

Svensk Innebandys

# Handbok

för nationella spelformer  
på grön och blå nivå

Andra upplagan



Förlag



Svensk  
Innebandy



# Innehåll

<b>Ordlista</b> .....	<b>7</b>
<b>Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)</b> .....	<b>9</b>
<b>Nationella spelformer</b> .....	<b>13</b>
<b>Att leda barn under match</b> .....	<b>15</b>
<b>Relationen mellan ledare och domare</b> .....	<b>21</b>
<b>Regler</b> .....	<b>27</b>
<b>Regler grön nivå – tre mot tre utespelare utan målvakt</b> .....	<b>29</b>
Spelplan.....	29
Speltid.....	30
Deltagare.....	30
Utrustning.....	30
Fasta situationer.....	31
Utvisningar.....	32
Mål.....	33
<b>Regler grön nivå – tre mot tre utespelare med målvakt</b> .....	<b>35</b>
Spelplan.....	35
Speltid.....	36
Deltagare.....	36
Utrustning.....	36
Fasta situationer.....	37
Utvisningar.....	38
Mål.....	39
<b>Regler blå nivå – fyra mot fyra utespelare med målvakt</b> .....	<b>41</b>
Spelplan.....	41
Speltid.....	42
Deltagare.....	42
Utrustning.....	42
Fasta situationer.....	43
Utvisningar.....	44
Mål.....	45
<b>Domarens tecken</b> .....	<b>47</b>
<b>Översikt nationella spelformer</b> .....	<b>61</b>



# Tack!

Svensk Innebandy vill att så många som möjligt ska hålla på med idrott i en förening så länge som möjligt. Hur träning och tävling sker har stor betydelse för ett livslångt idrottsintresse.

Innebandy för barn och ungdomar är inte en kopia av innebandy för äldre, utan den är helt anpassad till barnen. De anpassade spelformerna skapar en rolig, aktiv och utvecklande miljö för alla.

Tack alla ni som gör ett fantastiskt arbete ute i hallarna. Ni ledare, spelare, matchledare/domare och föräldrar är avgörande för att innebandyn ska vara trygg och utvecklande för barnen och ungdomarna.







# Ordlista

## **Bortalag**

Lag som spelar på bortaplan eller är lottat som bortalag i en match under turneringar/sammandrag.

## **Byteszon**

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

## **Fasta situationer**

Inslag, frislag, tekning, avslag och straffslag.

## **Felande lag**

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

## **Frislagsbelagd förseelse**

Förseelse som leder till frislag.

## **Fördelsregeln**

Icke felande lag får efter en frislagsbelagd förseelse fortsätta anfalla om det innebär en större fördel än ett frislag. 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.

## **Hemmalag**

Lag som spelar på sin hemmaplan eller är lottat som hemmalag i en match under turneringar/sammandrag.

## **Icke felande lag**

Lag som får ett domslut med sig.

## **Mittlinje**

Den linje som delar planen i två lika stora halvor.

## **Mittpunkt**

Punkt mitt på spelplanen där tekning sker.

## **Målområde**

Område där målvakten får ta bollen med händerna.

## **Målpunkt**

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

## **Målvaktsområde**

Område där endast målvakten får befinna sig. utan målvakt får ingen befinna sig i målvaktsområdet.

## **Reträttlinje**

Samma som mittlinjen. På grön nivå måste spelarna springa tillbaka till egen planhalva mål eller om målvakten fångar bollen.

## **Sekretariat**

Har ansvar för matchtider, matchprotokoll och eventuell resultatrapportering.

## **Tekningspunkter**

Sex punkter längs långsidorna där tekning sker.

## **Utvisningsbelagd förseelse**

Förseelse som leder till utvisning.





# Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är Svensk Innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning för olika utvecklingsfaser kopplade till biologisk snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som idrottar enligt modellen får uppleva träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

- är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar
- säkerställer utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter hos barn och ungdomar vilket ligger till grund för maximal prestationsförmåga och god hälsa
- säkerställer att program för träning, tävling och återhämtning skapas och finns tillgängliga under utövarnas hela karriär
- integrerar elit-, tävlings-, bredd-, barn- och motions-idrott
- bygger på Svensk Idrotts riktlinjer och värderingar
- förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

