

# PRESENTATION NYA REGLER REGELHANDBOKEN 2026

# REGELHANDBOKEN 2026 FÖRORD

Innebandy är en världsomspännande sport som utvecklas snabbt, och det är viktigt att reglerna håller jämna steg med denna utveckling. Regeländringar ska främja en positiv och intensiv innebandy, stärka spelarsäkerheten, minimera avbrott samt göra spelet mer attraktivt och lättare att förstå för alla. Visionen är att reglerna ska uppfattas som rättvisa och tillgängliga samt på ett väl avvägt sätt balansera alla intressenters intressen

Med den nya utgåvan av spelreglerna anser vi att vi har tagit viktiga steg i denna riktning. Vi är dock medvetna om att mer arbete kommer att behövas i framtiden för att vidareutveckla reglerna i sportens intresse

# REGELHANDBOKEN 2026 FÖRORD

Det är viktigt att spelare, tränare och domare samarbetar med ömsesidig respekt. Det är naturligt att situationer uppstår som leder till diskussion, eftersom många regler är subjektiva och domare kan göra misstag eller tolka en situation på olika sätt. När detta sker är det fortfarande avgörande att respektera domarnas beslut och agera som förebilder för alla innebandyspelare och för sporten som helhet.

Alla omständigheter behandlas inte i detalj i reglerna, och i dessa fall förväntar vi oss att domarna fattar beslut utifrån reglerna, spelets grundläggande principer och vad som bäst gagnar spelet

Finns det tydliga gränser mellan de olika stegen?



# FASTHÅLLNING

## 507.2 Förseelser som leder till frisläp

När en spelare håller i en motståndare eller motståndarens klubba.

*Hit räknas när en spelare använder arm eller hand för att hålla fast, dra i, greppa, eller fysiskt hindra en motståndare från att röra sig fritt, eller när en spelare använder arm eller hand för att föra undan en motståndares klubba utan att greppa den.*

# FASTHÅLLNING

## 605.2 Förseelser som leder till mindre lagstraff

När en spelare utan chans att nå bollen eller för att vinna en betydande fördel håller i en motståndare eller motståndarens klubba.

*Hit räknas när en spelare använder arm eller hand för att hålla fast, dra i, greppa, eller fysiskt hindra en motståndare från att röra sig fritt utan chans att nå bollen, eller för att vinna betydande fördel.  
Hit räknas även när en spelare greppar en motståndares klubba.*

# MÅLVAKTERNAS SÄKERHET

## 507.7 Förseelser som leder till frislag

När en spelare som har bollen under kontroll, i kamp om bollen eller under försök att inta en bättre position hindrar en motståndares löpväg eller backar in i en motståndare.

*Hit räknas även när anfallande lag förhindrar eller försvårar för försvarande lag att ställa upp en försvarsmur inom 3,5 m från målvaktssområdet i samband med frislag, eller när en spelare i det anfallande laget aktivt och upprepat följer målvaktens rörelser med intentionen att skymma målvaktens sikt.*

# MÅLVAKTERNAS SÄKERHET

507.8 Förseelser som leder till frisläp

När en utespelare befinner sig i eller passerar igenom målvaktsområdet.

*En utespelare anses befinna sig i målvaktsområdet när någon del av kroppen rör golvet i målvaktsområdet. En utespelare som endast har klubban i målvaktsområdet anses inte befinna sig i målvaktsområdet. Linjerna tillhör målvaktsområdet.*

# MÅLVAKTERNAS SÄKERHET

## 605.6 Förseelser som leder till mindre lagstraff

När en spelare gör sig skyldig till oaktsamt fysiskt spel.

*Hit räknas när en spelare tacklar, fäller eller obstruerar en motståndare på ett oaktsamt sätt. Hit räknas även när en spelare i det anfallande laget inte gör en rimlig ansträngning för att undvika fysisk kontakt med målvakten i målområdet, såvida inte den fysiska kontakten är försumbar.*

# BYTESZONEN

## 301.1 Spelare

Vartdera laget får använda max 20 spelare. Dessa ska noteras i matchprotokollet.

