

# Nationella spelformer på blå och grön nivå i Västerbotten

Detta dokument är en förkortad sammanställning från Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer. Här ges en förklaring till vad nationella spelformer är, samt reglerna och upplägget för de spelformer som Västerbottens Innebandyförbund valt att tillämpa. Vissa mindre avvikelser mellan de olika distrikten i landet kan förekomma, men i stort så ser det ganska likadant ut. Under rubrikerna regler för blå och grön nivå är reglerna och upplägget därför utformade efter hur vi ska spela i Västerbotten.

## 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.

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 överensstämma 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.



## Regler blå nivå – fyra mot fyra utespelare med målvakt

### Spelplan

#### Spelplanens mått

Spelplanen ska normalt vara 30 x 15 meter. Västerbottens Innebandyförbund har tagit fram en beskrivning för hur man enklast bygger om en fullstor plan till 30 x 15 meter. Se bild 1 på sidan 6 i dokumentet.

#### Målburar

Målburarna ska vara 120 x 90 centimeter.

#### Målvaktsområden

Målvaktsområden (1 x 2,5 meter) behöver ej markeras upp för att förenkla omställningen till en mindre spelplan.

#### Målområden

Målområden (4 x 5 meter) behöver ej markeras upp för att förenkla omställningen till en mindre spelplan.

### Speltid

Speltiden är alltid rullande och i Västerbotten spelar vi 2 X 20 minuter. 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 byten.

#### Domare

Matchen döms vanligtvis 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 (det tänkta) 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 (det tänkta) målvaktsområdet.

När en spelare står för nära en fast situation.

När en målvakt tar bollen med händerna utanför (det tänkta) målområdet.

## **Utvisningar**

Alla utvisningar är personliga. Det betyder att laget fortsätter att spela med fyra utespelare 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.

## Översikt Nationella spelformer Blå nivå Västerbotten

| Nationella spelformer<br>Blå nivå Västerbotten |                       |
|--|-----------------------|
| Antal spelare                                  | 4 + målvakt           |
| Matcher/säsong                                 | 14 - 16               |
| Speltid/match (rullande)                       | 2 X 20 min            |
| Periodpaus                                     | 5 minuter             |
| Timeout  | Nej                   |
| Ta ut målvakt                                  | Nej                   |
| Planstorlek                                    | 30 x 15 meter         |
| Målbursstorlek                                 | 120 x 90 centimeter   |
| Målvaktsområde                                 | 1 x 2,5 meter         |
| Målområde                                      | 4 x 5 meter           |
| Målvakt  | Ja                    |
| Synlig resultattavla                           | Nej                   |
| Byten  | Flygande byten        |
| Utvisning                                      | Personlig, 2 minuter  |
| Straffslag                                     | Ja                    |
| Antal domare                                   | 2                     |
| Fasta situationer                              | Får gå direkt i mål   |
| Avstånd fasta situationer                      | 3 meter               |
| Vid inslag                                     | Ska slås              |
| Vid frislåg                                    | Ska slås              |
| Efter mål                                      | Tekning vid mittpunkt |
| Fördelsregeln                                  | Ja, restriktivt       |

## Riktlinjer för minskat planmått vid matcher på Blå nivå

Nedanstående beskrivning avser **4 mot 4-spel** med planmått 30 X 15 meter med sarg från **Swerink**.

