

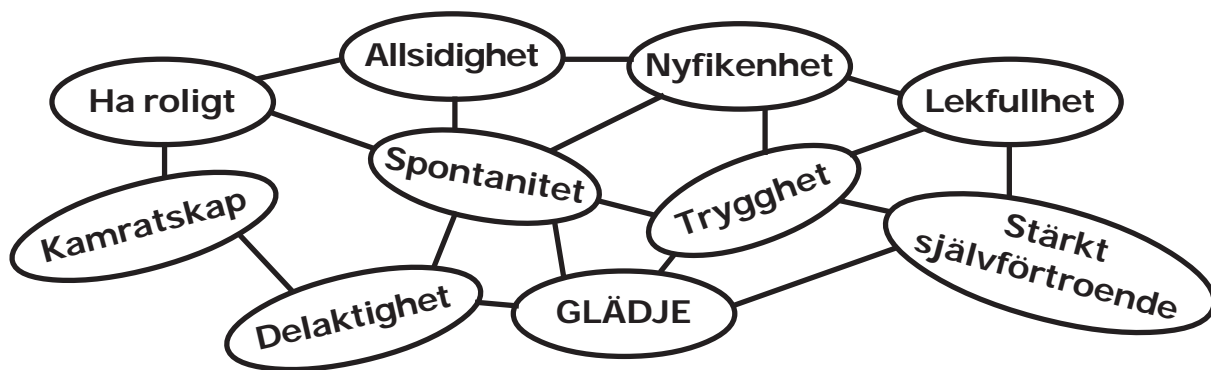


INNEBANDY

En förenklad regelguide
för 3-mannaspel
- med eller utan målvakt -



Innebandy
cupen



Välkommen till Mini-Cupen!

Det ska vara roligt att idrotta. Att spela innebandy på mindre planer och med ett färre antal spelare främjar barns utveckling. Ett ökat antal bollkontakter per spelare & match och till detta mindre plan ger utvecklad spelförståelse. Att utbilda en innebandyspelare tar tid och vi tror absolut att detta är den bästa grunden. Grundidén med Mini-Cupen är också att uppnå ovan ställda kriterier på god barnidrott. Det är dessa kriterier som gör att våra barn och ungdomar fortsätter idrotta. Glöm aldrig det!

Våra rekommendationer:

Vi vill att Du som matchledare dömer dina matcher med sunt förnuft. Det är lätt att stirra sig blind på korrekta regeltolkningar. Din viktigaste uppgift är i stället att utbilda våra yngsta lirare i innebandyns grunder.

Var inte för tuff i dina bedömningar i varje situation. Låt spontaniteten styra. Lite av grundtanken är att "kasta in bollen och låt barnen spela". De viktigaste reglerna ni enligt våra rekommendationen ska fokusera står uppsatta på nästa sida.

Glöm inte att alla tendenser till oschyst spel absolut skall stävjas!!

Lycka till!

Stockholms Innebandyförbund 30 januari 2001

Frislag

Vid frislage skall motståndarna befinna sig minst en meter från bollen. Frislaget får inte gå direkt i mål.

Frislag utdöms när:

- man slår, lyfter eller sparkar på motståndarens klubba.
- man spelar med hög klubba.
- man kastar klubban och/eller deltar i spelet utan den.
- man tacklar en motspelare.
- man avsiktligt nickar bollen.
- man vistas inom det markerade målområdet (om man spelar med målvakt behöver inget målområde markeras).
- man gör mål med foten.

Inslag

Utdöms om bollen hamnar utanför spelplanen. Det lag som inte hade ut bollen slår inslaget, som inte får gå direkt i mål.

Utvisning

Skall endast utdömas vid vårdslöst spel. Utvisningen är personlig, dvs. lagen fortsätter spela tre (3) mot tre (3). Den utvisade spelare får vila i två (2) minuter och får under denna period inte delta i spelet.

Att vara en schyst ledare innebär:

- Som ledare och funktionär är du ett föredöme. Barn gör inte som du säger - utan som du gör!
- En lekfull och trygg miljö ger bästa förutsättningen för god inläring.
- Spelaren utbildas på lång sikt och inte för stunden.
- Uppmuntra till egna initiativ. Barnidrottens grunder bygger på spontanitet.
- Ställ inte högre krav på barnen än de klarar av. Varje individ har olika förutsättningar. Kunnande, utveckling, ålder och kön har betydelse.
- Behandla dina spelare rättvist. Ärlighet uppskattas!
- Barn tycker om att tävla och låt dem göra det. Men kom ihåg att aldrig lägga en värdering i tävlingens resultat. Det måste vara tillåtet att förlora!

Vill du lära dig mer om regler och rollen som domare? Stockholms Innebandyförbund erbjuder dig en matchledarutbildning som ger dig grunderna i domarskapet. Utbildningen hålls under en kväll och har ett mycket förmånligt pris. Kontakta kansliet på tfn 08-627 40 00 för mer information.

www.stockholminnebandy.nu