*Spelare i byteszonen ska sitta ner på avbytarbänkarna, förutom i samband med ett byte, eller när det är uppenbart nödvändigt av andra orsaker, såsom att hämta en ny klubba, besöka toaletten, eller få vård för en skada.*

# BYTESZONEN

## 305.1 Ledare

Respektive lag får notera max fem ledare i matchprotokollet.

*Ledare ska, förutom när det är uppenbart nödvändigt av andra orsaker, stå bakom avbytarbänkarna. En ledare tillåts att befinna sig framför spelarna för att ge taktiska instruktioner till spelarna på spelplanen. Ytterligare ledare får befinna sig framför avbytarbänkarna endast för att ge taktiska instruktioner till spelarna på avbytarbänken. Domarna kan bevilja undantag om det inte finns tillräckligt med utrymme bakom avbytarbänkarna. Det är inte tillåtet för ledare att stå i en upphöjd position, såsom på en stol eller en bänk.*

# BYTESZONEN

605.16 Förseelser som leder till mindre lagstraff

När ett lag spelar med för många spelare på planen.

Hit räknas när en spelare i byteszonen eller på utvisningsbänken står med foten på sargen, eller på något annat sätt passerar vertikalplanet från sargen med någon del av kroppen eller utrustning, oavsett om spelet påverkas eller inte. Endast en spelare ska utvisas.

# BYTESZONEN

## 605.21 Förseelser som leder till mindre lagstraff

När en spelare eller ledare protesterar mot domslut eller när coachning utförs på ett störande eller på annat felaktigt sätt.

Hit räknas när en ledare i byteszonen står med foten på sargen, eller på något annat sätt passerar vertikalplanet från sargen med någon del av kroppen eller utrustning, oavsett om spelet påverkas eller inte. Endast en ledare ska utvisas.

Hit räknas även när mer än en ledare trots domarna uppmaning underlåter sig att stå bakom avbytarbänkarna, samt när en ledare står i en upphöjd position, såsom på en stol eller bänk. Ledaren ska om möjligt uppmärksammas på detta innan åtgärder vidtas. Endast en ledare ska utvisas.

Hit räknas även när en spelare står upp i byteszonen förutom i samband med ett byte eller när det är uppenbart nödvändigt av andra orsaker, såsom att hämta en ny klubba, besöka toaletten, eller få vård för en skada. Laget ska om möjligt uppmärksammas på detta innan åtgärder vidtas. Endast en ledare ska utvisas.

# Mätning av utvisningar

NYTT I REGELHANDBOKEN  
- UTVISNINGAR

## 603.7 Lagstraff

Om ett lag har fler än ett lagstraff ska dessa avbrytas i ordning efter återstående utvisningstid, med början på den utvisningen med kortast tid kvar. Större lagstraff anses vara en utvisning även om bara ett lagstraff kan avbrytas.

# Sammanfallande utvisningar

NYTT I REGELHANDBOKEN  
- SAMMANFALLANDE UTVISNINGAR

## 603.9 Lagstraff

Sammanfallande lagstraff i båda lagen som utdöms i samma spelavbrott ska inte påverka antalet spelare på spelplanen utan hanteras som personliga straff.

Utvisningarna ska matchas med varandra i den ordning de verkställdes, men större lagstraff ska matchas före mindre lagstraff. Varje lagstraff ska matchas så långt det är möjligt, så endast den faktiska skillnaden i utvisningar mellan lagen påverkar antalet spelare på spelplanen. Sammanfallande utvisningar ska noteras i matchprotokollet. Sammanfallande utvisningar påverkas inte av att mål görs.

# SAMMANFALLANDE UTVISNINGAR

## 603.9 Lagstraff

Sammanfallande lagstraff i båda lagen som utdöms i samma spelavbrott ska inte påverka antalet spelare på spelplanen utan hanteras som personliga straff.

*Utvisningarna ska matchas med varandra i den ordning de verkställdes, men större lagstraff ska matchas före mindre lagstraff. Varje lagstraff ska matchas så långt det är möjligt, så endast den faktiska skillnaden i utvisningar mellan lagen påverkar antalet spelare på spelplanen. Sammanfallande utvisningar ska noteras i matchprotokollet. Sammanfallande utvisningar påverkas inte av att mål görs.*

# ANSTIFTNING

605.27 Förseelser som leder till mindre lagstraff

När en spelare agerar som anstiftare till en konfrontation.

