

Regler Grön nivå

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 är 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.

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, 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 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.