

INNEBANDY REGLER

25. oktober 2012

1. BANEN

Banen skal ikke være større enn 40m x 20m. Små mål uten målvakt settes ned bakerst i målfeltet, inntil veggen. 1,5m sone. Ballen er i spill over alt på banen. Hvis ballen går over vantet blir det innslag til det lag som ikke siste var nær ballen. Innslag er som frislav, men det er ikke lov å skyte rett i mål. Hvis målene kommer ut av stilling i løpet av kampen, er det forsvarende lagets ansvar å sette det på plass igjen.

1.1 MÅLFELTET

Målfeltet er den lille halvsirkelen som er merket opp foran målet. Det er ikke tillatt for noen spillere å trå inne i målfeltet. Trækker det forsvarende laget inne i målfeltet blir det straffeslag til det angripende lag. Dersom det angripende lag trækker inne i målfeltet blir det frislav til det forsvarende laget. Merk at der er tillatt å ha kølla inne i målfeltet så lenge man ikke trækker inne i det. Vær litt fleksibel her, dvs. ikke ta frislav/straffe dersom man ved en feiltakelse trækker inne i feltet uten at det påvirker spillet. Denne regelen er til for at spillere ikke skal stå helt inne ved mål å dekke.

2 LAGENE, SPILLETID

Målet med klasselag er at alle i klassen skal delta. Topping av lag er forbudt og fører til diskvalifikasjon. Klasselag, med 2 jenter og 2 gutter på banen til samme tid. Ved ujevn fordeling av jenter og gutter i klassen sørger lagleder for at jentene/guttene får spille like lenge. Det tilrettelegges for deltakelse for elever med funksjonshemming/handikap (med for eksempel 5 på laget)

I sluttspillet spiller vi med 6 elever, 3 jenter og 3 gutter på laget. Innbytte skjer ved overgang ny periode eller omgang. Kampene spilles i 3 omganger a` 10 minutter. Hver omgang deles inn i 2 perioder. Dvs. en kamp består av 6 perioder.

3 AVSLAG

Avslag foretas midt på banen. Ved start på omgang eller kamp foretas duell. Etter at et lag har scoret tar det andre laget avslaget som et frislav og alle spillere må stå på sin egen banehalvdel. Avslag kan ikke slås direkte i mål.

4 DUELL

Duell foretas av en spiller fra hvert lag. Ballen legges død på banen, og spillerne holder køllebladene sine inntil ballen på hver side. Spillerne skal stå med ryggen til sitt eget mål. Når dommerne blåser er ballen i spill. Hvis man ikke har dommer velger men en spiller som gir tilsvarende signal.

5 REGELBRUDD

Regelbrudd resulterer normalt i frislav. Hvis regelbrudd skjer i et forsøk på å stoppe et skudd mot mål, eller en klar målsjanse, blir det straffeslag. Noen av regelbruddene gir alltid straffe uansett.

FØLGENDE ER IKKE LOV:

- Spille uten kølle, eller med ødelagt kølle
- Kaste kølla
- Høy kølle (se eget avsnitt)
- Sette seg ned foran målet på begge knær, hånd eller baken (Alltid straffe)
- Liggende spill (se eget avsnitt)
- Plassere kølla mellom motstanderen sine ben
- Slå på, låse eller løfte motstanderens kølle. Dette gjelder også selv om man treffer ballen samtidig som man treffer kølla!
- Holde fast en motstander
- Bevisst slå ballen til med armen eller hodet (se eget avsnitt)
- Fotpasning (se eget avsnitt)
- Ulovlig kroppskontakt (se eget avsnitt)
- Bevisst flytte må (Alltid straffe)
- Trække inne i målfeltet (straffe/frislage) Se avsnitt 1.1.

5.1 HØY KØLLE

Det er ikke lov å slå til ballen å slå til ballen over knehøyde, uansett hvilken del av kølla som treffer den. Ved skudd er det ikke lov til å føre køllebladet over hoftehøyde bakover før skuddet, og det er ikke lov til å føre køllebladet over hoftehøyde forover etter skuddet hvis det er fare for å treffe en motstander med kølla.

5.2 LIGGENDE SPILL

Det er ikke lov å spille liggende. Liggende defineres som begge knær eller en hånd i kontakt med gulvet. Det er heller ikke lov til å blokkere skudd liggende. Hvis man snubler og faller er det ikke liggende spill, så sant man ikke gjør et forsøk på å spille eller stoppe ballen liggende. Det er også liggende spill hvis man kaster seg ned og deltar aktivt i spillet før hånd eller knær treffer bakken.

5.3 BERØRE BALLEN MED KROPPEN

Det er lov til å sparke ballen, men ikke over knehøyde. Det er ikke lov til aktivt å slå til ballen med armene eller hodet. Det er derimot lov til å dempe ballen med overkroppen eller beina. Det er ikke lov til å hoppe når man tar i mot ballen. (dvs. et ben må alltid være i kontakt med gulvet)

5.4 FOTPASNING

Det er ikke lov til å sparke ballen til medspiller. Det er heller ikke lov til å sparke til ballen to ganger etter hverandre. Det er derimot lov til å sparke ballen til egen kølle eller motspiller.

5.5 KROPPSKONTAKT

Den eneste form for kroppskontakt som tillates er skulder mot skulder takling, men det er ikke lov til å presse motspiller over vantet eller inn i veggen. Det er heller ikke tillatt å dytte bakfra, forfra eller rygge baklengs inn i en motstander og brøyte seg vei (dette gjelder også dersom man har ballen)

6 FRISLAG

Frislag tas der regelbruddet skjedde, men minst tre meter fra mål. Motspiller skal stå minst tre meter fra ballen. Frislaget kan slås direkte i mål.

7 STRAFFESLAG

Straffeslaget skal tas fra midten av banen. Straffen skal være et skudd. (dvs. at det ikke er lov til å føre ballen) og tas mot åpent mål. Retur er ikke tillatt.