

UFL

Sverige

Svenska UngdomsFlaggLigan – Flaggfotboll för alla

Innehållsförteckning

UngdomsFlaggLigan UFL.....	2
Regler för lokal liga.....	2
Lagens deltagande.....	2
Licensiering.....	3
Utrustning.....	3
Spelplanens storlek.....	4
Fair play regler.....	5
Ligans egna regler.....	7
Förtydligande av regler.....	9
Begrepp och definitioner.....	9
Praktiska tips.....	9

UngdomsFlaggLigan UFL

Ungdomsflaggligan är till för barn och ungdomar mellan 7 och 15 år. Den är indelat i sex divisioner. Svart, Grön, Gul; Röd, Blå och Guld. Där den högsta divisionen är Guld. Vid ett uppstartsläge bör man börja med 2-3 divisioner, förslagsvis Guld, Röd och Svart. Spelet är flaggfotboll utan Blitz och sker på inomhusplaner.

Regler för lokal liga

Flaggligor får arrangeras av i princip vem som helst, men vill flaggligan vara anslutna till SAFF så ska SAFF ge sitt godkännande. SAFF måste ha särskilda skäl att inte godkänna en ansökan om att starta en liga. T.ex misstanke om brottslig verksamhet eller att ligaarrangören inte har fullgjort tidigare åtaganden mot förbundet.

Det är tillåtet att använda denna skrift som underlag till egen liga som UFL har, så länge man hänvisar till UFL som källa.

Nationella ligor är tillåtna, men **grundomgångar ska ske lokalt.**

Slutspel med olika ligor är tillåtet och uppmuntras. (T.ex Göteborg, Malmö och Stockholmsligor möts i ett slutspel. Väsbyligan möter Nackaligan etc).

En liga kan inte vägra ett lag att vara med om inte särskilda skäl finns. Dessa är framförallt om de inte fullgjort sina tidigare förpliktelser till ligan eller till förbundet (eller långa avstånd >1,5 timme).

En liga behöver inte vara demokratisk. Det är upp till varje liga att själv bestämma sitt styrelseskick och representation. En del av ligans attraktionskraft kommer ligga i transparens.

Konkurrens mellan olika flaggligor är viktigt för sportens framväxt och utveckling. Därför gäller även att lag får spela i konkurrerande flaggligor om de så önskar. Inga anslutna flaggligor får begränsa lagens deltagande i den egna eller andras ligor.

Ligan ska underlätta för lag att spela i andra ligor. Definitivt inte försvåra. Upprepad förseelse innebär ligan tappar sin sanktion från SAFF.

Tvister mellan ligor löses av SAFF.

Ligan bestämmer själv hur matchschema och slutspel ska se ut under säsongen. Det är upp till ligan själv att bestämma som en del av sina konkurrensmedel.

Det finns två säsonger per år. 1 oktober till 15 januari. 1 januari till 15 juni. Anledningen är att lag som hamnat i fel division ska kunna begära omflyttning.

Lagens deltagande

Varje lag får själv välja vilken division i önskad flaggliga de vill ställa upp i, men vinst i divisionen betyder automatisk uppflyttning.

Ligan kan tvångsflytta lag mellan divisioner ifall någon anses vara i fel division. Detta kan även ske på begäran av laget ifråga.

Licensiering

Spelare i lokal liga som sanktionerats av SAFF ska vara licensierad hos SAFF. Spelarlista med licensierade spelare ska skickas till ligaledningen innan säsongens första match.

Ligan är ansvarig gentemot SAFF för uppföljning av licenser.

Det är tillåtet att spela med nya, olicensierade spelare i de lättare divisionerna. Allt för att underlätta "prova-på" verksamhet. Inga sanktioner kommer ges under säsong mot föreningar som spelare med olicensierade spelare, men kan påverka deras möjlighet att delta nästa säsong. Ligan kan förlora sin sanktionering från SAFF om olicensierade spelare förekommer i organiserad form.

