

Innebandyregler

Klubban

Högklubba - Klubb bladet får inte vara över knähöjd.

Man får inte lyfta, låsa eller slå på motståndarens klubba.

Man får inte hålla fast motståndarens klubba.

Man får inte hålla klubban mellan eller under motståndarens ben eller avsiktligt fälla motståndaren.

Vad du som spelare får eller inte får göra

Man får passa med foten.

Man får inte passa till målvakten avsiktligt.

Man får inte ligga på golvet och spela bollen så kallad "liggande spel".

Man får ha ett knä i backen men inte båda för att täcka skott vid exempelvis fasta situationer när motståndaren har frislåg.

Man får i närkamps situationer endast gå axel mot axel inte i rygg eller på något annat sätt köra hårt spel eller ställa sig i vägen uppsåtligt för att ta bort motspelaren som har bollen.

Man får inte ta bollen med händerna, hoppa efter bollen eller nicka bollen.