

Bilag 2: Regler for motions floorball 3 mands.

Hvad er MotionsFloorball?

MotionsFloorball er et spil med et højt aktivitetsniveau. Spillerne skifter ustandseligt mellem at være i boldbesiddelse og ikke at være i boldbesiddelse:

- Mange retningskift.
- Mange temposkift.
- Mange igangsætninger.
- Urytmiske bevægelser.
- Totalbevægelser.

Banen og spillere

Spillere: Der spilles med 3 spillere på banen ad gangen for hvert hold.

Banen: 10 x 20 meter en god banestørrelse. Dette svarer til en gymnastiksal - eller til at man spiller på tværs i en idrætshal der måler 20 x 40 meter. Spiller man i en idrætshal (20 x 40 meter) kan der således spilles MotionsFloorball på 3-4 baner.

Banen i MotionsFloorball er således mindre end i TurneringsFloorball - og der spilles med færre spillere. Dette gør, at MotionsFloorball kan spilles i mange slags lokaler - og ikke kun i idrætshaller og gymnastiksale.

Bander og afskærmninger

Banen skal så vidt muligt afgrænses med bander eller andre afskærmninger, som forhindrer bolden i at forlade banen. Hvis man ikke har bander kan vægge, skamler, borde eller andet bruges som afskærmning.

Markeringer på banen

MotionsFloorball kan spilles uden markeringer.

Mål

Højde: 60 cm. Bredde: 90 cm. Dybde: 40-50 cm. Som alternativ til kampmål, kan man bruge kegler, stole, tasker m.m. til at markere målets stolper.

Bold

Brug den officielle bold som er fremstillet af plastmateriale, vægt: 21-23 gram.

Spilletid

'For at skabe en høj intensitet i MotionsFloorball er spil til to mål delt op i intervaller. Denne intervalbaserede tilgang er særligt effektiv til at forbedre kondition og sundhed, fordi den samlede mængde af høj intensitet er større, end hvis pauserne var udeladt. Eksempelvis taber man lettere det farlige mavedefet ved høj intensitet sammenlignet med lav.'

Kilde: 'MotionsFloorball – et medrivende idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt'.

Syv vigtige regler i MotionsFloorball

Det er ikke nødvendigt at kende- og overholde de officielle spilleregler for at få stort udbytte af at spille MotionsFloorball.

'De simple spilleregler er med til at mindske risikoen for skader og medvirker til et højt flow og intensitet i spillet'.

Kilde: 'MotionsFloorball – et medrivende idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt'.

1) Undgå slag på staven

Når en spiller slår på, låser, løfter eller sparker til en modspillers stav.

2) Undgå skub

Når en spiller, der har bolden under kontrol eller forsøger at nå den, på anden måde end skulder mod skulder presser eller skubber en modspiller.

3) Undgå højt løftet stav

Når en spiller løfter bladet på sin stav over hoftehøjde i tilbagesvinget, før spilleren rammer bolden, eller i fremadsvinget efter spilleren har ramt bolden.

4) Undgå stav mellem ben

Når en markspiller placerer sin stav, sin fod eller sit ben mellem en modspillers ben eller fødder.

5) Undgå liggende spil

Når en markspiller i liggende eller siddende stilling stopper eller spiller bolden.

6) Indslag

Når bolden forlader banen, skal det ikke-fejlende hold tildeles et indslag. Et indslag skal tages fra det sted hvor bolden forlod banen, 1,5 m fra banden.

7) Frislag

Når der begås en forseelse der medfører frislag, skal et frislag tildeles det ikke-fejlende hold. Et frislag skal tages fra det sted, hvor forseelsen blev begået.