Utrustning

Varje förening är skyldig att ha sina egna flaggor, men kan givetvis låna dessa mellan lag. Arrangören kan också förse lagen med flaggor, men är inte förpliktigad att göra så.

Spelas med tandskydd utan utstickande delar (undantag medges), tröja, ploppande flaggor som ska vara i kontrastfärg till kläder, inomhusidrottskor, kortbyxor utan fickor. Glasögon ska fästas i säkerhetsrem (eller ha skyddsglasögon). Kläderna får inte ha något utstickande som kan skada spelaren själv, medspelare eller motspelare. Mjuka ledskydd och stödförband är tillåtet.

Inga klockor, smycken, elektronik, mobiltelefoner eller andra föremål som inte hör hemma på en idrottsplan får förekomma. Örhängen/Studs ska tejpas eller tas av.

Spelplanens storlek

Spelet är flagg fotboll utan Blitz och sker på inomhusplaner. Beroende på planstorlek är spelet uppbyggt olika, men för seriespel krävs 5 vs 5 yta.

- Liten hall/halvplan 4 vs 4.
 - o End-zones ska sluta minst 1 meter från väggen.
 - o Sidlinjen helst 1 meter från väggen.
 - o End-zones är 3 meter djup.
 - o No-running zone är 1 meter djup.
 - o 4 försök att göra touchdown.
 - o Spelen börjar alltid på No-Running zone...
- Basketplan
 - o End-zones ska sluta minst 1 meter från väggen.
 - o Sidlinjen helst 1 meter från väggen.
 - o End-zones är 4 meter djup.
 - o No-running zone är 1,8 meter djup. (Straffkastlinje)
 - o 4 försök att göra touchdown.
- Handbollsplan
 - o End-zones ska sluta minst 1 meter från väggen.
 - o Sidlinjen helst 1 meter från väggen.
 - o End-zones är 6 meter djup. (målgårdens framkant). 5 meter om handbollsmål är fast monterat (1 meter säkerhetsmarginal)
 - o No-running zone är 3 meter djup. (frikastlinjens framkant)
 - o 4-6 försök att göra touchdown. Bestäms före match.
 - o Spel med fyra nya försök vid mittlinje är tillåtet. Bestäms före match.
Alla parter måste vara överens.

Planerna är anpassade för att vara enkla att markera ut. Existerande linjer bör användas i största möjliga mån och övrigt bör markeras med helt flata koner (markörer, ej uppstickande). Pyloner får användas för att markera End-zone, men är inte nödvändigt. Fungerar inte planstorleken utifrån lokala förutsättningar så är det fritt att ändra den.

Fair play regler

Reglerna ska vara utformade för att få en så god stämning på och bredvid planen som möjligt. Vi kommer att förändra reglerna allteftersom seriespelet utvecklas.

