

# Regler för Flexfotboll



**SWEE3**

# Innehåll

Barn- och ungdomsstrategi	3
Ordförklaringar	3
Flexfotboll	4
Spelplan	4
Boll	5
Speltid	5
Coach	5
Timeout	5
Deltagare	6
Utrustning	6
Tacklingar	7
Turnover	7
Regler för anfallet	8
Regler för försvaret	8
Bollstart	9
Sparkspel	9
Specifika regler för flexfotboll	10
Yardjustering vid regelbrott	11

# Barn- och ungdomsstrategi

**Barnidrott ska vara anpassad för barn. För personer med särskilda behov kan ytterligare anpassningar ibland behöva göras som innebär att man tillämpar gällande regler på ett flexibelt sätt. Detta för att individers behov inte helt ska åsidosättas i ett generellt regelverk.**

Spelformen Flexfotboll är en instegsform där barn kan få börja lära sig spela amerikansk fotboll med en låg kontaktnivå. Tävlingsformen riktar sig främst mot 9–11 års åldern men kan med fördel användas både längre upp i åldrarna eller börja testas tidigare om barnen vill prova utrustningen.

SWE3:s Barn- och ungdomsstrategi är framtagen för att säkerställa att utveckling och förbättring av vår barn- och ungdomsverksamhet kontinuerligt sker. Det långsiktiga målet är att få våra idrotter att växa och att få så många som möjligt att vilja stanna kvar så länge som möjligt i Sveriges bästa idrottsgemenskap.



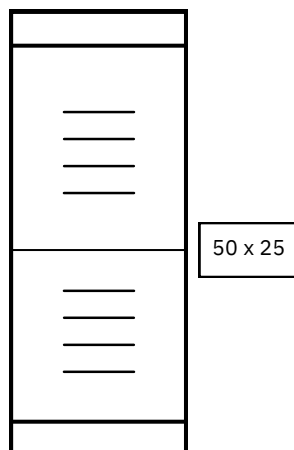
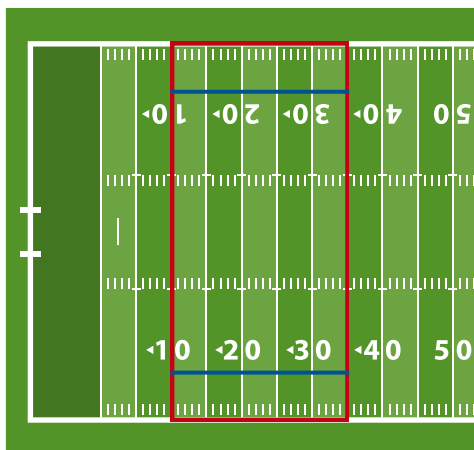
# Flexfotboll

## Spelplan

### Mått

I U11 delas planen av och matcher spelas från långsida till långsida. Planens bredd är 25 yards och målområdet markeras till 5 yards lång från sidlinjen och in i banan. Finns ingen plan från början är måtten 50\*25 yards där de sista fem är avdelade för målområdet i båda ändarna.

Om planen som används saknar 5 yardslinjer kan med fördel en 20 yards bred plan användas, resterande del av planen är samma som ovan.



### Markeringar

Inga speciella markeringar behövs, mittlinjen kan markeras med koner eller liknande. Om man målar upp planen utan att ha en uppdelad plan så är det bra om hashmarks markeras var femte yard så att det enkelt går att hitta mitten för att placera bollen

### Målstolpar

Målstolparna behövs inte under matchen, de används endast vid sparkspelsevent. Om målstolpar finns så används dessa som de är (standardstorlek).

## **Boll**

Storlek är TDJ alternativt K2 (eller liknande). Lagen kan få spela med sina egna bollar om de vill, viktigt att då stötta matchledarna med bollrotation.

## **Speltid**

Speltiden är 2 x 20 minuter med 10 minuter halvtidspaus (kan justeras till kortare tid för att hinna med fler matcher). Speltiden är alltid rullande och stannas bara vid behov av matchledare.

## **Coach**

I denna ålder finns det ofta värde att ha coacherna på planen under delar av matchen. Coacher har därför rätt att vara på planen om behov finns och det hjälper spelare och matchen att fortskrida.