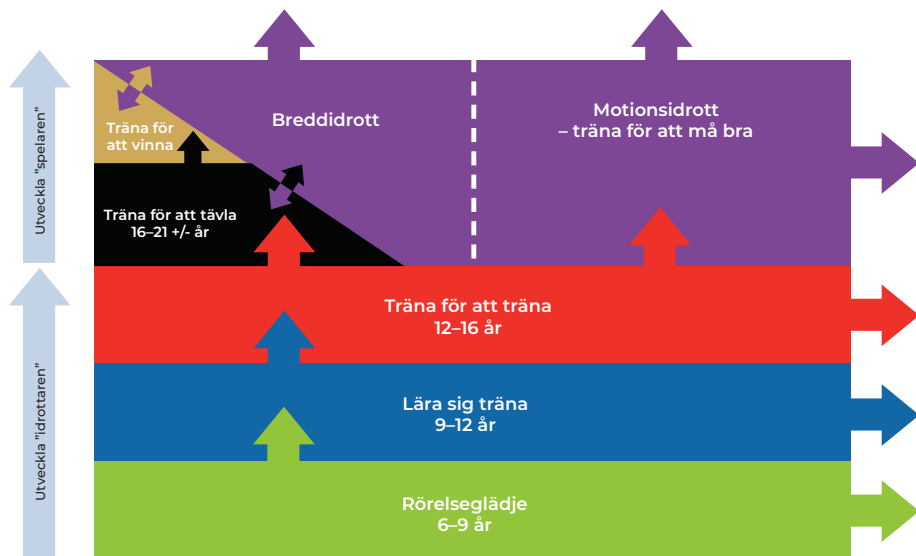


Innehållet är helt baserat på idrottsvetenskaplig forskning och är skrivet för alla tränare och föreningar inom Svensk Innebandy. En röd tråd i verksamheten ger samsyn kring träning och utveckling av idrottare – och det är just det som är syftet med den här modellen.

När unga människor växer, utvecklas och mognar sker många viktiga förändringar. De fysiologiska förändringarna är mest uppenbara, men de kognitiva och emotionella förändringarna är lika viktiga att förstå och ta hänsyn till, även om de inte är så uppenbara och lätta att observera. Den stora utmaningen för varje tränare är att stötta den långsiktiga utvecklingen för idrottsutövare på ett effektivt sätt, något som kräver många verktyg.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är en modell som främjar individers livslånga intresse för idrottsutövande. Barn och ungdomar som får sin idrottsutbildning inom Svensk Innebandy får möjlighet att känna sig trygga och får uppmuntran att fortsätta utvecklas inom tävlingsidrott och/eller motionsidrott.

### SIU-modellen









# Nationella spelformer

**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 att utvecklas och ha kul. Att spela på en mindre plan och med färre utespelare innebär bland annat fler bollkontakter, fler skottförsök, fler passningsförsök, fler räddningar och fler närkamper för spelarna. Alla spelare, inklusive målvakterna, blir mer delaktiga i spelet vilket innebär att det blir roligare och mer utvecklande för samtliga.

Handboken 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 och blå nivå.

Målsättningen med nationella spelformer är att

- barn och unga 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 genom att ge bättre förutsättningar för lärande och utveckling.



# Att leda barn under match

## För dig som är ledare

Vid matcher på barn- och ungdomsnivå omfattar ledaransvaret även motståndarlagets spelare och ledare samt domarna. Spelare och tränare på barn- och ungdomsnivå befinner sig i en lärprocess, och det gäller ofta även domare på den nivån. Tränare och spelare i båda lagen kan tillsammans skapa en bra lärandemiljö för alla.

Spelmässigt jämna innebandymatcher med ovisst resultat bör eftersträvas dels för att det speglar idrottens kärna (spänning, kamp och glädje), dels för att det gynnar lärandet. Jämna matcher där prestation och ansträngning går före kortsiktiga resultat är det bästa för alla inom Svensk Innebandy. Barnen får tävla på sina villkor vilket leder till ökat välmående och utveckling. Dessutom ökar sannolikheten för att fler fortsätter att spela innebandy och presterar bättre över tid.

När barn och ungdomar själva berättar vad de tycker är roligt med idrott lyfter de fram att kämpa och anstränga sig tillsammans med andra samt att få positiv coaching. De anser att detta är mycket viktigare än resultatet.

## Före matchen

Samla spelarna i god tid innan matchstart, både för att få ner stressnivån och för att ge spelarna möjlighet att "prata av sig" lite innan själva samlingen. Håll en kortare matchgenomgång med någon matchpunkt som gäller sådant spelarna har tränat på i veckan. Ta med målvakten i de gemensamma förberedelserna.

Förberedelseträningen kan innehålla lekar, färdighetsövningar där spelarna får driva och passa inom en yta samt smålagsspel. Innan matchstart kan du exempelvis samla spelarna i en ring och göra en gemensam "peppande aktivitet".

## Under matchen

Tänk på att innebandy är en spelarsport. Låt spelarna på planen ta egna beslut. Undvik att ge styrande instruktioner till spelarna. Beröm och förstärk beteenden med positiv feedback, positivt laddade gester som tummen upp eller applåd och glada tillrop när spelarna gör sitt bästa och försöker.

Tänk på att det är barn som spelar innebandy. Om dina känslor tar överhanden ska du ta ett steg tillbaka och fokusera på de egna spelarnas och det egna lagets prestation. Häng inte upp dig på det motståndarlaget eller domarna gör. Tänk på att spelarna gör som du som ledare gör. Kommenterar du domslut kommer spelarna också att göra det. Om du berömmar domarna kommer de att döma bättre och du blir en god förebild för dina spelare.

