

Regler för Barn- och ungdomslandhockey



SWEE3

Innehåll

Barn- och ungdomsidrott	3
Barn- och ungdomshockey	4
Spelplan	4
Mått	4
Markeringar	7
Målstorlek	7
Boll	7
Speltid	7
Deltagare	8
Åldersindelning	8
Spelarantal och format	8
Utrustning	9
Spelares kläder	9
Matchledares kläder	9
Tandskydd	9
Benskydd	9
Handskar	9
Övriga skydd	9
Matchupplägg och resultat	9
Sammandrag eller enskild match	9
Seriespel och resultatvisning	10
Spelregler	11
Barnhockey (U9)	12
Ungdomshockey 1 (U13)	13
Ungdomshockey 2 (U16)	14
Juniorhockey 2 (+16 år)	16

Barn- och ungdomsidrott

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 och dessa regler syftar till att förenkla spelet och göra det roligare för barnen. Vi vill ha spelarnas glädje, utveckling och lärande i fokus. Fokus ska vara på långsiktigt lärande - inte på kortsiktiga resultat. Generellt kan vi säga att barn tävlar i stunden, här och nu. Vi skiljer helt enkelt på begreppet tävla och på resultat av tävlingen.

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 finns att läsa i sin helhet på SWE3:s hemsida.

Senast uppdaterad: 2025-04-16



Barn- och ungdomshockey

Spelplan

Mått

Spelplanen är anpassad i storlek jämfört med en standardplan. Yngre och/eller oerfarna spelare alltid på en mindre plan än en standardplan. Spelplanen har med fördel sarg runt hela eller delar av planen för att på så vis hålla bollen i spel. Detta gäller särskilt för de yngre åldrarna.

Spelplanens storlek anpassas utifrån om det spelas Indoor hockey, Hockey5s eller Outdoor hockey samt antal spelare på planen.

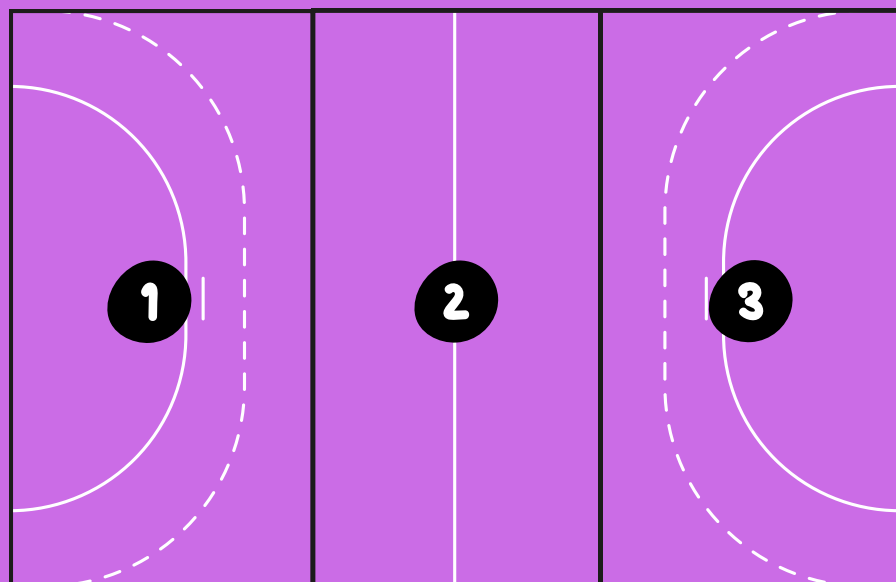
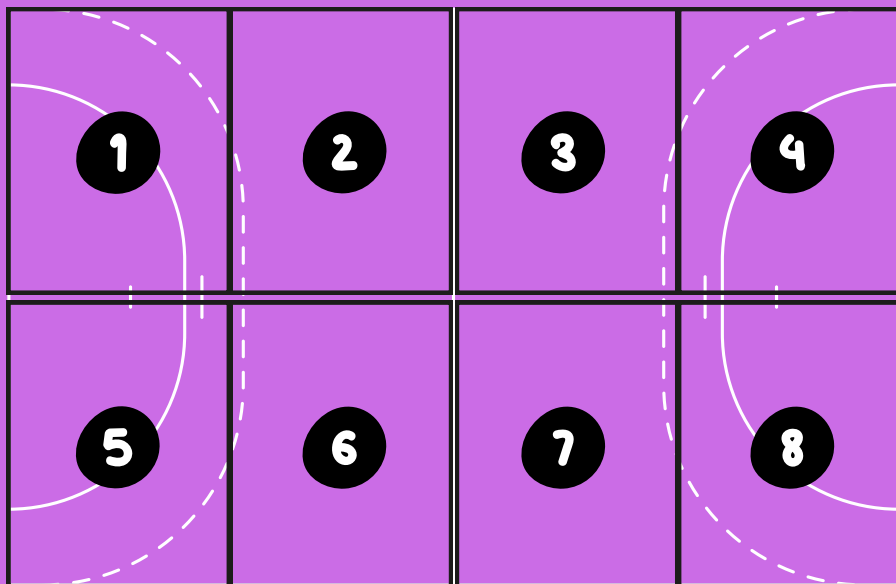
	Barnhockey (U9)	Ungdomshockey 1 (U13)	Ungdomshockey 2 (U16)	Juniorhockey (+16 år)
Spelyta	Upp till halvplan	Upp till helplan	Upp till helplan	Helplan, utifrån idrott (Indoor, H5s, 7s)

