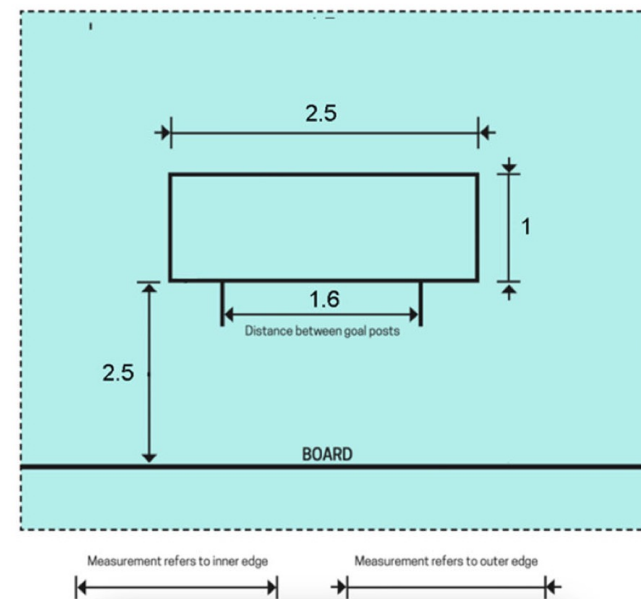
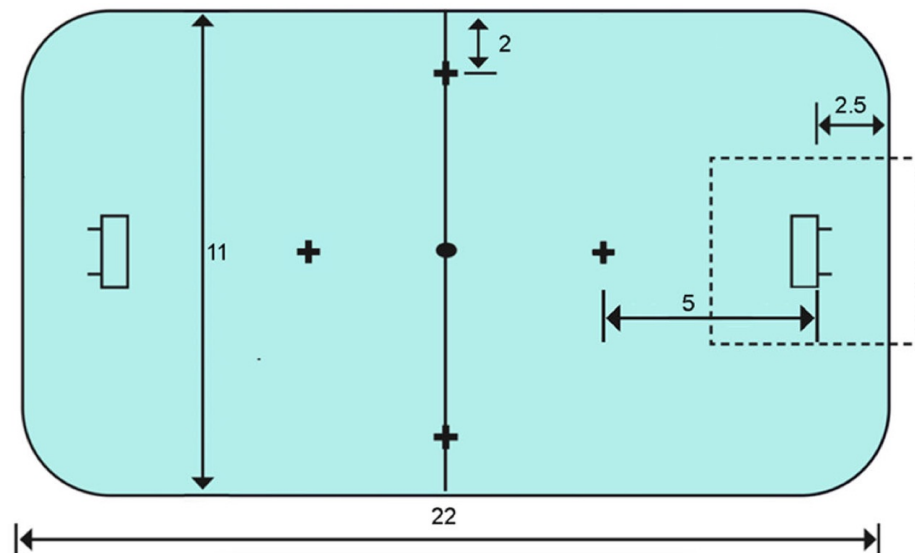


REGLER FÖR INNEBANDY

3 MOT 3

PLANSKISS



Mått på spelplan ska vara 24 meter x 14 meter. Minsta tillåtna mått på spelplan 22 meter x 12 meter.

SPELTID

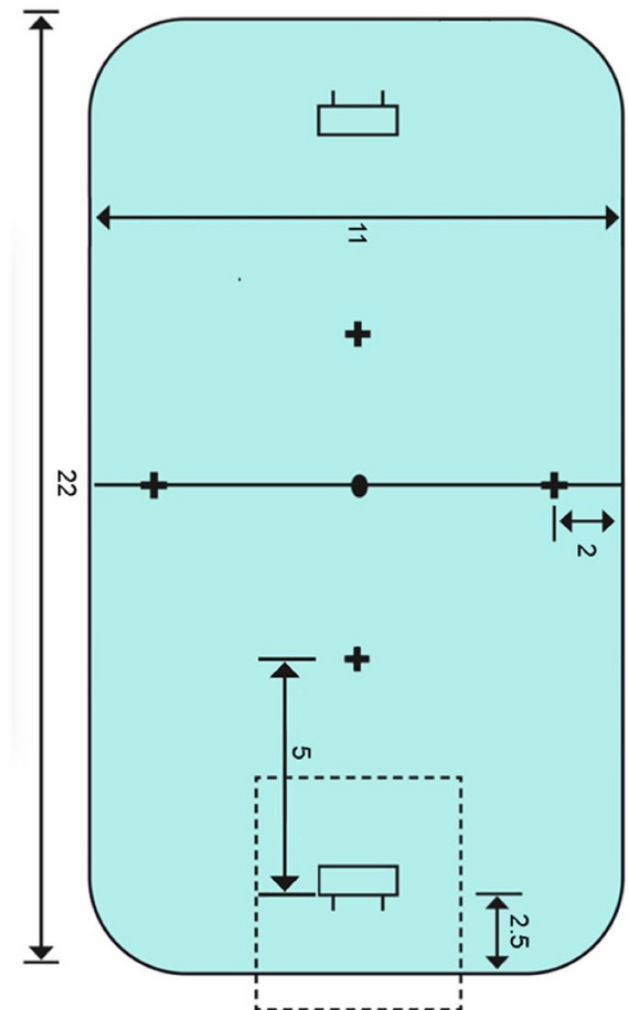
- 2 x 12 minuter med 2 min paus (alternativt 2 x 10 minuter)
- Tiden är rullande och stoppas bara vid mål, utvisning, straffslag och när domarna stoppar tiden
- Ingen time out