Coacher får inte vara i vägen för matchledare eller spelare.

### **Till ledaren**

Det är inte en rättighet att vara på planen. Om du är i vägen för spelare eller domare eller har långa monologer på planen för att instruera alldeles för långa och svåra spel har matchledaren rätt att plocka av dig för att se till att spelarna får spela och spelet kan fortskrida.

## **Timeout**

Lagens ledare och matchledare har rätt att ta timeout. Detta får göras om spelare är trötta, skadade eller annat som kräver att spelet stoppas. Under timeout stannas tiden och matchen återupptas så fort situationen är utredd.

Timeouts som tas i syfte att vinna matchen eller på annat sätt skaffa sig en sportslig fördel ska inte förekomma. Matchledaren har rätt att blåsa av timeouten.

# Deltagare

## Spelarantal

Lagen har sju spelare på planen.

Om det är för få spelare i lagen är det okej att spela med fem spelare på planen. Lagen ska i så fall innan match komma överens om vilka två positioner som "tas bort" och meddelar matchledaren detta.

Rekommendation är att spela med fem spelare om lag har färre än nio spelare så att det ska vara okej för barnen att kliva av planen för byte eller vid skada utan att laget "drabbas".

## Byten

Lagen ska rotera på alla positioner, ingen position ska ha endast en spelare under en match, ingen spelare ska endast spela en position under en match. Vid sammandrag där matchlängden förkortats är det ok att göra bytet på en position eller för en spelare mellan matcher istället om laget har spelare som är nya till sporten.

## Numrering

Inga begränsningar på tröjnummer.

# Utrustning

## Spelares kläder

Byxor rekommenderas att vara anpassade för amerikansk fotboll. Om shorts bärs ska dessa vara utan fickor. Om inte annat bestäms i förväg så spelar hemmalaget i mörka tröjor och bortalaget i vita (ljusa) tröjor, tröjorna ska vara anpassade för amerikansk fotboll och det ska vara enkelt att se skillnad på lagen.

## Matchledares kläder

Matchledaren får gärna bära en "officiell domartröja" men om det inte finns så ska tröjan vara lätt att urskilja från lagens tröjor.

## Spelares skydd

Spelare ska bära "flexutrustning - en mjuk hjälm samt mjuka axelskydd, axelskydden kan bäras under eller över tröjan. Rekommendationen är att spelarna har alla sju byxskydd.

## **Tandskydd**

Alla spelare ska alltid bära ett godkänt tandskydd.

## **Flaggor**

Flaggbälten ska bäras av alla spelare som får bära bollen. Men offensiva linjespelare får också bära flaggbälten för att snabbare kunna byta position.

## **Övriga skydd**

Handskar, wristbands och annat får bäras så länge det inte ökar skaderisk för spelaren som bär dem eller övriga spelare på planen.

## **Till ledaren**

Hjälp domarna genom att se till att dina spelare alltid har utrustning som är lämplig och säker. Tänk särskilt på att flaggor ska sitta mitt på höften så det är enkelt att få tag i dem för motståndarna.

# **Tacklingar**

Tackling sker genom att ”dra loss” flaggan från flaggbältet, nästa down startar där flaggan lossnade från flaggbältet.

## **Turnover**

### **Fumble**

Vid fumble blåses spelet av direkt, vi vill undvika riskerna som uppkommer när spelare dyker på bollen. Nästa spel startar vid punkten där bollen tappades.

### **Interception**

Vid en interception blåses spelet av, ingen retur tillåts. Efter interception startar en ny drive, denna startar 10 yards från målområdet tillhörande laget som tog en interception.

### **Turnover on downs**

Om ett lag inte tar sig de tio yards som krävs för en ny first down, eller gör en touchdown, går bollen över till motståndarlaget. Bollen startar 10 yards från det anfallande lagets målområde.

### **Downs**

Anfallande laget har fyra downs, eller försök, på sig för att få fyra nya försök.

# Regler för anfallet

## Linjespelare

Till linjespelare räknas centern och de två spelare på båda sidor om centern. Dessa spelare får inte bära bollen under försöket. Linjespelare som inte är center ställer sig i en "two point stance" (inga händer i marken) på ett "rimligt" avstånd till centern.