Om du som tränare fortsätter att fokusera på spelarnas och laget prestation även i skarpt matchläge gynnar det laget och spelarna och leder även till en sundare utvecklingsmiljö.

Variera lagindelningen efter mognad och utvecklingsnivå. Ibland kan laget vara mer utvecklings- och mognadsmässigt heterogent och ibland mer homogent. Jobba med att möta varje spelare på hans nivå, även de som för stunden kommit längst. Försök hitta utmaningar till alla.

Variera även positionerna. När säsongen är slut ska alla spelare ha spelat ungefär lika mycket på varje position; målvakt, back, center och forward. Var uppmärksam på om någon absolut inte vill vara målvakt.

Se också till att olika personer slår frislåg och tekar.

Alla spelare som är kallade till en match ska få lika mycket speltid.

## Efter matchen

Tacka motståndarna och domarna för matchen. Ha en kortare samling med spelarna och gå igenom några av matchpunkterna. Låt spelarna ge uttryck för sina upplevelser och känslor.

### Att göra före, under och efter match

- Hälsa på motståndarlaget, domarna och funktionärerna.
- Uppmuntra spelarna oavsett vad som händer.
- Se till att alla spelare får spela lika mycket.
- Respektera domarnas domslut och kommentera inte negativt.
- Tacka motståndarna, domarna och publiken för matchen.





## För dig som är domare



### Det ska vara kul att spela innebandy

De yngsta barnen i seriesystemet spelar på grön och blå nivå. De ska få känna att innebandy är roligt samtidigt som de får lära sig hur innebandy spelas. När du dömer ska du först och främst visa att du tycker att innebandy är roligt. Det gör du genom att vara pigg, peppande och positiv.

Tänk på att barn gör rätt om de kan. Om barn gör något som är knasigt är det för att de ännu inte har verktyg för att göra på något annat sätt. För att barn ska kunna något måste de få chans att förstå och lära sig hur de ska göra och agera. Detta gäller allt i livet och också inom innebandyn. På innebandyplanen lär de sig genom att du hjälper dem att göra rätt. Det gör du genom att vara tydlig, prata med spelarna och ge dem tid. För att vara en bra domare på den här nivån måste du blåsa tydligt, springa till platsen för förseelsen, prata med spelarna och använda tecken. Var noga med att förklara för spelarna vad de har gjort för fel och hur de kan göra i stället.

## Det blir roligare om spelarna förstår och kan

Det är viktigt att du som domare är tydlig och konsekvent så att spelet blir lättare att förstå. Tänk på att prata och röra dig på ett sätt som tydliggör det du vill säga. När spelarna känner att de kan och förstår spelar de innebandy på ett bättre sätt och får samtidigt med sig en härlig känsla från matchen. Ett sätt att ytterligare stärka spelarna är att berömma dem när de gör något bra. Att få beröm gör ofta att de vill göra mer av de saker de får beröm för.



Din uppgift är att utbilda de yngsta spelarna i innebandyns grunder och att stävja tendenser till oschyst spel.

Du har en viktig roll när det gäller att lära spelarna att spela innebandy.

Viktigast av allt är att spelarna får vara med och har roligt när de spelar innebandy.



## Tips till dig som dömer på grön och blå nivå

### Var tydlig

Blås när en förseelse sker och berätta kort varför du blåser. Spring till den plats där förseelsen skedde, visa var lagen ska spela igång, berätta vad som hände och avsluta med att stötta spelarna när de ska spela igång. Hinner du visa tecken är det en bra hjälp både för spelare, ledare och publik.

### Var positiv och stöttande

Fokusera på det spelarna ska göra i stället för på vad de inte ska göra. Prata gärna med spelarna, förklara hur de ska göra, beröm dem när de gör rätt och använd ett positivt tonläge.

### Var en förebild

Var engagerad och aktiv. Möt spelarna på deras nivå och visa i stället för att förklara med många ord. Om du bara pratar utan att visa kan det göra det svårt att fokusera och förstå. I stället kan du springa till platsen för till exempel frislaget och använda ett tydligt kroppsspråk för att visa vad som ska göras.

### Fokusera på de viktigaste delarna i spelet

Spelarna ska lära sig att spela så kontrollerad innebandy som möjligt. För att få till så bra innebandy som möjligt ska du fokusera på att få bort okontrollerade och farliga slag, oschyst fysiskt spel och negativt snack. Du ska vara konsekvent och blåsa för dessa förseelser.

### Var konsekvent

Vilken typ av agerande vill du som domare se? Sätt en ram för vad som är okej och inte. När spelarna går utanför ramen måste du som domare agera – varje gång. Sätt gränser.







