

# Regler grön nivå – tre mot tre utespelare med målvakt

## Spelplan

### Spelplanens mått

Spelplanen ska normalt vara 20 x 12 meter.

### Målburar

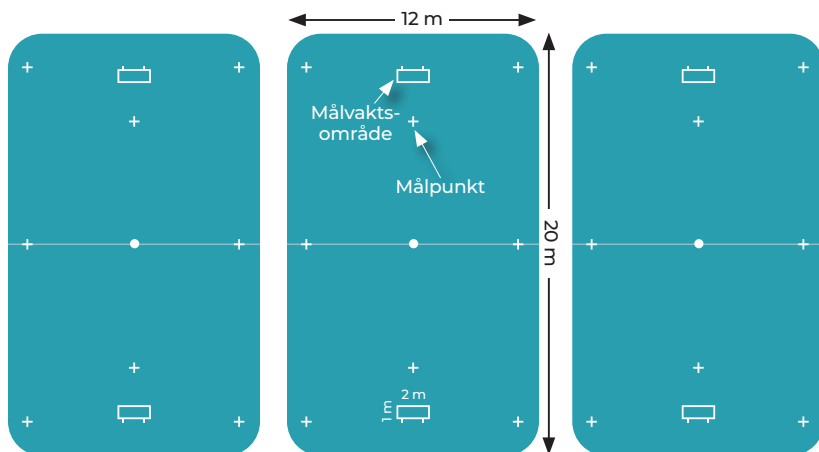
Målburarna ska vara 120 x 90 centimeter.

### Målvaktsområden

Målvaktsområden med måtten 1 x 2 meter ska markeras framför respektive målbur.

### Spelplanens markeringar

Mittpunkt, tekningspunkter och målpunkt kan gärna markeras.



Tre planer i en idrottshall.

## Speltid

Speltiden är alltid rullande, men längden på perioderna/matcherna kan variera beroende på förutsättningarna i distriktet.

## Timeout

Det är inte tillåtet att ta timeout.

## Deltagare

### Spelare

Under spel får ett lag ha högst tre utespelare och en målvakt. Målvakten får inte ersättas med en extra utespelare.

### Byten

Byten sker som intervallbyten. Varje byte är två minuter långt och sekretariatet signalerar när det är dags för byte.

Efter byte återupptas spelet av försvarande lag på målpunkten på den planhalva där bollen befann sig när spelet blåstes av. Motståndarna ska vara på sin planhalva.

### Domare

Matchen döms av en eller två matchledare.

## Utrustning

### Spelarnas klädsel

Spelarna ska ha klädsel som är anpassad för innebandy, och det ska gå att skilja lagen åt.

### Domarnas klädsel

Domare ska ha kläder av sportmodell, gärna en domartröja eller liknande i en färg som om möjligt skiljer sig från spelarnas färger.

### Skyddsglasögon

Samtliga spelare ska bära skyddsglasögon när de är på spelplanen.

### Målvaktsutrustning

Målvakten ska bära långbyxor, ansiktsskydd (hjälm) och skor.

Målvakten får inte använda medel för att glida lättare, exempelvis silikon eller stearin.

### Personlig utrustning

Spelare får inte bära något som kan innebära en skaderisk för dem själv eller andra, till exempel halsband eller örhängen.

## Klubba

Klubban ska vara försedd med IFF:s godkännandemärke.



**Till ledaren:** Hjälp domarna genom att se till att dina spelare alltid har utrustning som är lämplig och säker. Tänk särskilt på att klubborna ska vara lagom långa. Se till att spelarna inte vänjer sig vid att spela med överdrivet stor hook.

## Fasta situationer

En fast situation är avslag, frislag, inslag och tekning. Inga fasta situationer får gå direkt i mål. Om det händer ska den fasta situationen göras om.

Vid fasta situationer ska motståndarlaget ställa sig på ett avstånd av 1,5 meter.

## Tekning

Tekning döms om domarna blåser av spelet, till exempel för att någon har skadat sig, bollen har gått sönder eller domarna inte har sett vem som slog bollen över sargen. Det blir också tekning om ett mål underkänns utan att en förseelse har begåtts, till exempel om bollen har sparkats i mål. Tekningen görs på den tekningspunkt som är närmast den plats där bollen var vid avblåsningen.

## Avslag

Avslag döms efter godkänt mål.

Avslag läggs på målpunkten av det lag som släppte in målet och får passas eller drivas igång. Laget som gjorde mål ska först springa tillbaka till egen planhalva.

## Inslag

Inslag döms om bollen lämnar spelplanen eller tar i taket.

Inslag läggs 1,5 meter från sargen där bollen gick ut och får passas eller drivas igång. Om bollen går ut över kortsargen ska inslaget läggas på tekningspunkten i sarghörnet.

### **Frislag**

När en förseelse sker döms frislag.

Frislag ska läggas där förseelsen begicks och får passas eller drivas igång. Om förseelsen skedde bakom förlängda mållinjen ska frislaget läggas på tekningspunkten i sarghörnet. Frislag nära mål ska flyttas ut två meter från målvaktsområdet.

### **Målvaktsräddning**

Om målvakten fångar bollen ska det lag som anföll springa tillbaka till egen planhalva och vända.

### **Förseelser som leder till frislag**

#### *Förseelser med klubba*

När en spelare slår, låser, lyfter eller sparkar på en motståndares klubba.  
När en spelare spelar bollen över knähöjd eller svingar klubban över midjehöjd.

När en spelare spelar med klubban mellan motståndarens ben.

#### *Fysiska förseelser*

När en spelare håller fast en motståndare eller en motståndares klubba.  
När en spelare knuffar en motståndare.

#### *Målvaktsförseelser*

När en målvakt tar bollen med händerna utan att ha kroppen innanför målvaktsområdet.

När en målvakt kastar bollen över mittlinjen utan att bollen studsar eller tar på en spelare före mittlinjen.

#### *Övriga förseelser*

När en spelare nickar bollen eller tar den med handen.

När en spelare ligger ner på golvet och spelar bollen.

När en spelare hoppar och spelar bollen.

När en spelare står i målvaktsområdet.

När en spelare står för nära en fast situation eller när ett lag inte springer tillbaka till egen planhalva när målvakten har fångat bollen.

### **Utvisningar**

Alla utvisningar är personliga. Det betyder att laget fortsätter att spela med tre utspelare på planen. Den utvisade spelaren får lämna spelplanen och sätta sig på den egna avbytarbänken. Ledaren avgör när spelaren ska få spela igen.



**Till domare och ledare:** Hjälp varandra att lära spelarna att deras handlingar får konsekvenser. Det är en nyttig erfarenhet att få tidigt i livet.

**Till ledare:** Det ligger ett stort ansvar på dig som ledare att se till att spelarna spelar schyst. Förklara för den spelare som har blivit utvisad varför hen har blivit det.

### Förseelser som leder till utvisning

När en spelare medvetet gör något som riskerar att skada en motståndare, till exempel tacklar mot sargen eller använder klubban på ett farligt sätt.

När en spelare uppträder osportsligt eller protesterar mot ett domslut.

### Mål

Det blir mål när bollen har passerat mållinjen framifrån och om laget som gör målet inte begår någon förseelse i samband med detta.

Det är inte tillåtet att avsiktligt sparka bollen i mål.

