

Regler för Hardshell Flex



SWE3

Innehåll

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

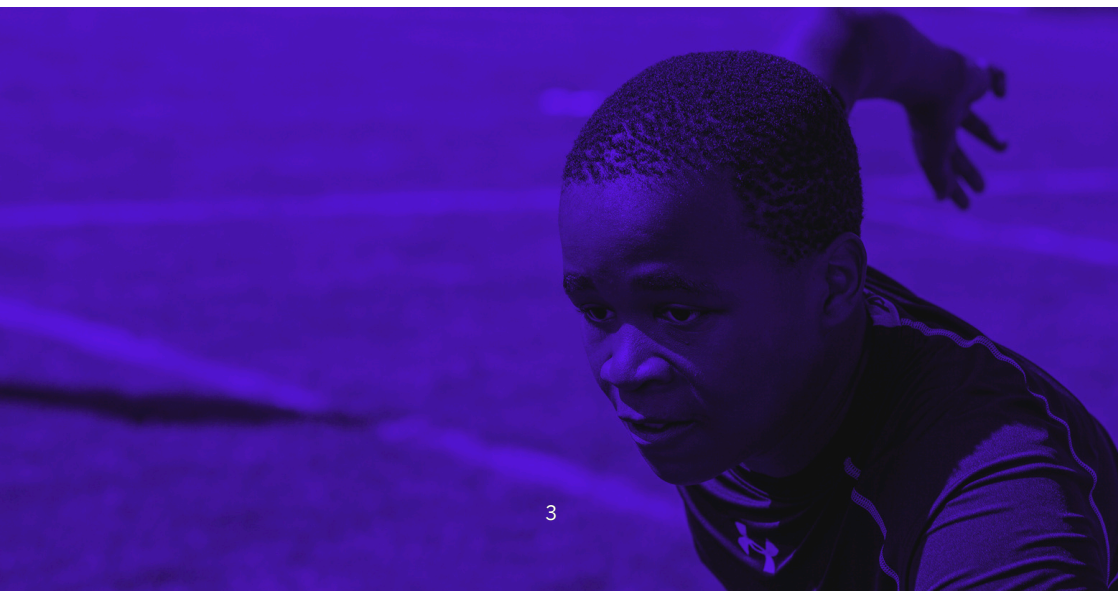
Barn- och ungdomsidrott

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.

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.

Spelformen Hardshell flex är en instegsform där barn kan få börja lära sig spela amerikansk fotboll med en lägre kontaktnivå. Tävlingsformen riktar sig främst mot U13 men kan med fördel användas längre upp i åldrarna.