## Formation och bollstart

När anfallet ställt upp sina spelare ska de vänta tills att försvaret hunnit ställa upp sina spelare. Snap/bollstart får ske efter det att försvaret är redo. Inga motions eller shifts är tillåtna.

## QB sneak

Då försvaret inte får ha någon försvarare över centern på line of scrimmage får inte anfallet utnyttja detta genom en QB sneak. Quarterbacks får springa med bollen, och de får springa i mitten, om detta sker ur "gun-formationer".

# Regler för försvaret

## Linjespelare

Linjespelare är de två spelare som matchar anfallets yttre linjespelare. De ska ställa upp sig på ett rimligt avstånd från sin respektive linjespelare på anfallets sida. Linjespelare ställer sig i en så kalla "two point stance" (inga händer i marken).

## Blitz/rush

Endast linjespelare får blitza quarterbacken. Det är inte heller tillåtet att attackera line of scrimmage innan anfallande laget visat att det är ett springspel. Vi vill undvika att ha försvarare, undantaget linjespelare, som tacklar bollbärare innan spelet har hunnit komma igång. Inga sacks av andra än linjespelare.

Om QB låtsas göra en överlämning eller av annan anledning lämnar passningsfickan räknas det för försvararna som ett springspel och regeln ovan kring blitz/rush är inte längre giltig.

## Linebackers

Linebackers måste ställa upp sig minst fyra yards från line of scrimmage.

# Bollstart

## **Start av match/halvlek**

Bollen startar 10 yards från anfallande lagets målområde.

## **Efter poäng**

Bollen startar 10 yards från anfallande lagets målområde.

## **Turnover on downs**

Bollen startar 10 yards från anfallande lagets målområde.

## **Turnover**

Bollen startar där turnover har skett.

# Sparkspel

Sparkspel sker i eventform. Läs mer i arrangemangsmanualen.

# Specifika regler för flexfotboll

**Matchledarens största uppgift är att hjälpa lagen att spela ett säkert spel och att hjälpa med inläringen i matchsituationer.**

Regelbrott som inte är direkt farliga för spelarna eller som direkt leder till en touchdown bör inte bestraffas första gången de sker. Informera istället spelare och ledare om regelbrottet och hjälpa spelarna förstå vad de ska göra i stället.

## **Axelblockering/Shedding**

Flexfotboll spelas med låg kontaktnivå, vilket innebär att spelarna får blockera och ta sig förbi blockeringar (*block shedding*). Axlarna ska inte användas, det görs genom att använda händerna.

## **Bullrushing/Charging**

Spelare får inte springa över, eller med kraft springa in i, en annan spelare. Målet är att spelare ska lära sig välja sida och använda sin teknik att ta sig runt (*shedding*) eller vara i vägen (blockering).

## **Till ledaren**

Hjälp matchledarna genom att utbilda spelarna att använda en bra blockerings- och sheddingteknik som inte går ut på att fysiskt dominera motståndaren.

## **Flag guarding**

Då det spelas med flaggor som ska "tacklas" är det viktigt att lära alla spelare att man inte får "slå bort" händerna på motståndaren som försöker ta flaggan.

## **Stiff arm**

Då spelare inte har ansiktsmask på sig får bollbäraren inte genomföra en "stiff arm" för att försvara sig från tackling.

# Yardjustering vid regelbrott

Då planen är mindre justeras regelbrottsutmätning enligt följande:

- **Regelbrott för 15 yards**  
Regelbrott som enligt IFAF och den amerikanska fotbollens tävlingsbestämmelser ger bestraffning på 15 yards justeras till 10 yards.
- **Regelbrott för 10 yards**  
Regelbrott som enligt IFAF och den amerikanska fotbollens tävlingsbestämmelser ger bestraffning på 10 yards justeras till 5 yards.
- **Regelbrott för 5 yards**  
Regelbrott som enligt IFAF och den amerikanska fotbollens tävlingsbestämmelser ger 5 yard bör i regel inte behöva flaggas. Om det behövs behålls fem yards utmätning.

