

# Regler för TackleBar Fotboll



**SWEE3**

# Innehåll

Barn- och ungdomsstrategi	3
Regler U13	4
Spelplan	4
Boll	5
Speltid	5
Coach	5
Timeout	6
Deltagare	6
Utrustning	7
Tacklingar	8
Turnover	8
Regler för anfallet	9
Regler för försvaret	9
Bollstart	10
Sparkspel	10
Regelbrott som finns specifikt i Flex Fotboll	11
Yardjustering vid regelbrott	12

*Version: 2025-03-20*

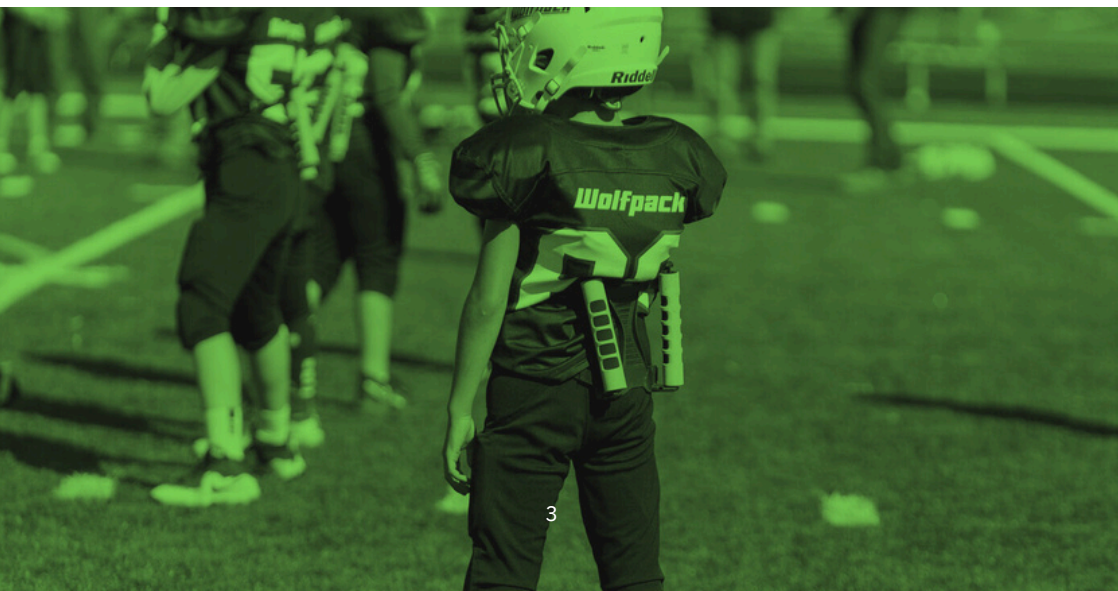
# Barn- och ungdomsstrategi

**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.

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 individens behov inte helt ska åsidosättas i ett generellt regelverk.

Spelformen TackleBar är en instegsform där barn kan få börja lära sig spela amerikansk fotboll med en lägre kontaktnivå. Tävlingsformen riktar sig främst mot 11–13 års åldern men kan med fördel användas längre upp i åldrarna.