- Fair play är i fokus
 - Lagkaptener hälsar på motståndare och domare före match
 - Lagen gratulerar varandra efter match och tackar för god match
 - Lagen ska kunna komma spela utan domare om arrangören inte har utsett någon (eller de kommer överens om detta). De hjälps då åts att döma.
 - Om det upptäcks att detta inte fungerar så får arrangören förse lagen med domare. Är arrangören inte på plats får lagen komma överens om vem/vilka som är domare, alternativt avbryta matchen.
 - Fair Play pris delas ut av respektive lag till den i motståndarlaget som har visat bäst attityd, kämpavilja och samtidigt vart en positiv upplevelse att möta. Fokus är den som bidragit till mest positiva stämning före, under och efter matchen.
 - Fair Play pris bestäms av lokal arrangör av sammandrag eller liga.
 - MVP pris får inte delas ut om inte Fair Play pris delas ut.
 - Flaggor
 - Spelare får inte dölja, skydda, manipulera eller på annat sätt försvåra för motståndarna att dra flaggorna.
 - Flaggorna ska tydligt hänga på var sin höft och ska vara utanför eventuell tröja.
 - Inga laguppställningar behöver lämnas in. Däremot ska lag kunna redovisa i efterhand vilka spelare som har deltagit under vilka matcher (t.ex via närvarorapporter i enlighet med LOK etc) om ligaledningen så begär.
 - Tränare, spelare, lagledare etc som protesterar mot domslut kommer att utvisas personligen 5 minuter.
 - Att på något sätt reta, förlöjliga eller på annat sätt påverka motståndaren negativt leder till personlig utvisning 5 minuter.
 - Svordomar, utskällningar, utbrott och liknande som inte tillhör god anda mellan lag, domare, funktionär eller publik ger 5 minuters personlig utvisning.
 - Avsiktlig spelförstörelse leder till personlig utvisning 5 minuter.
 - Kontakt av våldsam art leder till 5 minuters utvisning (laget får spela med en spelare mindre).
 - Domaren kan döma personlig utvisning resten av halvlek om det är mindre än 5 minuter kvar. (Utvisningen är till för att lugna ned sig).
 - Dåligt beteende efter och före match ska rapporteras till ligaansvarig och kommer påverka lagets kommande matcher. Detta gäller även supportrar och kringstående.
 - Om spelare/ledare som är utvisad begär något av ovanstående regelbrott blir denne avvisad för resten av matchen.
 - Domaren har rätt att anpassa straffen efter eget bevåg om detta krävs, inklusive avbryta match och tilldela ett lag segern.
 - Domaren har rätt och plikt att avbryta matchen om spelet är på en sådan nivå att förhöjd skaderisk råder.

- Spela i olika lag
 - Det är tillåtet för en spelare att spela i flera lag för samma förening. Detta för att möjliggöra representationslag i de högre divisionerna och "kvarterslag" i de lägre divisionerna.
 - Det är tillåtet för en spelare, med föreningens tillstånd, spela i annat lag för annan förening.
 - Spelare som deltar i eventuellt slutspel ska ha deltagit i minst 5 av lagets tidigare matcher under säsongen eller inte spelat för något annat lag mer än 5 matcher under säsongen.
 - Exempel - Har spelaren spelat 5 matcher i laget som gått till slutspel och 6 matcher i ett annat lag så får han spela slutspel.
 - Exempel – Har spelaren spelat 4 matcher i laget, 4 matcher i lag B och 4 matcher i lag C så får han spela slutspel.
 - Lag kan ansöka om dispens från slutspelsregeln ifall de har skador eller sjukdom. Läkarintyg kan krävas.
 - Övergångar mellan lag är fullt tillåtet så fort spelaren har reglerat eventuella skyldigheter mot tidigare förening. Däremot måste spelaren vänta tills nästa säsong för att spela för den nya föreningen om inte den tidigare föreningen ger sitt tillstånd.
 - Det är upp till den mottagande föreningen att följa upp att spelaren har fullgjort sina förpliktelser mot tidigare förening. Detta upptäcks i samband med licensiering.
 - Tänk på att licensiering sker årsvis. Säsongerna sträcker sig utanför årsgränser. Höstsäsongen får avslutas med en licens.

