

## Nationella spelformer 3-3 och 4-4

Den viktigaste anledningen till att barn stannar kvar inom idrotten är att aktiviteten är rolig. När något är roligt gör barn det oftare och då blir de duktigare vilket i sin tur gör aktiviteten ännu roligare.

Spelformerna på grön och blå nivå är därför anpassade för att ge barnen bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas och ha kul. Att spela på en mindre plan och med färre utespelare innebär bland annat fler bollkontakter, fler skottförsök, mer passningsförsök, fler räddningar och fler närkamper för spelarna. Alla spelarna, inklusive målvakterna blir mer delaktiga i spelet vilket innebär att det blir roligare och mer utvecklande för samtliga.

Strukturen för nationella spelformer på grön och blå nivå är framtagen för att anpassa matchsituationen till barnen och ge en överblick över vad det innebär att spela, leda och döma innebandy på grön nivå.

### **Målsättningen för nationella spelformer är att**

- Barn och ungdomar ska få likvärdiga förutsättningar oavsett var de bor.
- Matcher ska vara glädjefyllda tillfällen för alla och leda till ökad aktivitet, delaktighet och spelglädje för alla barn.
- Spelformer och regler ska vara anpassade i enlighet med svensk Innebandys Utvecklingsmodell och överensstämna med ledar- och domarutbildningar.
- Underlätta för ledare/tränare att fokusera på långsiktig utveckling och barns lärande.
- Underlätta för matchledare/domare att ge bättre förutsättningar för lärande och utveckling.

## Ordlista

### **Byteszon**

Området utanför planen där avbytare och ledare för respektive lag är placerade.

### **Fasta situationer**

Inslag, frislagslag, tekning, avslag och straffslag

### **Felande lag**

Lag som får ett domslut mot sig, till exempel frislagslag och inslag.

### **Frislagsbelagd förseelse**

Förseelse som leder till frislagslag

**Fördelsregeln**

Icke felande lag får efter en frislagsbelagd förseelse fortsätta anfalla om det innebär en större fördel än ett frislagslag. Fördelsregeln används inte på grön nivå och ska tillämpas restriktivt på blå nivå.

**Förlängd mållinje**

Tänkt linje som går från mållinjen till tekningspunkterna i hörnen.

**Icke felande lag**

Lag som får domslut med sig.

**Mittlinje**

Den linje som delar planen i två lika stora halvplaner.

**Mittpunkt**

Punkt mitt på spelplanen där teckning sker.

**Målpunkt**

Punkt framför målburen där spelet på grön nivå sätts igång efter mål.

**Målvaktsområde**

Område där endast målvakten får befinna sig.

**Sekretariat**

Har ansvar för matchtider, matchprotokoll och eventuell resultatrapportering.

**Tekningspunkter**

Sex punkter längs långsidorna där teckning sker.

**Utvisningsbelagd förseelse**

Förseelse som leder till utvisning.

## 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 men är inget måste.

Målpunkt markeras tre meter rakt framför respektive mållinje.

Tekningspunkter markeras i sarghörnen.

### Speltid

Speltiden är alltid rullande

#### **Rekommenderad speltid**

3x12 minuter

#### **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 lag som hade bollen när bytet genomfördes.

### **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**

Domarna 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, 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 skaderisk för dem själv eller andra, till exempel halsband eller örhängen.

### **Klubba**

Klubban ska vara försedd med IFF:s godkännandemärke.

## **Fasta situationer**

En fast situation är avslag, frislåg, 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 domaren 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 avblåsning.

### **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 sin 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 frislage.

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 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 frislage**

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 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 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 utespelare på planen. Den utvisade spelaren får lämna spelplanen och sätta sig på den egna avbytarbänken. Ledaren avgör när spelaren ska få spela igen.

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.

## Regler blå nivå – fyra mot fyra utespelare med målvakt

### Spelplan

#### **Spelplanens mått**

Spelplanen ska normalt vara 30 x 15 meter.

#### **Målburar**

Målburarna ska vara 120 x 90 centimeter.

#### **Målvaktsområden**

Målvaktsområden med måtten 1 x 2,5 meter ska markeras framför respektive målbur.

#### **Målområden**

Målområden med måtten 4 x 5 meter ska markeras framför respektive målbur.

### Speltid

Speltiden är alltid rullande

#### **Speltid**

3x20 minuter

#### **Timeout**

Det är inte tillåtet att ta timeout

### Deltagare

#### **Spelare**

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

#### **Byten**

Byten görs som flygande byte. Spelare får byta obegränsat antal gånger från byteszonen.

#### **Domare**

Matchen döms av två domare.

## **Utrustning**

### **Spelarnas klädsel**

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

### **Domarnas klädsel**

Domarna 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, 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 skaderisk för dem själv eller andra, till exempel halsband eller örhängen.

### **Klubba**

Klubban ska vara försedd med IFF:s godkännandemärke.

## **Fasta situationer**

En fast situation är frislag, inslag, tekning och straffslag. Alla fasta situationer får gå direkt i mål.

Vid fasta situationer ska motståndarlaget ställa sig på ett avstånd på tre meter.

### **Tekning**

Tekning döms om domaren 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 avblåsning.

### **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 frislags. Fördelsregeln ska användas mycket restriktivt.

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 3,5 meter från målområdet.

### **Straffslag**

När en frislags- eller utvisningsbelagd förseelse avbryter en målchans döms straffslag.

Straffslag utförs från mittpunkten. Spelaren eller bollen ska hela tiden röra sig framåt. Det är tillåtet att dra bollen bakåt om spelaren fortsätter framåt. Om spelaren och bollen tydligt stannar upp samtidigt ska straffen underkännas.

### **Förseelser som leder till frislags**

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 eller tacklar en motståndare.

När en spelare hindrar en motståndares löpväg genom att ställa sig i vägen.

Målvaktsförseelser:

När en målvakt tar 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 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.

När en målvakt tar bollen med händerna utanför målvaktsområdet.

## Utvisningar

Alla utvisningar är personliga. Det betyder att laget fortsätter att spela med fyra utespelare på planen. Utvisningen är två minuter, och den utvisade spelaren sitter av utvisningen på den egna avbytarbänken. Ledaren ansvarar för att spelaren inte spelar under pågående utvisning.

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 domslut.

## Mål

Det blir mål när bollen har passerat mållinjen framifrån om laget som gör målet inte begår någon förseelse i samband med detta. Det är inte tillåtet att avsiktligt sparka bollen i mål.