

INNEBANDYREGLER

(kortverjon)

1 Banen

Ballen er i spill over alt på banen. Hvis ballen går over vantet blir det innslag til det lag som ikke sist var nær ballen. Innslag er som frislag, 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 firkanten som er merket opp foran målet. Det er ikke tillatt for noen spillere å trå inne i målfeltet. Trækker det forsvarende laget inn i målfeltet blir det straffeslag til det angripende lag. Dersom det angripende lag trækker inne i målfeltet blir det frislag til det forsvarende laget. Merk at det er tillatt å ha kølla inne i målfeltet så lenge man ikke trækker inne i det.

2 Lagene

Hvert lag kan ha opptil 6 spillere inkludert målvakt på banen. Innbyte skjer løpende.

3 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 dommeren blåser er ballen i spill.

4 Regelbrudd

Regelbrudd resulterer normalt i frislag. 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. (5 min lagstraff)
 - Høy kølle (Se eget avsnitt).
 - Sette seg ned foran målet på begge knær, hånd eller baken (Alltid straffe).
 - Liggende spill (Se eget avsnitt).
 - Plassere kølle/fot mellom motstanderen sine ben.
 - Slå på, låse eller løfte motstandernes kølle. Dette gjelder også selv om man treffer ballen samtidig som man treffer kølla!
 - Holde fast en motstander.
 - Bevisst slå til ballen med armen eller hodet (Se eget avsnitt)
 - Fotpasning (Se eget avsnitt).
 - Ulovlig kroppskontakt (Se eget avsnitt).
 - Bevisst flytte mål (Alltid straffe).
 - Trække inne i målfeltet (Straffe/Frislag)
- Se avsnitt (5/6)

4.1 Høy kølle

Det er ikke lov 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.

4.2 Liggende spill

Det er ikke lov å spille liggende. Liggende defineres som med 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 hånden eller kneet treffer bakken.

4.3 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 imot ballen. (Dvs. et ben må være i kontakt med gulvet.)

4.4 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.

4.5 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 å rygge baklengs inn i en motstander og brøyte seg vei (dette gjelder også dersom man har ballen).

5 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. Ballen må slås ikke føres.

6 Straffeslag

Et straffeslag skal utføres fra midtpunktet. Alle spillerne, unntatt spilleren som skal utføre straffeslaget og den forsvarende målvakt, skal være i innbyttesonen mens hele straffeslaget blir utført.

Ballen kan spilles et ubegrenset antall ganger, men den må bevegges forover under hele straffeslaget. Så snart målvakten har berørt ballen, kan ikke straffetager berøre ballen igjen under straffen.

Ingen returer er tillatt.

7 Forseelser som fører til 2 min lagstraff.

Lagstraffen avbrytes om motstander scorer mål.

7.1) Når spilleren forsøker å oppnå en vesentlig fordel, eller uten mulighet til å nå ballen, slår, låser, løfter, sparker eller holder en motstander eller en motstanders kølle

7.2) Når en utespiller med en hvilken som helst del av sin kølle eller sitt bein spiller ballen når ballen er over hofte høyde.

7.3) Når en spiller er skyldig i farlig spill med kølla

7.4) Når en spiller trenger eller dytter en motstander mot vantet eller målburet.

7.5) Når en spiller takler eller spenner bein på en motstander.

7.6) Når en utespiller deltar i spillet uten kølle

7.7) Når en utespiller unnlater å ta opp ødelagte kølledeler eller mistet kølle fra banen og ikke bringer dette til sin innbyttesone.

7.8) Når en spiller hindrer eller stenger en motspiller som ikke har kontroll over ballen.

7.9) Når en utespiller aktivt hindrer målvaktens utkast.

7.10) Når en spiller ikke følger 3-meters-regelen ved faste situasjoner.

7.11) Når en utespiller stopper eller spiller ballen liggende eller sittende.

7.12) Når en spiller stopper eller spiller ballen med sin hånd, sin arm eller sitt hode.

7.13) Når ukorrekt innbytte foretas. Spilleren som forlater banen skal være på vei over vantet før en ny spiller kan entre banen.

7.14) Når en spiller gjør gjentatte forseelser som fører til frislåp.

7.15) Når et lag systematisk forstyrrer spillet ved å gjenta mindre forseelser som fører til frislåp.

7.16) Når en spiller forsinker spillet.

8. Forseelser som fører til 5 min lagstraff

Hvis motstanderlaget gjør mål under en 5 minutter lagstraff, skal den ikke avsluttes.

8.1) Når en utespiller, utfører voldsomme eller farlige slag med sin kølle.

8.2) Når en utespiller bruker sin kølle til å hekte en motstanders kropp.

8.3) Når en spiller under spillet med hensikt å treffe ballen kaster sin kølle eller annet utstyr på banen.

8.4) Når en spiller kaster seg selv mot en motspiller eller på en annen måte takler ham voldsomt.

8.5) Når en spiller takler eller dytter en motstander mot vantet eller målburet.

8.6) Når samme spiller gjentar forseelser som fører til 2 minutter lagstraff.