



BÖRJA SPELA

INNEBANDY

Svensk Innebandys vision är att bli **folksporten**.
Det innebär bland annat att innebandy ska vara en sport som
tilltalar många och som är **öppen för alla**.

DET HÄR ÄR INNEBANDY

Vi är en av Sveriges största sporter, med över 110 000 personer som spelar och tävlar hos oss. Med ungefär 700 föreningar runt om i hela Sverige är innebandy den största inomhusidrotten i Sverige.

Hos oss kan du både träna innebandy för att det är roligt, för att du vill röra på dig och träffa kompisar, men om du vill finns det också möjlighet att spela matcher mot andra lag i en av våra serier. Det går att börja spela innebandy oavsett hur gammal du är, om du har spelat tidigare eller är nybörjare och om du har en funktionsned-sättning eller inte. I den här foldern får du läsa lite mer om hur du spelar, vad som behövs för att spela och lite mer om sporten innebandy.

Innebandy är en lagsport som utövas inomhus och i matchspel. Laget med flest mål på tavlan när matchen slutar vinner. Planen som innebandy spelas på är 40x20 meter. Runt hela planen finns en sarg i plast för att undvika att bollen flyger ut. I varje ände av planen står målet. Innebandy spelas i tre perioder, där varje period är 20 minuter lång. På plan är det fem personer från varje lag, plus varsin målvakt som står framför målet och vaktar det. Det finns också två domare på plan. Innebandy kan spelas på en mindre plan, under kortare tid och med färre spelare och domare på planen också, det kan bero på hur gammal du är och vart du spelar innebandy.

För att spela innebandy behöver du en innebandyklubba och en gemensam plastboll. Ibland kan du också behöva skyddsglasögon, det beror på hur gammal du är. Ofta finns det klubba och boll att låna från föreningen. Om du väljer att spela som målvakt har du inte någon klubba, men skydd för knäna, speciella handskar och en hjälm. Det brukar också gå att låna av din förening.





INNEBANDY INTERNATIONELLT

Innebandy spelas i stora delar av världen, men det är här i Sverige som idrotten föddes för ungefär 50 år sedan.

I Sverige, Finland, Tjeckien och Schweiz finns det flest utövare av idrotten och det är också de länderna som brukar vinna flest medaljer.

Det internationella innebandyförbundet heter International Floorball Federation och har 79 medlemsnationer, men innebandy spelas i flera länder än så. Både på skolgårdar och på grusplaner världen över, i gympahallar och i stora arenor finns vår sport, innebandy.

Välkommen att bli en del av oss du också!

MOTIONSINNEBANDY

Flera av våra föreningar erbjuder också innebandy i andra former än den traditionella. Några av dem erbjuder innebandyformen Innebandy Flex eller Floorball Fitness.

Innebandy Flex brukar spelas på en lite mindre plan än annan innebandy och det är några saker som skiljer reglerna åt som gör att spelet inte är riktigt lika fysiskt. Det brukar också vara färre spelare på plan i varje lag men det är minst lika roligt! Floorball Fitness är motionsinnebandy som delas upp i tre olika delar, där en del fokuserar på puls, en på styrka och en på spelet innebandy. På det här sättet går det att variera träningen och ingen träning är den andra lik.



Läs mer!

För ytterligare information om Innebandy Flex besök Svensk Innebandys hemsida genom att skanna QR-koden eller skriva in länken i din webbläsare.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



Läs mer!

För ytterligare information om Floorball Fitness besök Svensk Innebandys hemsida genom att skanna QR-koden eller skriva in länken i din webbläsare.

<https://innebandy.se/forening/utveckla-foreningen/floorball-fitness>

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

Hemsida: www.innebandy.se

Kontakt: info@innebandy.se

Telefon: 08-514 274 00

 [@svenskainnebandyforbundet](https://www.facebook.com/svenskainnebandyforbundet)

 [@svenskinnebandy](https://www.instagram.com/svenskinnebandy)



Läs mer!

För ytterligare information eller för hitta ett lag besök Svensk Innebandys hemsida genom att skanna QR-koden eller skriva in länken i din webbläsare.

<https://innebandy.se/hitta-ditt-lag>