Ligans egna regler

- Ligan är öppen för alla som inte fyllt 16 år under säsongen.
- Ligan bör göras i form av sammandrag med flera lag samtidigt.
- Springare och passare kan göra bakåtpass bakom line of scrimmage. Så fort detta gjorts är det tillåtet för försvarande lag att passera line of scrimmage.
- Separata ligor och ligasystem kan adderas för de som är 16-19 år. Detta begärs från ligaledningen och kan startas under säsong om behov uppstår.
- Varje lag ska ha en lagkapten. Domaren ska informeras innan match vem som är lagkapten.
- Varje lag ska ha en huvudtränare (om flera tränare finns)
- I de två lägsta divisionerna är det K2 som är bollstorlek.
- I Gulddivisionen är det TDY som är bollstorlek om inte annat anges.
- I övriga divisioner är det TDJ som är storlek.
- Vid gott om halltid så bör matchtid vara 2x20 minuter med max 5 minuters paus.
- Alt 3x7 minuter med 7 minuters paus emellan. Under pausen spelar andra lag match.
 - o Här kan tiden för att sätta igång spelet krympas till 10 sekunder (istället för 15/25 sekunder). Taktiksnack sker i "pausen".
- Spelas flera matcher i rad bör varje lag ha minst 21 minuter mellan match.
- Lagen har rätt till 3 timeouter per halvlek. Klockan stannas i 60 sekunder.
- Huvudtränare/lagkapten har rätt att sammankalla domarkonferens 2 gånger per match. Syftet är att diskutera regeltolkningar så alla är överens. Båda lagens lagkapten/huvudtränare samt huvuddomare ska närvara.
- Poäng är 3 poäng för touchdown, 2 poäng för safety och en poäng för extraförsök.
- Byten sker bara när bollen är död, mao efter försöket är slut och innan nästa försök har börjat.
- Första försöket efter att ha vunnit bollen börjar alltid på No-Running zone linjen (NRZ). Detta gäller även vid interception (försvaret fångar bollen i luften) som INTE gett touchdown.
- Extraförsök startar alltid på försvarande lags NRZ linje.
- Bollen placeras alltid mitt emellan sidlinjerna på bollstartpunkten (där spelet ska startas ifrån).
- Lagen kan komma överens om att ha ändra antalet försök och om de ska ha en mittlinje för nya försök. Målet är att spelet ska bli så kul som möjligt för båda parter. Kan man inte komma överens så är det spelplanens storlek som avgör.
- Straff innebär i allmänhet förlust av försök, utvisning eller förlust av yards. Inget lag kan förlora yards bortom sin egen NRZ linje.
 - o Straff ska följa flaggfbollens allmänna intentioner om inte annat står i denna text. Max yard straff är 5 yards, förutom vid felaktig kontakt och spelförstörelse.
 - o Typiska straff
 - 5 yards
 - Halva avståndet till end-zone
 - Utvisning 5 minuter (personlig)
 - Utvisning resten av period (personlig)
 - Avvisning från plan (resten av period/match)
 - o Spelförstörelse är alla straff som inte sker av misstag och är till för att störa motståndaren. Det ger automatiskt första försök och halva avståndet till end-zone.
 - Exempel – Sparka bort bollen, slå bollen ur handen på någon, dra någons flagga utanför spelet, blockning, blitzing etc...

- Bedöms det som inte avsiktligt ska det dömas i enlighet med regelboken, vilket oftast är 5 yards penalty)
 - Avsiktligt fördröjande av spel ger stopp av klocka och varning. Upprepad förseelse ger förlust av boll eller halva avståndet till end-zone.
 - Att hoppa eller dyka med bollen för att undvika flaggdragning är inte tillåtet. Spin move är tillåtet.
 - Upprepad spelförstörelse leder till personlig utvisning samt förlust av boll/halva avstånd till end-zone.
- Fokuset är att spelet ska flyta. Domaren kan göra avsteg från regeltolkningar om det främjar spelet och den goda stämningen på och utanför plan. Mao, det är tillåtet att göra misstag, speciellt i de lägre divisionerna, om det inte påverkar spelet menligt. Detta ska helst ske i samförstånd med lagledare/tränare i båda lagen.
- Planens storlek kan förändras beroende på tillgång.
 - I de lägsta divisionerna bör spel ske på mindre yta.
- Vid fumble förloras bollen till andra laget som startar sitt första försök på på NRZ linjen.
- Försöket är över när bollen går i golvet, tar i taket, väggen eller annan utrustning som t.ex hängande linor etc.
- Försöket är över när spelaren tappar bollen, når end-zone med bollen eller kliver på/utanför sidlinjen med bollen.
- Försöket är över när ett lag har gjort poäng.
- Det är förbjudet att springa utanför sidlinjen utan boll.
- Lagens avbytare ska stå utanför sidlinjernas säkerhetszon.
- Ligan har 15 sekunder respektive 6 sekunders regel.
 - Laget har 15 sekunder att vara i huddle. (i lägre divisioner 25 sekunder) Domaren räknar högt när det är 5 sekunder kvar.
 - Efter snapp har Passaren sex sekunder att leverera bollen. Domaren räknar högt från 4 sekunder. (Bättre ligor kan dra ned till 4 sekunder).
- I övrigt ska lagen ställa upp i anfall och försvar så fort som möjligt. Domaren har rätt och ska utnyttja rätten att skynda på lagen.
- Finns ingen Blitz i ligan, mao får motståndarna inte röra Passaren innan denne passerat line of scrimmage (bollstartspunkten). De får inte heller positionera sig i vägen för en springare innan line of scrimmage.
- Försvarande lag måste ha minst 1 meter till line of scrimmage. Undantaget är i NRZ.
- Kontakt i luften är strängeligen förbjuden. Det är upp till försvarande lag att se till att detta inte sker. Samtidigt får denna regel inte utnyttjas av det anfallande laget.
 - Kontakt i luften utdöms från kontaktpunkten. Bollen flyttas fram till halva avståndet från kontaktpunkten till end-zone. Sker kontakten i NRZ eller end-zone är det automatiskt touchdown om straffet är mot försvarande lag.
- Spelet avbryts där flaggan rycks. Inte där bollen är.
- Det krävs minst en kroppsdel/fot i golvet i end-zone, samt kontroll på bollen, för en touchdown.
 - Rycks flaggan när personen inte har kontroll på bollen men är inne i end-zone så är det touchdown om han får kontroll på bollen efter flaggan ryckts och fortfarande är kvar i end-zone.
- Kontakt är tillåten, men får inte påverka spelarens förmåga att ta emot, kasta eller springa med bollen.
- Både anfallare och försvarare har lika rätt att ta bollen. Oavsiktlig kontakt i dessa situationer är tillåten, men ska undvikas.