# Relationen mellan ledare och domare

Att vara ledare eller domare för de allra nyaste inom idrotten innebär framför allt att du är en av de viktigaste personerna när det gäller att skapa idrotts- och rörelseglädje och en god stämning på matchen. Ledare och domare har en viktig roll för att hjälpa spelarna att förstå spelet och spelets regler, men de har olika ansvar i matchen. Genom att stötta och ta hjälp av varandra under matchen kan ni bidra till att ge spelarna en så bra upplevelse av matchen som möjligt.

## *Ledarnas uppgift under matchen*

- Få laget att ha roligt.
- Peppa alla spelare, både egna och det andra lagets.
- Hjälpa spelarna att veta vad de ska göra.
- Stötta domarna och hjälpa dem.
- Sprida innebandyglädje!

## *Domarnas uppgift under matchen*

- Få två lag, som är motståndare, att komma överens på planen.
- Hjälpa dem att spela en match där lagen får göra så många mål som möjligt på så lika villkor som möjligt.
- Få spelarna att förstå vad som händer i matchen.
- Ge spelarna möjlighet att lära sig reglerna.
- Bedöma när det sker ett regelfel eller när det blir mål.
- Sprida innebandyglädje!

## **För dig som är ledare**

Domarna på den här nivån är ofta nya som domare – det kan vara deras allra första säsong i rollen. Ofta är domarna ungdomar som vill prova på ytterligare en sida av innebandyn eller vill hjälpa till i sin förening. Du kan som ledare stötta och stärka domarna när de kommer till hallen och dömer matchen. De kan behöva hjälp med administrativa inslag, till exempel att stötta sekretariatet när det gäller tidtagning eller hålla koll på tiden vid utvisning. De kan också behöva hjälp att nå fram till de unga spelarna. Som du vet är det inte alltid lätt att få alla spelare att lyssna och förstå vad som ska göras.

Domarnas uppgift är att leda matchen på planen genom att hjälpa spelarna att följa reglerna och förstå vad de ska göra om något blivit

fel. Det är många beslut som ska tas under en innebandymatch – en domare tar i genomsnitt tio beslut i minuten under en match. En av de viktigaste sakerna du bör ha i åtanke är att domarna gör så gott de kan för att bedöma allt som händer på planen. Ibland missar de något och ibland gör de en bedömning av något som du inte har sett.

När matchen döms av två domare delar de upp planen mellan varandra och bedömer olika saker på planen. Det innebär att den domare som är närmast dig inte behöver vara den som har bedömt den situation du just har sett och därför kanske inte kan beskriva exakt vad som just har hänt. Tumregeln är att den domare som har blåst i pipan är den som har gjort bedömningen. Om du i efterhand skulle vilja veta varför en avblåsning gjordes är det den domare som har blåst som du ska fråga.

Ett tips är därför att spara frågorna kring bedömningar till efter matchen. På det sättet kan domarna fortsätta att fokusera på det som händer i matchen i stället för att fokusera på din fråga. Just när domaren tagit ett beslut behöver hen få tid på sig att kommunicera med spelarna på planen och få dem att förstå vad som hänt och vad som kommer att hända härnäst.

Om domarna har beslutat något och du inte vet vad som ska hända, till exempel åt vilket håll frislaget ska slås, bör du försöka vänta lite. Kanske kommer domarna snart fram till vad som ska hända härnäst, men de behöver lite tid för att se till att det som kommuniceras blir rätt. När domarna getts tid kan du fråga dem. Tänk då på att ha en positiv ton i din kommunikation. Ditt sätt att prata med domarna påverkar hur dina spelare pratar med domarna. Du är förebild för dina spelare. Om du visar att du och domarna samarbetar för att skapa en bra match börjar de snabbare lita på domarna och lyssna på dem. Det gör det lättare för spelarna att förstå spelet och roligare för dem att spela.

### Tänk på!

Försök att hitta ett annat tillfälle att fråga domarna något eller ge dem feedback än precis när du ska tacka för matchen. Det är lätt att andra uppfattar det som att du är kritisk. Det är också svårt för domarna att vara mottagliga för frågor direkt efter match. Ge dem några minuter och prata sedan med dem. Det blir oftast mycket bättre för alla.



## Några korta tips för att underlätta samarbetet med domarna

### Var positiv

Om du är positiv påverkar det hur domarna bemöter dig. Det gör också att du bidrar till att skapa förutsättningar för att behålla unga domare inom idrotten.

### Ha ett uppmuntrande och nyfiket tonläge

Ditt sätt att kommunicera med domarna avspeglar sig i dina spelares sätt att kommunicera och agera på planen.

### Förstärk det domarna visar

Hjälpa dina spelare att förstå vad de ska göra när de kommer ut på planen. Om du inte vet vad som händer, ta gärna hjälp av domarna och be dem repetera vad som ska göras.

### Fokusera på spelet

Genom att lära spelarna att spela tills domarna blåser visar du att du stöttar domarna i deras bedömningar och att det är spelet som är det viktiga i en match.