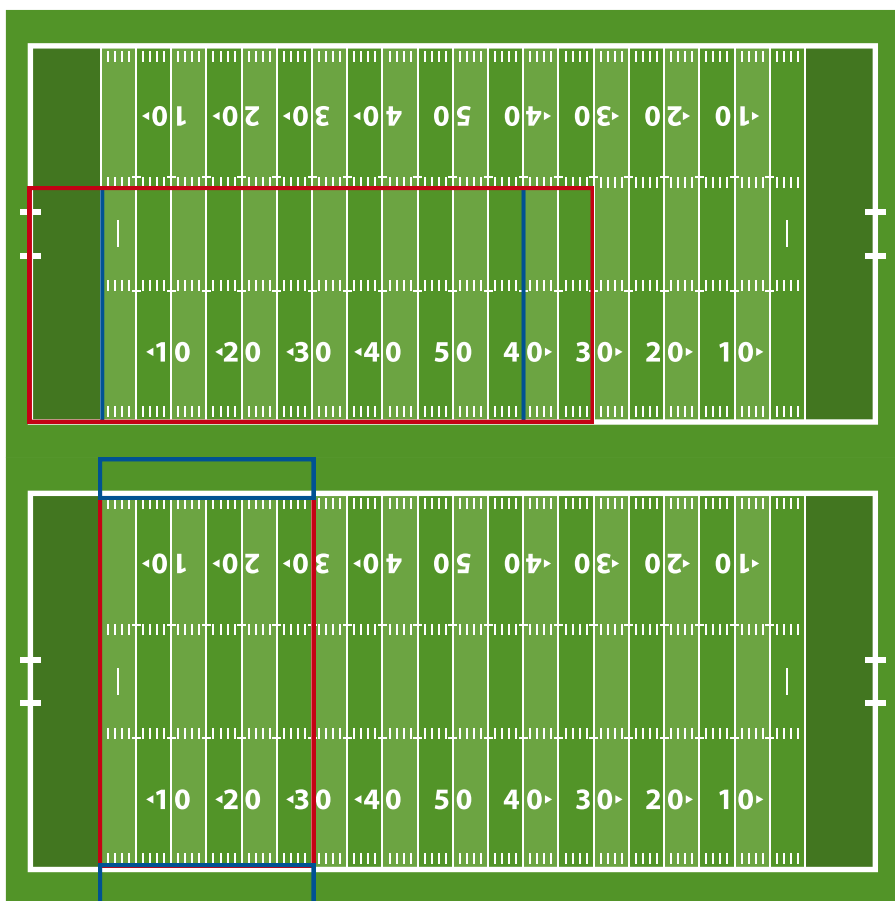
# Regler U13

## Spelplan

### Mått

I U13 delas planen av vid "bortre hashmark", planen är då 33,3 yards lång. Längden på planen ska vara 60 yards med 10 yards målområde.

Om flera matcher ska spelas samtidigt kan planen delas in från långsida till långsida. Planen ska då vara 30 yards bred och om det är möjligt placeras målområdet utanför planen. Den kan vara 5-10 yards lång beroende på plats utanför planen. På detta sätt kan upp till tre planer få plats.



## **Markeringar**

Sidlinjemarkering på "bortre hash" behövs. Markering för målområdet behövs på ena sidan vid spel kortsida till kortsida, utanför planen vid spel långsida till långsida.

## **Målstolpar**

Om målstolpar inte kan flyttas sparkas det bara åt "ena hållet" - om ett lag anfaller bort från målstolpen men vill sparka ett field goal flyttas bollen till andra sidan, och sparken sker åt det hållet. Storlek är standardstorlek och målstolparna ska stå på slutlinjen som standard.

Vid spel långsida till långsida används inte målstolpar (om de inte är flyttbara)

## **Boll**

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

## **Speltid**

2x 30 minuter med 10 minuter halvtid (kan justeras till kortare tid för att hinna med fler matcher under ett event).

Speltiden är alltid rullande och stannas bara vid behov av matchledaren om något anses dra ut på tiden för mycket.

## **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 båda lagen har femton eller fler ombytta spelare är det tillåtet att spela med nio spelare under matchen. Är det sammandrag där flera lag möts måste ALLA lag ha femton eller fler ombytta spelare när sammandraget börjar för att det ska få spelas med nio spelare på planen.

Alla regler för box och linjespel gäller även vid nio spelare, lagen lägger bara till två skillspelare.

### 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

## Byxskydd

Alla spelare ska ha "komplett byxpaket" med alla sju (7) benskydd som finns i regelboken.

## Axelskydd och Hjälms

Alla spelare ska ha axelskydd och hjälm.

## Tandskydd

Alla spelare ska alltid bära ett godkänt tandskydd.

## TackleBar

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

## Flaggor

Om lagen saknar TackleBars så är det okej att använda flaggbälten istället. Flaggbälten ska då bäras av alla spelare som får bära bollen. Offensiva linjespelare får också bära flaggbälten för att snabbare kunna byta position. Om flaggbälten bärs istället för TackleBars så lägger vi till regeln "Flag guarding" (se regelboken för flexfotboll för detjaljer.)

## Spelares kläder

Byxor anpassade för amerikansk fotboll ska användas. De ska vara åtsittande och ska täcka alla sju byxskydden. Om inte annat bestäms i förväg 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.

## Övriga skydd

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

## Matchledares kläder

Matchledare får gärna bära en officiell domartröja. Om det inte finns ska tröjan vara lätt att urskilja från lagens tröjor.

