



Speltid

2*12 min (rullande speltid) med 5 minuters paus mellan halvlekarna. Uppmuntras att lagen är på plats 10 min innan matchstart för att värma upp.

Spelare

Matcherna spelas med 5 utespelare plus målvakt, vilket är minsta antal spelare ett lag får börja en match med.

Byten

Obegränsat antal avbytare får användas. Den inbytte spelaren får inte gå in på planen förrän den utbytte hunnit ut. Byteszonen 0,5 m från sarg är ok. Byten ska dessutom ske på rätt sida av mittlinjen, den utbytte får t. ex. inte gå av planen på kortsidan medan den inbytte hoppar in på långsidan. Undantaget är givetvis om den utbytte spelaren är skadad och inte kan ta sig till långsidan, eller kommer in från en utvisning

Smycken

Man får ej bära smycken såsom örhängen, halsband eller ringar vid spel. Domaren skall avvisa spelare som bär något av dessa smycken. Kommer spelaren in på planen igen utan att ha tagit av smyckena ska två minuters utvisning delas ut.

Klubba

Innebandyklubba får ha hookat blad om maximalt 3 cm. Motståndare har rätt att begära mätning av klubba, felaktig hook innebär 2 minuters utvisning. Har spelaren korrekt hook får motståndaren 2 minuters utvisning.

Tröjfärg

Har lagen samma tröjfärg ska bortalaget byta tröjor. Lagen bör därför alltså ha både hemma och bortaställ (västar fungerar alldeles utmärkt som bortaställ).
Målvaktens tröjfärg ska vara avvikande från både medspelare och motståndare

Poängräkning

Vinst ger 3 poäng, Oavgjort 1 poäng, Förlust 0 poäng. För beräkning av tabellen gäller sedan nedanstående ordning: Poäng, målskillnad, gjorda mål, inbördes möten.



Otillåtet spel - Åtgärder

Det är otillåtet att:

- o stoppa eller föra med sig bollen med hand, arm eller huvud
- o liggande eller med två knän i golvet täcka passning eller skott*
- o att spela utan eller med trasig klubba
- o föra klubban över knähöjd
- o avsiktligt förpassa bollen över sarg, upp på läktare eller slå bort bollen efter signal
- o kroppstackla eller hålla fast motståndare
- o sätta krokben för motståndare
- o sparka motståndare (vid upprepad förseelse kan matchstraff tillämpas)
- o avsiktligt sparka undan bollen efter signal
- o använda fler än angivet antal spelare på banan
- o att kasta klubban
- o att angripa motståndare på ett våldsamt eller farligt sätt (vid upprepad förseelse kan matchstraff tillämpas)
- o avsiktligt slå på, binda, trycka, haka, låsa eller lyfta motståndares klubba
- o föra klubban över höfthöjd
- o avsiktligt slå med klubba i sarg eller vägg
- o avsiktligt fördröja spelet
- o slå sönder egen klubba mot golv eller annan interiör
- o placera klubban mellan benen på motståndare
- o hoppa upp från golvet och röra bollen
- o backa in i motståndare
- o dubbelsparka bollen till egen eller medspelares klubba
- o med någon kroppsdel vistas i motståndarens målgård
- o hoppa över motståndarens målgård
- o avsiktligt rubba målburen
- o hoppa över egen målgård
- o med någon kroppsdel vistas i egen målgård

** Hand i golvet räknas som liggande spel. Klubbförande hand räknas inte.*

o Om en spelare blöder måste denne omedelbart byta och ej komma in förrän blodflödet är stoppat.

o Om det är dubbel utvisning (en från vardera lagen) från exakt samma tid, får båda sitta av utvisningen oavsett om det skulle bli mål för motståndarlaget.

o Man får inte svära mot medspelare, motståndare, domare, publik eller funktionär, detta resulterar i utvisning 2 min. Gäller även svordomar åt sig själv vid t.ex. målmiss eller dyl. Grova svordomar, könsord eller tillmälen ger automatiskt 5 minuters utvisning.

Åtgärder:

utvisning/straff
utvisning/straff
utvisning/straff
frislag/straff
frislag & utvisning

frislag & utvisning
frislag & utvisning
frislag & utvisning

frislag & utvisning
frislag & utvisning
frislag/straff & utvisning
frislag/straff & utvisning

frislag/utvisning

utvisning
utvisning
utvisning
utvisning 5 min
frislag
frislag
frislag
frislag
frislag
frislag/straff
straff
straff



Utvisning

Hög klubba över höfthöjd	2 min. lagstraff
Vid blodvite	5 min. lagstraff
Svordomar	2 min. lagstraff
Grövre svordomar	5 min. lagstraff
Lindriga förseelser	2 min. lagstraff
Protest mot domslut	2 min. lagstraff
Olämpligt uppträdande	2 min. lagstraff
Upprepat dåligt uppträdande	2+2 min. lagstraff
Fortsatt olämpligt uppträdande	2+2 min. lagstraff + förlängd utvisning/matchstraff 1
Förlängd utvisning	2/5 min. lagstraff + matchstraff för resterande del av match
Grövre upprepade förseelser	5 min. lagstraff
Mycket grova förseelser	5 min. lagstraff + matchstraff 1

Förklaring

Matchstraff 1 = spelaren automatiskt avstängd i den pågående matchen.