### Visa spelarna att du stöttar domarnas beslut

Om du visar spelarna att du stöttar domarnas beslut ökar deras acceptans för besluten. Detta gör det lättare för spelarna att fokusera på sitt eget spel. Spara frågor kring bedömningar till efter matchen för att ge domarna chans att hålla fokus på det som händer i matchen.

### Ha en peppade attityd mot alla som deltar i matchen

För att innebandy ska kunna spelas behövs alla som deltar i matchen. Peppa och stärk därför båda lagens spelare och domarna. Innebandy ska först och främst vara roligt!

### Tänk på!

Som vuxen har du ett extra stort ansvar för att alla unga ska få en positiv bild av idrotten. Detta gäller inte bara ditt eget lag utan även motståndarna och domarna. Om någon annan vuxen agerar på ett sätt som inte är okej ska du agera och stötta domarna.



## För dig som är domare

Ledarna är de vuxna som känner spelarna bäst – de är med på träningarna och har lärt sig hur spelarna hanterar med- och motgångar. Ibland vill du som domare kanske tydliggöra något, förklara en regel för spelarna eller hjälpa spelarna att förstå hur de ska agera för att göra rätt på planen. Om du känner att det kan vara svårt att nå fram till en spelare eller kanske till ett helt lag kan det vara en god idé att ta hjälp av ledarna. Ledarna är ofta de som vet bästa sättet att prata med varje enskild spelare. De har även möjlighet att prata med spelarna mellan bytena.

En annan sak att tänka på är att ledarna ansvarar för många barn – och att få alla spelare i ett lag att göra som ledarna har tänkt sig är inte alltid lätt.

Stötta ledarna genom att vänta in lagen och se till så att allt är i ordning innan spelet sätts igång.

Känner du att det blir snurrigt eller oroligt när du har satt igång spelet kan du blåsa av, förklara en gång till och göra ett nytt försök att sätta igång spelet på ett mer organiserat sätt.



## Några tips för att underlätta samarbetet med ledarna

### Var positiv och framåt

En positiv inställning smittar av sig på lagen och ledarna. Det är lättare att ta till sig sådant som sägs i en positiv anda.

### Använd tydliga tecken och berätta vad du dömt

Det är lättare för ledarna att förklara och stötta sina spelare när de har förstått vad du har dömt.

### Uppmuntra positivt spel

Beröm spelarna eller lagen när de spelar på ett bra sätt. Då förstår spelarna och ledarna hur du tycker att matchen ska spelas, och detta gör det lättare för dem att göra rätt.

### Ta hjälp av ledarna när du vill förklara något för spelarna

Om du tycker att spelarna börjar agera på ett sätt som är på gränsen till vad som är okej bör du berätta det för ledarna. De kan då prata med spelarna. Om ledarna får chans att prata spelarna till rätta kan du slippa ta utvisningar och annat som kan kännas tråkigt, och ni kan hjälpas åt att skapa schyst spel.

### Ge tid

Vänta in spelarna, se till att de har förstått vad som ska hända och kontrollera att allt är i ordning innan spelet sätts igång.

### Tänk på!

Om någon vuxen i hallen agerar på ett sätt som inte stämmer med Svensk Innebandys grundläggande värderingar, ska du ta hjälp av någon av ledarna som kan hantera situationen. Skulle det vara svårt att ta hjälp av dem kan du ta hjälp av någon annan funktionär i hallen. Du är aldrig ensam.







# Regler

## Introduktion

På grön och blå nivå spelas innebandy med förenklade regler för att anpassa upplägget efter spelarnas nivå. Reglerna är anpassade till barnen och deras långsiktiga utveckling. Fokus ligger på de moment som gör störst skillnad i innebandyspelares tekniska utveckling och skapar bäst förutsättningar för innebandyspelande barn.

De förenklade reglerna är till för att lära spelarna att göra rätt – du kan inte utgå ifrån att barn kan och förstår alla regler. Men du kan utgå ifrån att när kraven är lagom höga, reglerna begripliga och deltagandet meningsfullt så gör barnen allt de kan för att spela så bra innebandy som möjligt.

Allt är inte okej bara för att det inte står med i regelboken. Det kan uppstå situationer som missgynnar positivt spel men som inte är reglerat i de förenklade reglerna.

Här är det viktigt att du som ledare eller domare tar ansvar för situationen och lär spelarna hur de ska agera för att spela innebandy på ett sätt som inte skadar andra och som bidrar till positiv innebandy.





# Regler grön nivå – tre mot tre utespelare utan målvakt

## Spelplan

### Spelplanens mått

Spelplanen ska normalt vara 20 x 12 meter.