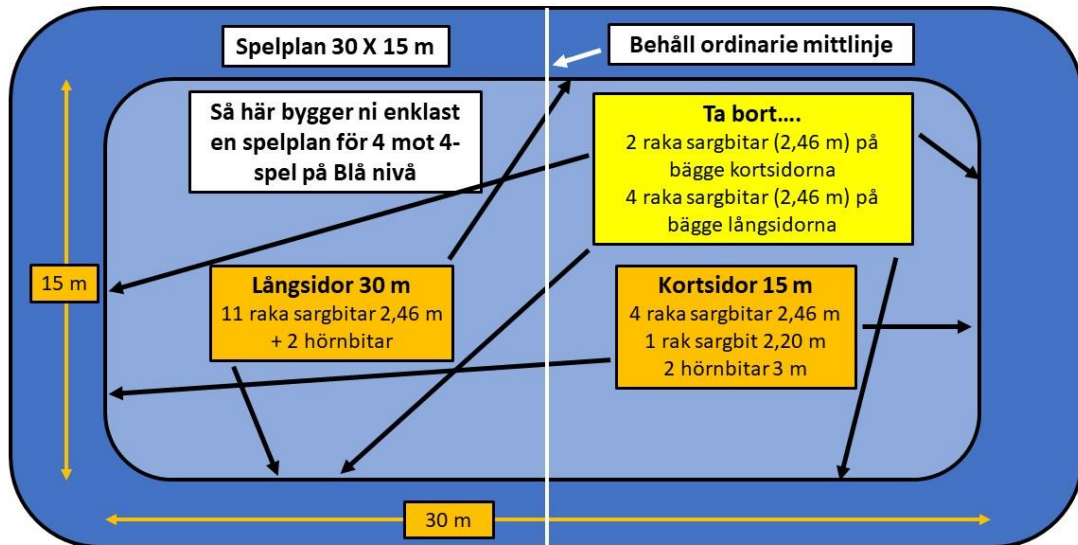


Bild 1

## Regler grön nivå – tre mot tre utespelare med målvakt

### Spelplan

#### Spelplanens mått

Spelplanen ska normalt vara ca 20 x 12 meter. Västerbottens Innebandyförbund har tagit fram en beskrivning för hur man enklast bygger om en fullstor plan till två mindre spelplaner med en sarg från Swerink.

#### Målburar

Målburarna ska vara 120 x 90 centimeter.

#### Målvaktsområden

Målvaktsområden (1 x 2 meter framför respektive målbur) behöver ej markeras upp för att förenkla omställningen till en mindre spelplan.

#### Speltid

I Västerbotten är Speltiden rullande men klockan stoppas var 90:e sekund för gemensamma byten på de bägge spelplanerna. Speltiden är totalt 15 minuter per match. I normala fall spelas två matcher parallellt på två spelplaner mellan Förening A:s och Förening B:s bägge 3 mot 3-lag. Efter de första matcherna blir det en paus på 5 minuter innan två nya 3 mot 3-matcher startar. Då möts de lag som inte möttes i de första matcherna.

#### 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 sker var 90:e sekund vilket sekretariatet signalerar för. Efter byte återupptas spelet på bägge spelplanerna av de försvarande lagen på målpunkten på den planhalva där bollen befann sig när spelet blåstes av. Motståndarna ska vara på sin planhalva.

#### Domare

Matchen döms av en 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 i gång. 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 i gång. 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 i gång. Om förseelsen skedde bakom förlängda mållinjen ska frislaget läggas på tekningspunkten i sarghörnet. Frislag 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 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.

### *Målvaktsförseelser*

När en målvakt tar bollen med händerna utan att ha kroppen innanför (det tänkta) 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 (det tänkta) 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.

Till domare och ledare: Hjälpt 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.

## Översikt Nationella spelformer Grön nivå Västerbotten

| Nationella spelformer<br>Grön nivå Västerbotten |  |
|---|--|
| Antal spelare                                   | 3 + målvakt  |
| Matcher/säsong                                  | ca 12 matcher  |
| Speltid/match (rullande)                        | 15 minuter X 2   |
| Periodpaus                                      | 5 minuter  |
| Total speltid/matchtillfälle                    | 2 matcher totalt 30 min speltid  |
| Timeout   | Nej  |
| Ta ut målvakt                                   | Nej  |
| Planstorlek                                     | Ca 20 x 12 meter   |
| Målbursstorlek                                  | 120 x 90 centimeter  |
| Målvaktsområde                                  | 1 x 2 meter  |
| Målområde                                       | Nej  |
| Målvakt   | Ja   |
| Synlig resultattavla                            | Nej  |
| Byten Intervall                                 | Intervall (tiden stoppas)  |
| Intervallbyten tid                              | 90 sekunder, klockan stoppas,<br>spelet återupptas av<br>försvarande lag |
| Utvisning                                       | Personlig, ej tidsbestämd  |
| Straffslag                                      | Nej  |
| Antal matchledare                               | 1-2  |
| Fasta situationer                               | Får inte gå direkt i mål   |
| Avstånd fasta situationer                       | 1,5 m  |
| Vid inslag                                      | Driva eller passa  |
| Vid inslag                                      | Driva eller passa  |
| Efter mål                                       | Avslag vid målpunkt, driva<br>eller passa                                |
| Efter mål                                       | Mittlinje = reträttlinje   |
| Efter räddning                                  | Mittlinje = reträttlinje   |
| Efter byten                                     | Avslag vid målpunkt, driva<br>eller passa                                |
| Fördelsregeln                                   | Nej  |

