryts och ytor täcks av.

Det är inte tillåtet att ta bollen direkt från motståndarens klubba. Det innebär att den som har bollen får mer tid på sig att ta emot, behandla och spela bollen vidare till nästa spelare.

Det ger ett spel där alla är delaktiga och där det är lättare för olika åldrar och kunskapsnivåer att mötas och spela på samma villkor.



# Sex enkla regler – och kanske egna

Reglerna i Innebandy Flex är skapade för att det ska vara så enkelt och roligt som möjligt att spela, för alla som vill. Och kanske kommer ni som spelar också på egna regler som ni vill använda? Inga problem, Innebandy Flex ska vara exakt som det heter – flexibelt!

Hur stor planen ska vara väljer ni själva. Likaså hur många som ska spela samtidigt. Kom bara överens om vilka regler som ska gälla, så att alla känner sig trygga och har koll.

## Det här behöver ni:



- En klubba till alla som vill vara med
- Minst en boll
- Västar eller band för att dela upp lag
- Mål eller koner som mål

## Förberedelser:

- Avgränsa en yta och sätt ut målen
- Dela upp i lag
- Dela ut västar och klubbor
- Gå igenom reglerna varje gång för att påminna så att alla känner sig trygga

## 6 enkla regler:

1

Ta bollen från andra laget genom att täcka ytor och bryta passningar. Du får inte ta bollen direkt från motståndarens klubba.

2

Du får inte springa in i motståndaren med bollen.

5

Inga skott från egen planhalva.

3

Klubban ska alltid vara under knähöjd.

6

När ni gjort mål: Hela laget backar hem.

4

Om bollen kommer utanför planen: Hämta bollen och sätt igång spelet igen genom att kasta in bollen.



Värmlands  
Innebandyförbund



Svensk  
Innebandy