### Målburar

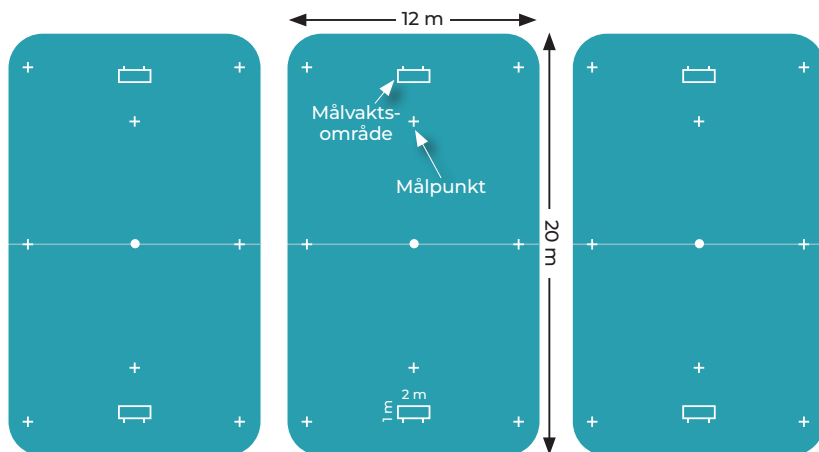
Målburarna ska vara 90 x 60 centimeter

### Målvaktsområden

Målvaktsområdena ska markeras 1 x 2 meter 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 på planen.

## 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.

### 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 wdrivas 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.

### 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.

#### *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.

## Utvisningar

Alla utvisningar är personliga. Det betyder att laget fortsätter att spela med tre utspelare på planen. Den utvisade spelaren ska 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.





# Regler grön nivå – tre mot tre utespelare med målvakt

## Spelplan

### Spelplanens mått

Spelplanen ska normalt vara 20 x 12 meter.

### Målburar

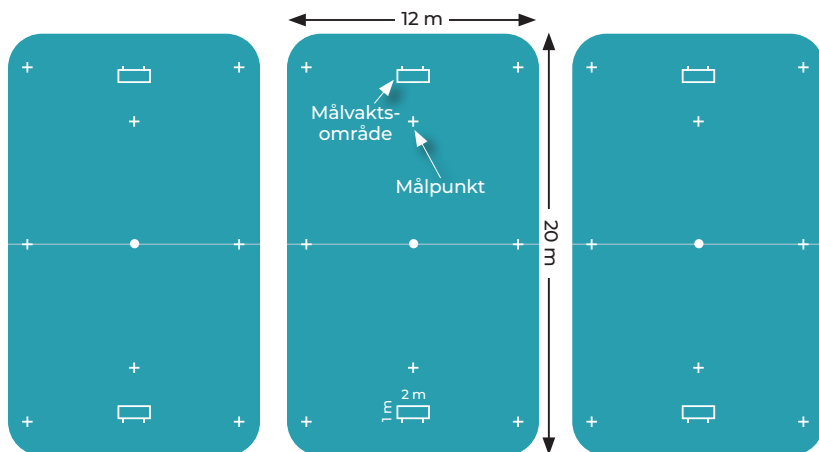
Målburarna ska vara 120 x 90 centimeter.

### 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 frislav.

Frislav ska läggas där förseelsen begicks och får passas eller drivas igång. Om förseelsen skedde bakom förlängda mållinjen ska frislavet läggas på tekningspunkten i sarghörnet. Frislav 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 frislav**

#### *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 begär 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

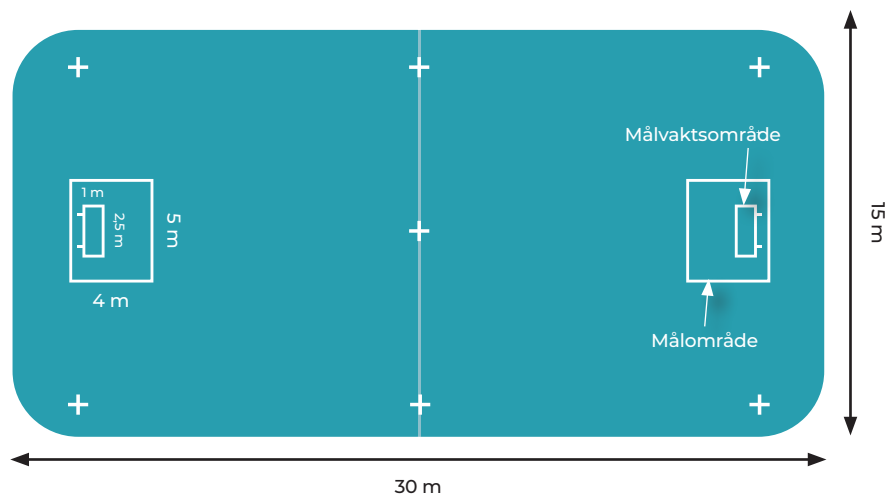
Målburarna ska vara 120 x 90 centimeter.

### 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, men längden på perioderna/matcherna kan variera beroende på förutsättningarna i distriktet. Tiden stoppas vid mål, utvisning, straffslag och på domares tecken.

## Timeout

Det är inte tillåtet att ta timeout.

