

# INNEBANDY

## En förenklad regelguide för 5-mannaspel

**De viktigaste reglerna du som ungdoms-  
och matchledare behöver känna till!**

### 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 innebandys grunder.

Var inte för tuff i dina bedömningar i varje situation. Gör upp med lagen och deras ledare att ta det lugnt under matchen, ta dig tid att förklara för spelarna vad de gör för fel. I bland kan det till och med vara lämpligt att varna spelaren innan du utdömer en utvisning. Detta kan vara aktuellt vad gäller till exempel nick och spel med hand.

Men glöm inte att alla tendenser till oschyst spel absolut skall stävjas!!

Lycka till!



## Det är inte tillåtet att:

- Lyfta, slå eller sparka på motståndarens klubba.
- Som utespelare får du inte hoppa upp från planen och stoppa bollen.
- Nicka bollen eller ta den med handen.
- Passa bollen med foten till en medspelare. Du får däremot själv röra bollen en gång med foten och sedan ta den med din klubba.
- Stoppa bollen med foten eller klubban över knähöjd.
- Placera klubban eller någon fot mellan en motståndares ben eller fötter.
- När du skjuter får du inte ha en bakåt eller framåtsving som är över höfthöjd. Det är däremot OK att ha en högre framåtsving om ingen annan spelare står i närheten.
- Du får inte kasta klubban.
- Tacklas. Det är däremot tillåtet att i kamp om bollen tränga motspelaren skuldra mot skuldra men inte om ni befinner er vid sarg eller målbur.
- Som utespelare beträda målvaktsområdet.
- Med klubba eller kropp spela till egen målvakt.

## Målvakten får inte:

- Ta bollen med handen om han/hon befinner sig utanför målvaktsområdet.
- Kasta bollen över halva planen utan att den först når golvet.
- Med arm eller hand ta emot eller styra bort en boll från en spelare inom samma lag.

## Fasta situationer:

- Efter mål är det alltid tekning vid mittpunkten.
- Vid tekning skall klubbladen placeras i en rät vinkel mot mittlinjen på varsin sida av bollen utan att röra den. Bollen ska ligga still. Man ska inte ha någon kroppskontakt och man får inte luta sig över på motståndarens planhalva.
- När bollen hamnar över sargen döms inslag till det lag som ej hade ut bollen. Inslaget får gå direkt i mål.
- Vid frislag och inslag skall motståndaren och även klubban befinna sig minst tre (3) meter ifrån bollen. Detta gäller även vid tekning för de spelare som inte utför tekningen.

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.

## **Följande förseelser ger frislåg:**

- När du med någon del av klubban spelar eller försöker spela bollen över knähöjd.
- När du placerar klubban mellan motståndarens ben.
- När du slår på eller lyfter motståndarens klubba.
- När du tar emot ett fotpass från en medspelare.
- När du hoppar upp från planen och påverkar spelet.
- När du med annat än skuldran tränger undan en motståndare.
- När målvakten med arm eller hand tar emot eller styr bort en boll från en spelare inom samma lag.

## **Följande förseelser ger 2 min utv (lagstraff):**

- När du i närkamp med motståndare utför våldsamma eller farliga slag med klubban.
- När du tacklar eller fäller en motståndare.
- När du liggande eller stående på båda knäna täcker skott/passning eller passar bollen.
- När du stoppar bollen med arm, hand eller huvud.

## **Följande förseelser ger 5 min utv (lagstraff):**

- När du kastar klubban under spelets gång eller vid spelaravbrott eller byte.

För övriga regeltolkningar hänvisar vi till den kompletta regelboken som kan köpas hos Svenska Innebandyförbundet, tfn 08-27 32 50