*Endast en spelare kan anses vara anstiftare i samband med en konfrontation. Domarna avgör vad som anses vara en konfrontation. En konfrontation behöver inte nödvändigtvis ha en anstiftare, och det krävs inte att några andra utvisningar utdöms. Om handlingen som inleder konfrontationen leder till utvisning ska det mindre straffet för anstiftan utdömas därutöver.*

# STRAFFSLAG

## 508.4 Straffslag

Spelaren som utför straffslaget får spela bollen obegränsat antal gånger och ska röra sig kontinuerligt mot målburen.

*Med kontinuerligt avses att spelaren och bollen inte får stanna eller byta riktning bort från målburen samtidigt. E*

*En zorroliknande rörelse där bollen ligger stilla på bladet och i luften byter riktning mer än en gång under straffslaget är inte tillåten.*

# STRAFFSLAGSAVGÖRANDE

204.1 Straffslagsavgörande i samband med förlängning Fem olika utespelare från respektive lag ska slå var sitt straffslag. Om matchen efter detta fortfarande är oavgjord ska lagen slå ett straffslag vardera tills ett avgörande uppnås. Lagen ska slå vartannat straffslag.

*Domarna avgör mot vilket mål straffslagen ska slås. Domarna lottar mellan lagkaptenerna, och vinnaren avgör vilket lag som börjar.*

*De extra straffslagen kan slås av vilken utespelare som helst och det är tillåtet för en spelare att slå flera straffar.*

OBS! Spelarna behöver inte noteras före.

# LIGGANDE SPEL

507.22 Förseelser som leder till frisläp

När en utespelare med bollen under kontroll eller som försöker att spela bollen har båda knäna eller icke-klubbförande hand i golvet.

*Hit räknas även när en spelare i det försvarande laget spelar bollen korrekt, men på ett sätt som oundvikligen kommer att leda till att spelaren ligger ner.*

# LIGGANDE SPEL

605.13 Förseelser som leder till mindre lagstraff

När en utspelare för att vinna betydande fördel liggande eller sittande, stoppar eller spelar bollen, eller på annat sätt påverkar spelet.

*Hit räknas när en utspelare stoppar eller spelar bollen med båda knäna eller icke klubbförande hand i golvet.*

# AVVAKTANDE UTVISNING

## 602.2 Avvaktande utvisning

Avvaktande utvisning innebär att icke felande lag får möjlighet att fortsätta anfall till felande lag kontrollerar eller spelar bollen på ett kontrollerat sätt eller till nästa avblåsning.

*Avvaktande utvisning ska även verkställas vid period- och matchslut. Om avvaktande utvisning verkställs på grund av att felande lag kontrollerar bollen, spelar bollen på ett kontrollerat sätt,*

*eller när spelet avbryts av en situation som leder till inslag ska spelet återupptas med inslag till icke-felände-lag. Inslaget ska utföras på närmaste tekningspunkt i förhållande till bollens läge vid avblåsningen.*

# TILLDELA ETT MÅL

## 701.3 Godkända mål

Ett mål ska tilldömas när målvakten i det försvarande laget har ersatts av en utespelare och en spelare i det försvarande laget begår en förseelse som leder till straffslag.

*Målet ersätter straffslaget. Målet krediteras spelaren i det icke-felande laget som senast rörde bollen.*

# MÅLVAKT FÅR GÖRA MÅL

## 702.1 Korrekt gjorda mål

När hela bollen framifrån passerar mållinjen efter att på ett korrekt sätt ha spelats med en utespelares klubba, **eller kastats av målvakten** och ingen frislags- eller utvisningsbelagd förseelse begås av det anfallande laget i samband med eller omedelbart före målet.

# MÅLVAKTENS UTRUSTNING

## 403.3 Särskild målvaktsutrustning

En målvakt får använda vilken skyddsutrustning som helst som är i enlighet med IFF:s materielbestämmelser, men utrustningen får inte innefatta delar avsedda att täcka målet.