## Så här fungerar det vid matcherna på Grön nivå i Västerbotten

- En timme är bokad i hallen för matchtillfället (Ibland kan det vara lite mer tid beroende på bokningsläget i hallen och eventuell omställningstid från andra matcher med andra planmått.
- Hemmalaget ansvarar för att bygga om befintlig sarg till två mindre spelplaner. Se skiss nedan.

### Riktlinjer för minskat planmått vid matcher på Grön nivå

Nedanstående beskrivning avser en **ordinarie spelplan 40 X 20 meter** med en sarg från **Swerink**

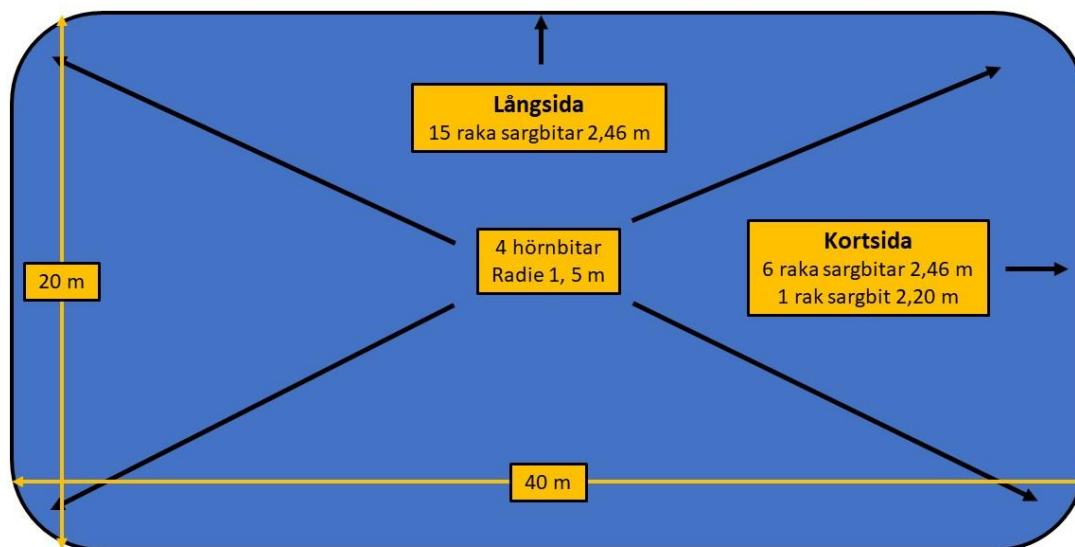


Bild 2

### Riktlinjer för minskat planmått vid matcher på Grön nivå

Nedanstående beskrivning avser **3 mot 3-spel med två spelplaner** med en sarg från **Swerink** utan s.k. splitboard-system, som saknas i de flesta hallar.