Senast uppdaterad: 2025-04-16



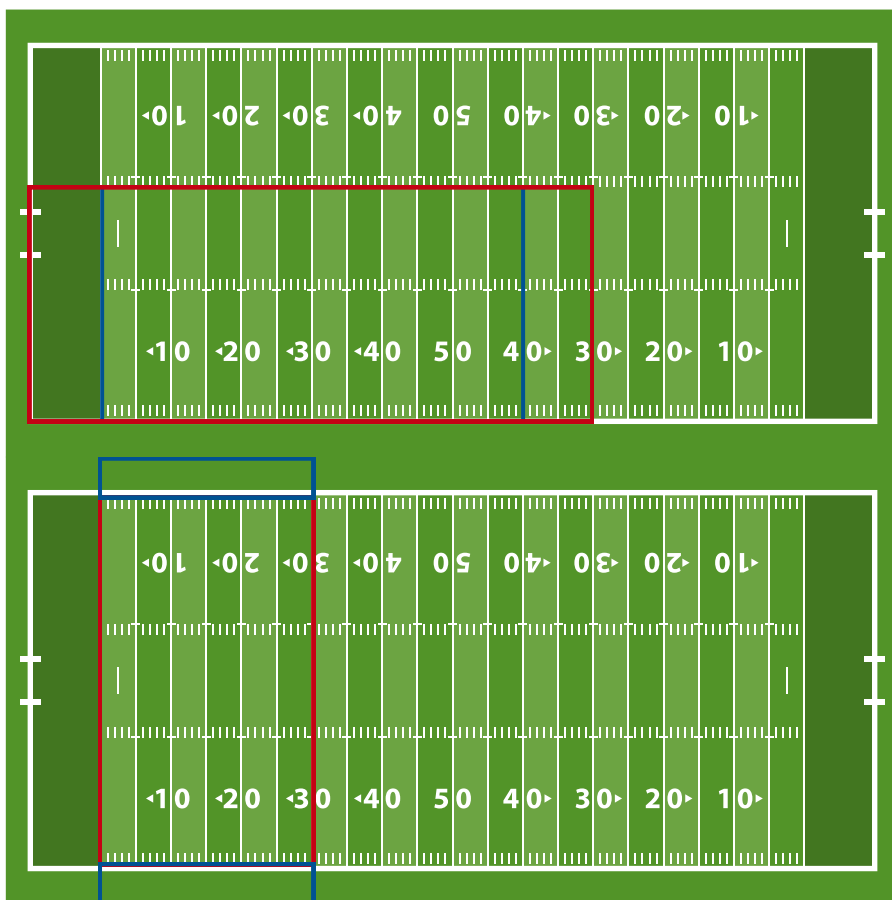
Regler U13

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

Storlek är standardstorlek och de ska stå på slutlinjen som standard.

Om målstolpar inte kan flyttas sparkas det bara åt det 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. Vid spel långsida till långsida används inte målstolpar (om de inte är flyttbara).

Om planen inte har målstolpar används inte field goals för att göra poäng.

Boll

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

Speltid

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

Speltiden är alltid rullande och stannas endast 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 oschysst sportslig fördel ska inte förekomma. Matchledaren har rätt att blåsa av timeouten.

Deltagare

Spelarantal

Lagen har sju spelare på planen.

Byten

Lagen ska rotera på alla positioner, ingen position ska endast ha en spelare under en match och ingen spelare ska endast spela en position under en match.

Vid sammandrag där matchlängden förkortats är det okej 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 benskydd som finns i regelboken.

Axelskydd och hjälm

Alla spelare ska ha axelskydd och hjälm.

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.

Spelares kläder

Byxor anpassade för amerikansk fotboll, åtsittande och ska täcka alla sju byxskydden.

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

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 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

Så fort bollen kontrolleras av ett lag blåses spelet av, det är inte tillåtet att plocka upp bollen och avancera den. Nästa spel startar vid fumble punkten.

Interception

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 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

Alla sparkspel genomförs (dock ej field goal om målstolpar saknas).

I Hardshell flex sker sparkspel med alla spelare på planen, men endast longsnapper (och eventuell holder), punter/kicker och returnerare deltar aktivt. Resterande spelare ställer upp men gör inget under själva spelet. Alla fieldade punts blåses av direkt (simulerad fair catch).

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

När ett lag ska sparka field goal och om det endast finns fasta målstolpar flyttas bollen tillfälligt till mitten av planen (på fullstor plan) så att sparken får ske.

Regelbrott som finns specifikt i Hardshell Flex Fotboll

Matchledarens största uppgift är att hjälpa lagen att spela ett säkert spel och att hjälpa med inläringen i matchsituationer. Alla regelbrott som inte är direkt farliga för spelarna eller som direkt leder till TD bör inte "flaggas" första gången de sker, uppgiften är att informera spelare och ledare om regelbrottet och hjälpa spelaren förstå vad de ska göra istället.

Bull rushing/Charging

Ingen spelare får springa över eller med kraft in i en annan spelare utan målet är att spelare ska behöva välja sida och använda sin teknik att ta sig runt (shedding) eller vara i vägen (blockering). Om en spelare avsiktligt och med kraft springer över en motståndare betraktas detta som ett personligt regelbrott och ska bestraffas med 10 yards.

Till ledaren

Hjälp domarna genom att utbilda spelarna att använda en bra blockerings och shedding teknik som inte går ut på att "fysiskt dominera" motståndaren. Vi vet inte i denna ålder vem som kommer vara "störst" om några år så det är viktigt att alla spelare lär sig korrekt teknik i denna ålder.

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. Om domaren bedömer att bollbäraren avsiktligt stoppar motståndaren från att ta flaggan ska spelet blåsas av och bollbäraren ska bedömas vara tacklad.

Trucking

Bollbäraren måste försöka ta sig förbi tacklaren, inte över tacklaren. Om bollbäraren söker kontakt som ett sätt att straffa tacklaren och på så vis undvika att bli tacklad ska detta hanteras - om en spelare avsiktligt och med kraft springer över en motståndare betraktas detta som ett personligt regelbrott och ska bestraffas med 10 yards.

Stiff arm

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

Om en spelare avsiktligt och med kraft utför en stiffarm på potentiell tacklare betraktas detta som ett personligt regelbrott och ska bestraffas med 10 yards.

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 men om det behövs behålls fem yards utmätning