*Hjälm och handskar av tunn femfingermodell är tillåtna. Målvaktens skyddsutrustning ska vara formad efter kroppen och inte täcka mer än målvaktens kropp. Detta inkluderar överdimensionerade kläder, axelskydd som förändrar axellinjen, att använda dubbla skydd osv. Byxornas dragkedjor, kardborrband osv. ska vara stängda och åtdragna.*

*Alla former av klister eller friktionshämmande medel, såsom till exempel silikon, är förbjudna. Inga föremål får förvaras på eller i målburen.*

# PERSONLIG UTRUSTNING

## 405.1 Personlig utrustning och skyddsutrustning

En spelare får inte använda personlig utrustning som kan innebära skaderisk.

*Med personlig utrustning avses skydd och medicinsk utrustning, skyddsglasögon och liknande. Domarna avgör vad som innebär skaderisk. Alla skydd ska om möjligt bäras innanför klädseln.*

*Alla smycken såsom halsband, ringar, armband, läderband, gummiband osv. är inte tillåtna och måste tas av. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet. För spelarnas säkerhet förväntas domarna inspektera och vidta åtgärder.*

# INSLAG/FRISLAG FRÅN FEL STÄLLE

507.15 Förseelser som leder till frislage

När tekning, inslag eller frislage fördröjs eller utförs på ett felaktigt sätt.

*Hit räknas när icke felande lag tar med sig bollen när spelet är avblåst, när bollen dras eller lyfts och när en spelare fördröjer en tekning. Om ett inslag eller frislage utförs från fel ställe eller på rullande boll ska det göras om.*

*Ett inslag eller frislage som slås från uppenbart fel ställe för att vinna en betydande fördel ska anses vara felaktigt utfört.*

# PERSONLIGT STRAFF - LEDARE

## 608.2 Personligt straff

Ett personligt straff ska endast påverka spelaren och därför får den utvisade spelaren ersättas på spelplanen under utvisningen.

*En ledare som ådrar sig ett 10 minuter personligt straff ska omedelbart bege sig till omklädningsrummet och får därefter inte delta i matchen. Lagkaptenen ska utse en inte redan utvisad utespelare som ska sitta av lagstraffet.*

# MATCHSTRAFF EFTER MATCHSLUT

## 608.3 Personligt straff

En spelare eller ledare som ådrar sig matchstraff ska omedelbart bege sig till omklädningsrummet och får därefter inte delta i matchen.

*Förseelser som leder till matchstraff som begås efter match när domarna, spelare eller ledare fortfarande befinner sig på spelplanen ska resultera i matchstraff. Spelaren eller ledaren ska få rött kort och matchstraffet ska noteras i matchprotokollet. Matchstraff ska även leda till avstängning från nästa match i samma tävling samt eventuell ytterligare bestraffning som beslutas av administrerande förbund.*

# ÖVRIGT

- Byteszonerna förlängs och slutar vid den förlängda mållinjen. (104,1)
- Timeout kan återtas efter straffslag (202,1)
- Spelare kan använda olika strumpor, men färgen ska vara samma. (404,1)
- Synligt blod måste tvättas bort eller utrustningen bytas (401,1)
- Kontroll av utrustning omfattar också åverkan på blad (409,2)
- En spelare som tagit position för att teka får inte bytas (502,5)
- Om ett lag ger bort en tekning blir det inslag (505,3)
- En utvisad spelare ska alltid sitta på samma sida som sitt lag (601,2)
- Felaktig utrustning ska åtgärdas innan utvisningen avtjänas (605,23 & 25-26)
- Ej tillåtet att avsiktligt släppa en klubba eller delar av en klubba (605,8)
- Nummer på tröjorna ska stå i kontrast till tröjfärgen och numret fram ska vara på övre delen av bröstet. (401,3)
- Ett mål som görs när slutsignalen gått måste inte bekräftas med tekning om det återstår försumbart med tid. (701,1)
- Våldsamt spel med klubban införs (614,3)
- Grovt matchstraff för grovt osportsligt uppträdande (missfirmelse struket och mer generellt. (616,3)
- Straffpunkten flyttad till en tänkt punkt 5 meter från mittlinjen (byteszonens start (508,2)
- Nytt tecken för mål (809) och tecken för lyftning och låsning borttagna (901)