



Vid motionsspel följer vi Innebandyförbundets spelregler. Eftersom det handlar om vänskaplig motion och inget annat tillåter vi oss dock att avvika där vi finner det lämpligt. Exempelvis kan det vara enklast att inte använda tekningar utan bara starta spelet, men varje träningsgrupp avgör sådant själva.

Här är ett urval av spelreglerna som alla deltagare behöver känna till:

- Man får inte tacklas. Man får trängas skuldra mot skuldra, men inte mot sarg eller målbur.
- Man får inte slå på, lyfta, låsa, sparka på, eller hålla fast motståndares klubba.
- Man får inte placera sin klubba mellan motståndares ben eller fötter
- Man får spela bollen med foten, men inte dubbelsparka. Man får inte sparka bollen i mål.
- Man får inte spela bollen med huvud, armar eller händer.
- Man får inte hoppa och stoppa bollen.
- Man får inte med klubban eller foten spela eller försöka spela bollen över knähöjd.
- Man får inte före eller efter tillslag av bollen föra klubbladet över midjehöjd. Högre sving är dock tillåten om ingen annan spelare är i närheten och riskerar att träffas.
- Man får inte backa in i motståndare eller hindra motståndares löpväg.
- Man får inte hindra motståndare som inte har bollen eller målvakts utkast.
- Man får inte delta i spelet utan klubba.
- Man får inte spela liggande eller sittande. Man får ha ett knä mot golvet.
- Man får inte kasta klubban.
- Man får inte slå på sarg eller målbur eller kasta utrustning, vare sig vid spel eller spelavbrott.
- Om bollen lämnar planen görs inslag 1,5 m från sargen där bollen lämnade planen. Om bollen lämnar planen över kortsida flyttas inslaget till närmaste tekningspunkt (1,5 m från sarg längs förlängd mållinje).
- Vid inslag och frislag får motståndare inte befinna sig närmare än 3 m från bollen.
- Vid inslag och frislag ska bollen slås, inte dras eller lyftas.

Specialregel för tre mot tre på mindre plan: Minsta avstånd vid inslag och frislag är 2 m.

Fullständiga regler finns att läsa på Innebandyförbundets hemsida: www.innebandy.se/SIBF-info/Domare/Regler-tolkningar.

Vid motionsspel gäller som för all annan verksamhet också föreningens policy, som finns att läsa på hemsidan: www.laget.se/jarfallaibk/document. Policyn föreskriver bland annat gott uppförande på och vid sidan av planen.