Förtydligande av regler

- **Kontaktregler**
Kontakt påminner om basket eller fotboll. Du har rätt att stå där du står samtidigt som bollbäraren/bollfångaren har rätt till fri väg. Påverkar inte kontakten spelet och att kontakten sker i god anda (inte för att retas) fortsätter spelet.
- Givetvis gäller reglerna om pass interference.
- I övrigt gäller andan av de regler som finns i "International Flag Football rules, 5 on 5, non contact".
- Eventuella behov av regeltolkningar och förtydligande ska rapporteras till ligaansvarig. I rapporten ska ingå vilken händelse det gäller, vilken regel som påverkas och gärna ett förslag om hur det kan hanteras.
- Alla förslag om regeländringar som gör spelet mer intressant och roligt mottas med glädje. Detta kommer att omhändertas av regelansvarig och antingen godkännas eller avslås inför nästa säsong.
- Alla ligor kan göra egna regeländringar som passar dem och gör spelet intressantare och roligare. Används reglerna mer än en säsong ska de lämnas in som ändringsförslag.
- Regler kan ändras under säsongen om en regel upptäcks vara otydlig eller till men för spelet.

Begrepp och definitioner

Springare – Running back. Ställer upp en bit bakom bollens scrimmage.

Passare – QB. Passar bollen, lämnar över den eller springer med den.

NRZ – No Running Zone. En zon precis innan end zone där endast passningar får ske om spelet startas därifrån.

End-Zone – Målområdet

Line of Scrimmage – En tänkt zon som är lika stor som bollen och utgår från där bollen startas hela vägen ut till sidolinjen.

Praktiska tips

Bollmarkör – Använd gärna en platt kon att markera var bollen startas. T.ex vid sidolinjen.

Koner – Använd koner för att markera End-zones, NRZ, mittlinje etc. Platta koner om ni markerar inne på plan. Upphöjda koner om ni markerar vid sidan.

Följ planbeskrivningen - Följ ni planbeskrivningarna i regelboken så är detta enkelt. Planbeskrivningarna är anpassade till svensk "standard" för att måla ut linjer i inomhushallar.

2 domare – Var gärna två som dömer i början. Det är svårt att hinna med allt och barn har en tendens att "skaffa sig fördelar". Fair play är viktigt, men det tar ett tag att etablera om man inte redan har det.