### **Till ledaren**

Hjälp matchledarna genom att se till att dina spelare alltid har utrustning som är lämplig och säker. Tänk särskilt på att Tacklebars ska sitta ovanpå tröjor och inte vara täckt av något, samt att den sitter på rätt ställe på ryggen så att det är enkelt att få tag i dem för motståndarna.

## **Tacklingar**

Tackling sker genom att dra loss en av de TackleBars som sitter på ryggen på bollbäraren. Nästa down starar där TackleBar lossnade.

## **Turnover**

### **Fumble**

Vid en fumble blåses spelet av direkt för att undvika riskerna som uppkommer när spelare slänger sig efter bollen. Nästa spel startar vid punkten där bollen tappades.

### **Interception**

Om interception sker blåses spelet av, ingen retur tillåts. Nästa spel startar där interception skedde och laget som tog en interception får starta med bollen.

### **Turnover on downs**

Om ett lag inte tar sig de tio yards som krävs för en ny first down, eller gör en touchdown på sin drive, går bollen över till motståndarlaget. Detta sker på platsen där senaste spelet tog slut.

# 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 på att försvaret hunnit ställa upp sina spelare och snap (bollstart) får ske efter det att försvaret är redo. Inga motions eller shifts är tillåtna.

Undantag: Vid enskilda matcher (ej sammandrag) kan båda lagen komma överens om att tillåta motions. Detta får dock inte resultera i att lagen inte roterar på spelare och positioner.

## QB sneak

Då försvaret inte får ha någon försvarare över centern på line of scrimmage är det inte tillåtet för anfallet att utnyttja det genom en QB sneak. QB:s 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/rusha på spelen.

## Linebackers

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

## **Bollstart**

### **Start av match/halvlek**

Avspark utan kontakt, bollen startar där bollen tas emot eller plockas upp. Dock som minst 10 yards från anfallande lagets målområde.

### **Efter poäng**

Avspark utan kontakt, bollen startar där bollen tas emot eller plockas upp. Dock som minst 10 yards från anfallande lagets målområde.

### **Turnover on downs**

Bollen startar där föregående down slutade.

### **Turnover**

Bollen startar där motståndarlaget tar bollen.

### **Punt**

Punt utan kontakt, bollen startar där bollen tas emot eller plockas upp, dock som minst 10 yards från anfallande lagets målområde.

## **Sparkspel**

I TackleBar sker sparkspel med alla spelare på planen men endast long snapper, punter/kicker och returnerare (samt eventuellt holder) deltar aktivt. Resterande spelare ställer upp men gör inget under själva spelet.

Alla fieldade punts blåses av direkt (simulera fair catch).

Om en boll landar i marken är det upp till returnerande laget att plocka upp den så fort som möjligt och nästkommande drive startar där bollen blir stoppad.

## Regelbrott som finns specifikt i Flex Fotboll

Matchledarens främsta 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 hjälp spelarna förstå vad de ska göra i stället.

### **Bull rushing/charging**

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

### **Vårdslös tackling**

Om försvarande spelare endast utgår från att med kraft få ner motståndaren i marken och inte gör något försök att få loss TackleBar:en ska detta hanteras. Tacklingar görs genom att ta TackleBar, inte genom att få ner motståndaren till marken. Att spelare går ner i marken under tacklingsförsök är okej men om inga försök görs att genomföra en korrekt tacklingsteknik, där armar kommer runt för att få tag i bars, ska detta hanteras.

### **Till ledaren**

Hjälp matchledarna genom att utbilda spelarna att använda en bra blockerings- och sheddingteknik som inte går ut på att fysiskt dominera motståndaren. I denna ålder vet vi inte vem som kommer vara fysiskt störst i framtiden och därför är det viktigt att alla spelare lär sig korrekt teknik redan i denna ålder.

### **Trucking**

Bollbäraren måste försöka ta sig förbi tacklaren, inte springa över tacklaren. Om bollbäraren söker kontakt som ett sätt att "straffa" tacklaren, och på så vis undviker att bli tacklad, ska detta hanteras.

### **Stiff arm**

För att inte riskera att för stora och starka spelare springer med bollen och använder "stiff arm" som ett sätt att göra sig omöjlig att tackla är "stiff arms" inte tillåtet.

# 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.