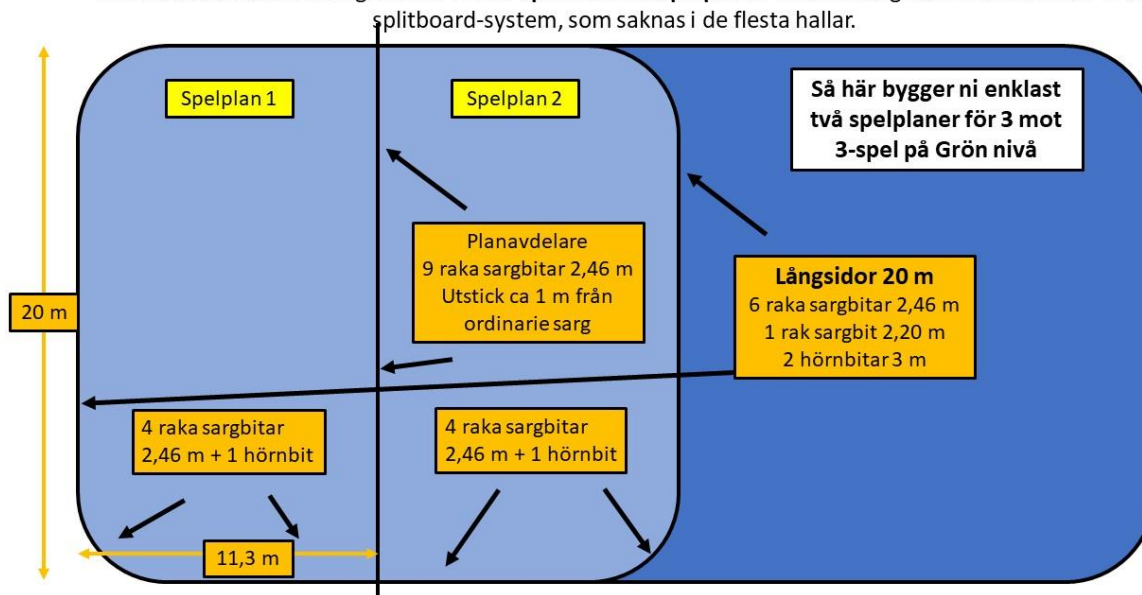


Bild 3

- **Förening A** (hemmalag) möter **Förening B** (bortalag) där bägge föreningarna kommer till matchtillfället med två 3 mot 3-lag med målvakter. Lämpligt antal spelare per lag är ca 7 – 10 spelare.
- Två matcher startar samtidigt på de bägge spelplanerna mellan föreningarnas lag när samtliga spelare och domarna är redo. Sekretariatet startar matchen genom signal från matchklockan. Spelarna står uppställda för tekning när signalen går.
- På **Spelplan 1** möts **Förening A lag 1 – Förening B lag 1**
- På **Spelplan 2** möts **Förening A lag 2 – Förening B lag 2**
- Sekretariatet stoppar klockan var 90:e sekund för byten genom signal från matchklockan.
- Spelet återupptas av försvarande lag, alltså det lag som befann sig i försvarszon när tiden stoppades. När alla deltagare är klara för spel igen återupptas spelet på signal från sekretariatet och matchklockan startas. Använd er gärna av en speaker under matcherna som förklarar och underlättar för alla vad som händer.
- Vid mål backar laget som gjort målet tillbaka över mittlinjen. Laget som släppt in mål startar spelet direkt genom avslag med bollen framför sin egen målvakt eller genom att målvakten rullar ut bollen.
- Matchtiden är 15 minuter. Därefter blir det paus i 5 minuter. Sedan påbörjas nya matcher enligt följande. **Förening B:s bägge lag** (bortalagen) byter spelplan med varandra.
- På **Spelplan 1** möts då **Förening A lag 1 – Förening B lag 2**
- Och på **Spelplan 2** möts **Förening A lag 2 – Förening B lag 1**
- Inga resultat visas på resultattavlan och inget protokoll förs under matcherna. Däremot ska hemmalaget skriva ut ett matchprotokoll med samtliga deltagande spelare från iBIS. Protokollet kan användas av speaker för att läsa upp deltagarnas namn samt att domarna skriver under protokollet efter matcherna. Inga resultat behöver registreras eller rapporteras in till VIBF. De deltagande spelarna ska vara licensierade och läggas in i truppen i vårt administrationssystem iBIS. Till de enskilda matcherna ska spelare och ledare läggas in i matchtruppen digitalt via iBIS.
- Efter matchtillfället plockas sargen bort om inga fler matcher ska spelas direkt efteråt. Om det ska spelas en 5 mot 5-match efteråt återställs sargen till originalstorleken 40 X 20 meter. Om spelplanen ska byggas om för en Blå match (30 X 15 meter) direkt efteråt, hjälps bägge matcharrangörerna åt med att bygga om sargen till detta mått.

Glöm inte att grovstäda hallen och omklädningsrummen efteråt. Om det är sista matchen för dagen så ska även sekretariatsutrustning, bord, stolar mm ställas tillbaka. Kolla upp vilka rutiner som gäller i den hall där ni är hemmalag i matchen.