INSLAG

- Alla inslag blir målvaktsutkast
- Bollpåse på buren
- Bara att kasta så fort domaren blåst och pekat
- Avstånd 2 meter

FRISLAG

- Alla frislags läggs från de två frislagspunkterna
- Avstånd 2 meter

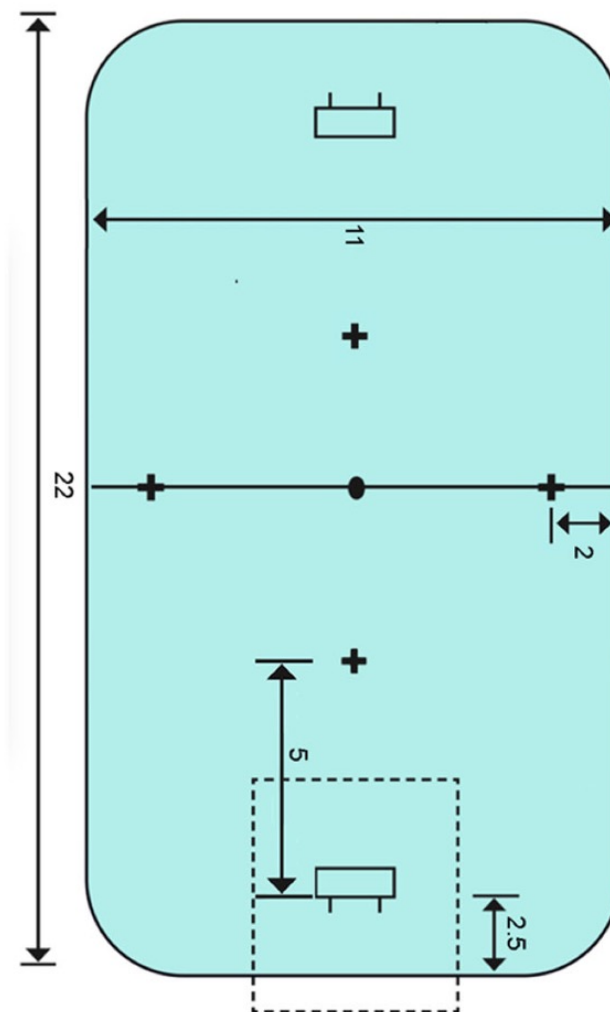


UTVISNINGAR

- Det mesta är som vanligt
- Mindre straffet (2 min) blir straffslag
- Större straffet (2+2 min) blir straffslag + 2 min utvisning
- Alltid minst två utspelare

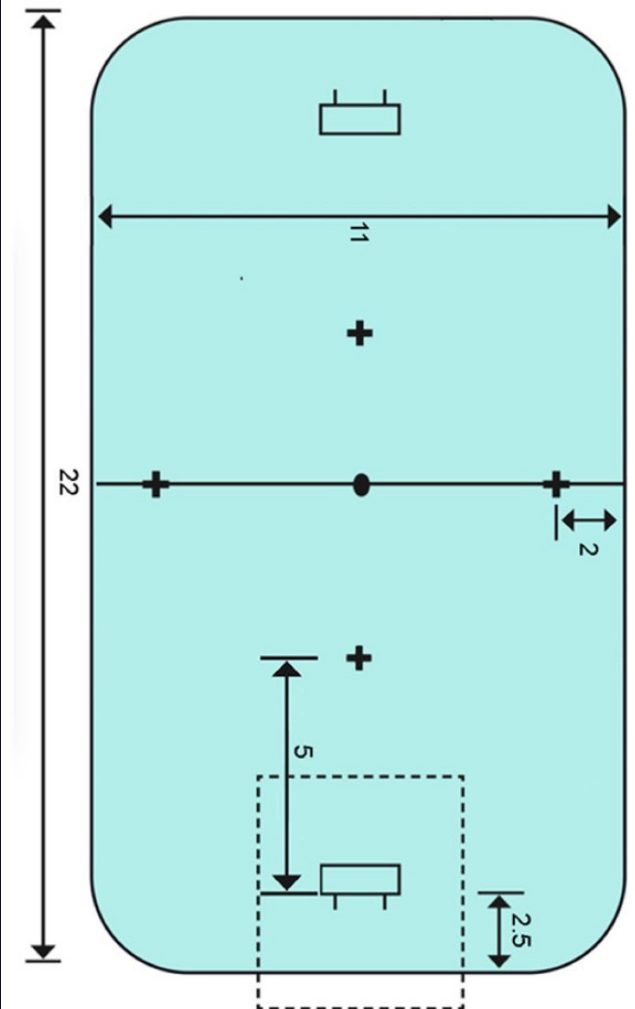
STRAFFSLAG

- Straffslagspunkt 5 meter från mållinjen
- Måste skjuta
- Målvakten måste ha kontakt med mållinjen



MÅLVAKTEN

- Inget målområde utan bara målvaktsområdet
- Inslag – Utkast
- Får bara ersättas med utespelare under avvaktande utvisning
- Får göra mål



SAMLADE ERFARENHETER

- Svårt för målvakten med bara målvaktsområde – Lätt att hamna utanför vid utkast -> Frislag
- Lätt att som försvarare hamna i målvaktsområdet -> Straff
- Lätt att som anfallare komma för nära, särskilt vid målvaktsutkast -> Straff
- Många frislag från fasta punkter – Viktigt med varianter
- Straffslag – Målvakten måste nog gå på ett kryss. Scouta skyttar på förhand