## Deltagare

### Spelare

Under spel får ett lag ha högst fyra utespelare och en målvakt på planen samtidigt. 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

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

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

## Fasta situationer

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

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

## Tekning

Vid start av period och efter mål startas spelet med tekning. Tekning döms även 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.

## Inslag

Inslag döms om bollen lämnar spelplanen eller tar i taket.

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

## Frislag

När en förseelse sker döms frislag. Fördelsregeln ska användas mycket restriktivt.

Frislag ska läggas där förseelsen begicks. 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 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 eller tacklar en motståndare.

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

### *Målvaktsförseelser*

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

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

### *Övriga förseelser*

När en spelare sparkar bollen över knähöjd.

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.

När en målvakt tar bollen med händerna utanför målområdet.

## Utvisningar

Alla utvisningar är personliga. Det betyder att laget fortsätter att spela med fyra utspelare 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 och om laget som gör målet inte begår någon förseelse i samband med detta. Det är inte tillåtet att avsiktligt sparka bollen i mål.







# Domarens tecken

Stoppande av speltiden



Tekning





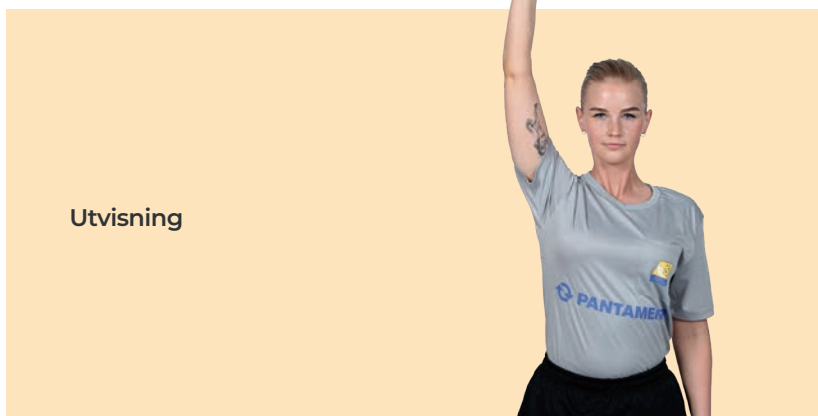
Fördel



Straffslag



Utvisning



Mål





Spela vidare /  
Felaktigt gjort mål



Otillåtet slag

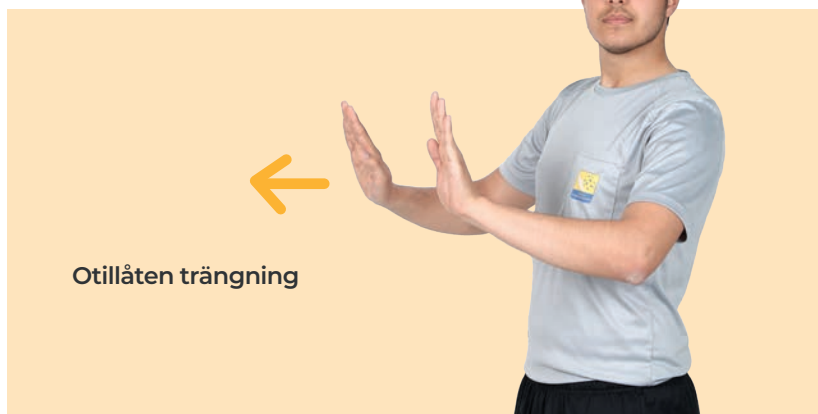
Hög klubba



Klubban mellan benen







Fasthållning



Obstruktion



Hög spark



Beträdande av  
målvaktsområde



Felaktigt avstånd



Otillåtet hopp



Liggande spel



Hands



Nick



Olämpligt  
uppträdande









# Översikt nationella spelformer

Grön nivå	<b>Antal spelare</b>	3	3 + målvakt
	<b>Mixade lag</b>	Lokala förutsättningar	Lokala förutsättningar
	<b>Sammandrag/säsong</b>	Lokala förutsättningar	Lokala förutsättningar
	<b>Matcher/ sammandrag</b>	Lokala förutsättningar	Lokala förutsättningar
	<b>Speltid/match (rullande)</b>	Lokala förutsättningar	Lokala förutsättningar
	<b>Periodpaus</b>	Lokala förutsättningar	Lokala förutsättningar
	<b>Total speltid/sammandrag</b>	Lokala förutsättningar	Lokala förutsättningar
	<b>Timeout</b>	Nej	Nej
	<b>Ta ut målvakt</b>	Nej	Nej
	<b>Planstorlek</b>	20 x 12 meter	20 x 12 meter
	<b>Målbursstorlek</b>	90 x 60 centimeter	120 x 90 centimeter
	<b>Målvaktsområde</b>	1 x 2 meter	1 x 2 meter
	<b>Målområde</b>	Nej	Nej
	<b>Målvakt</b>	Nej	Ja
	<b>Synlig resultatavla</b>	Nej	Nej
	<b>Byten</b>	Intervall (rullande tid)	Intervall (rullande tid)
	<b>Intervallbyten tid</b>	2 minuter	2 minuter
	<b>Utvisning</b>	Personlig, ej tidsbestämd	Personlig, ej tidsbestämd
	<b>Straffslag</b>	Nej	Nej
	<b>Antal matchledare</b>	1-2	1-2
	<b>Fasta situationer</b>	Får inte gå direkt i mål	Får inte gå direkt i mål
	<b>Avstånd fasta situationer</b>	1,5 m	1,5 m