Matchstraff 2 = spelaren avstängs från spel under utredning.

Lagstraff = Utvisad spelare får ej ersättas av annan spelare.

Personligt straff = Utvisad spelare får ersättas.

Vid matchstraff ska spelaren lämna banan och dess närhet.

När ett lag drabbas av fler än två utvisningar räknas tiden för den 3:e spelaren, när den först utvisade spelaren avtjänat sitt straff. Avvaktande utvisning tillämpas. Vid 2-minutersutvisningar kommer utvisad spelare in på planen om motståndare gör mål. Detta gäller endast om laget som gör mål spelar i numerärt överläge. Gäller även straffmål.

Maskning

Spelare som medvetet fördröjer spelet för att få tiden att gå ska bestraffas med 2 minuters utvisning.

Målvakt

Målvakten får inte kasta bollen över halva plan utan att den rört spelare/sarg/golv. Åtgärd: motståndarna får då frislåga från mittlinjen.



Hands

Alla hands är inte bestraffningsbara vilket många tror. Följande hands ska bestraffas med frislag alt. straff:

Avsiktlig hands (när spelaren avsiktligt stoppar bollens framfart). - Utvisning 2 min.

Avsiktlig hands i eget målområde. - Straff

Skyddshands (när spelaren instinktivt drar upp händerna för att skydda sig) - Frislag/Straff

När en spelare som har armen i en för situationen onaturlig vinkel får bollen på handen/armen. - Frislag/Straff/Utvisning

Det ska alltså inte blåsas frislag när en spelare som har armen intill kroppen eller i en naturlig vinkel eller rörelse får bollen på handen/armen. Detsamma gäller även studs upp på arm.

Tekning

Spelet börjar i båda perioderna och fortsätter efter mål, missad straff och domavbrott alltid med tekning. Bortalag får välja på vilken sida de placerar klubban. Obs! Detta gäller ej vid tekning inne i en zon, där försvarande lag får välja sida först.

Vid tekning ska spelarnas klubbor och fötter vara parallellt på varsin sida om bollen och bladspetsarna i anfallsriktningen. Båda tummarna ska peka nedåt golvet ovanför tejpmarkering (s.k. hockeygrepp är ej tillåtet). Klubborna får dock ej vidröra bollen. Spelarna ska stå mitt emot varandra på varsin sida om mittlinjen och får (före tekning) inte ha kroppskontakt med varandra. Bollen sätts i spel på domarens signal.

Vid felaktig tekning 2 ggr från samma lag, får icke felande lag frislag från närmaste hörnpunkt eller mittlinje.

Om bollen träffar domaren och ger något av lagen stor fördel, skall domaren blåsa för tekning, men detta avgör domaren själv.

Avstånd

Vid inslag, frislag, tekning och straff måste motståndarna hålla ett avstånd på 3 meter för 5-mannaspel. Vid målvaktsutkast skall avståndet vara 3 meter från den punkt han tagit bollen. Åtgärd: frislag eller utvisning.

Inslag

Inslag görs av det lag som ej spelat bollen över sargen. Vid tveksamma fall döms tekning. Inslag får gå direkt i mål.

Då straffslag ej resulterar i mål sker tekning vid någon av de yttre kryssmarkeringarna. Skott i tak, vägg eller skott som hamnar utanför spelplanen medför inslag för ej felande lag.

Detsamma gäller om ett lag eller målvakt slår bort bollen från nätet på sin egen målbur så att den hamnar utanför planen, då blir det inslag för motståndarlaget.



Frislag

Frislag utförs från den plats där förseelsen begåtts. Frislaget får gå direkt i mål. Bollen skall ligga stilla innan den slås. Så snart motståndaren är 3 meter (2 m. 3-manna) från bollen eller på väg bort kan spelet blåsas igång. Bollen skall sättas i spel med tillslag, ej fösning. Vid felaktigt frislage går frislaget över till motståndaren.

Straff

Straffslag utförs från mittlinjen, bollen får röras framåt och bakåt medan spelaren måste röra sig framåt, inga returer får tas. Bägge lagens spelare skall befinna sig utanför planen vid respektive lags avbytarbänk. Målvakt skall befinna sig i målområdet när straffslag påbörjas. Om bollen träffar ribba eller stolpe och därefter målvakten och går i mål godkänns målet. Då straffslag ej resulterat i mål sker tekning vid markerat hörnkryss. Straff innebär alltid utvisning i 5-manna (minst 2 minuter).