	<b>Vid inslag</b>	Driva eller passa	Driva eller passa
<b>Vid frislag</b>	Driva eller passa	Driva eller passa	
<b>Efter mål</b>	Avslag vid målpunkt, driva eller passa	Avslag vid målpunkt, driva eller passa	
<b>Efter mål</b>	Mittlinje = reträttlinje	Mittlinje = reträttlinje	
<b>Efter räddning</b>	-	Mittlinje = reträttlinje	
<b>Efter byten</b>	Avslag vid målpunkt, driva eller passa	Avslag vid målpunkt, driva eller passa	
<b>Fördelsregeln</b>	Nej	Nej	

## Blå nivå

<b>Antal spelare</b>	4 + målvakt
<b>Mixade lag</b>	Lokala förutsättningar
<b>Sammandrag/säsong</b>	Lokala förutsättningar
<b>Matcher/sammandrag</b>	Lokala förutsättningar
<b>Speltid/match (rullande)</b>	Lokala förutsättningar
<b>Periodpaus</b>	Lokala förutsättningar
<b>Total speltid/sammandrag</b>	Lokala förutsättningar
<b>Timeout</b>	Nej
<b>Ta ut målvakt</b>	Nej
<b>Planstorlek</b>	30 x 15 meter (28 x 15–32 x 16)
<b>Målbursstorlek</b>	120 x 90 centimeter
<b>Målvaktsområde</b>	1 x 2,5 meter
<b>Målområde</b>	4 x 5 meter
<b>Målvakt</b>	Ja
<b>Synlig resultattavla</b>	Nej
<b>Byten</b>	Flygande byten
<b>Utvisning</b>	Personlig, 2 minuter
<b>Straffslag</b>	Ja
<b>Antal domare</b>	2
<b>Fasta situationer</b>	Får gå direkt i mål
<b>Avstånd fasta situationer</b>	3 meter
<b>Vid inslag</b>	Ska slås
<b>Vid frislag</b>	Ska slås
<b>Efter mål</b>	Tekning vid mittpunkt
<b>Fördelsregeln</b>	Ja, restriktivt









## **SISU Förlag och Svensk Innebandy i samverkan!**

Genom SISU Förlags och Svenska Innebandyförbundets samarbete utvecklas nytt och intressant utbildningsmaterial. Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som är engagerade inom Svensk Innebandy och andra idrotter i Sverige. Tillsammans gör vi den kunskapen tillgänglig för dig som är intresserad.

SISU Förlags uppgift är att tillsammans med Svenska Innebandyförbundet samla in, förädla och sprida kunskap och erfarenheter – att vara en kanal för ledare, idrottsutövare, forskare med flera som vill nå ut till och entusiasmera fler människor. Böcker och material som vi tar fram i samverkan bidrar till att utveckla Svensk Innebandy.

### **Beställningar:**

SISU Förlag  
www.sisuforlag.se  
kundtjanst@sisuforlag.se

### **Kontaktuppgifter till förlaget:**

SISU Förlag  
Idrottens Hus  
Box 11016  
100 61 Stockholm  
Besöksadress: Skansbrogatan 7  
Telefon: 08-699 60 00

© 2022 SISU Förlag och Svenska Innebandyförbundet

Titel: Svensk Innebandys Handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå

Författare: Svenska Innebandyförbundet

Projektledning: SISU Förlag

Formgivning inlaga och omslag: Metaform

Foto: Per Wiklund

Domare: Emilia Tuomela och Jonathan Varli

Tryck: GPS Group, Slovenien 2022

Upplaga: Andra upplagan, första tryckningen

ISBN-nummer: 978-91-7727-093-5

*Alla rättigheter är inkluderade utom korta citat i syfte att kritisera, belysa eller understryka något. Inga delar av den här publikationen får mångfaldigas, sparas i informationslagringssystem eller kopieras i någon elektronisk eller mekanisk form eller på annat sätt spridas eller användas i försäljningssyfte utan skriftligt tillstånd från förlag och författare.*



Svensk Innebandys

# Handbok

för nationella spelformer  
på grön och blå nivå

Andra upplagan



ISBN 978-91-7727-093-5



Förlag

DIN IDROTTSBOKHANDEL PÅ NÄTET

[www.sisuforlag.se](http://www.sisuforlag.se)



Svensk  
Innebandy