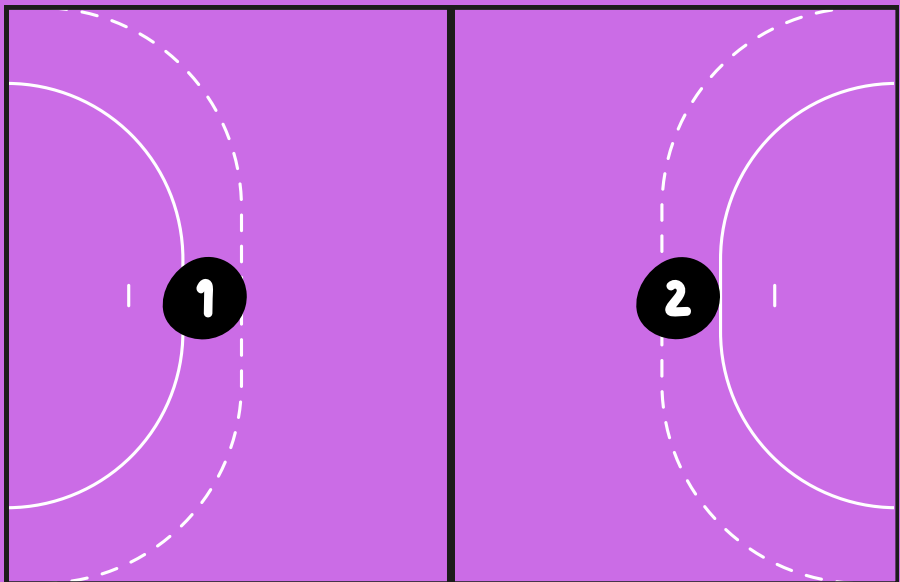
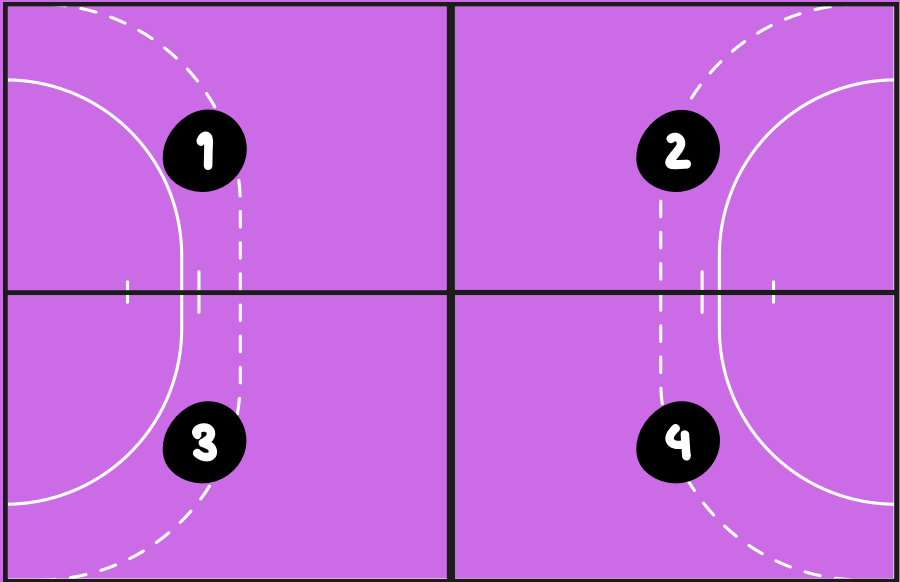
Ytterligare anpassning av spelplanens storlek kan göras utifrån antal matcher och antal deltagande lag.

Exempel på hur indelning av planer kan se ut visas på bilderna på kommande två sidor.



Exempel på planoppdelning





Markeringar

Mittlinjen kan markeras med koner/markeringsplattor eller tejp på sarg. Spelplanens yta kan markeras med koner/markeringsplattor.

Målområde bör markeras för Ungdomshockey 1 och 2 och markeras med tejp på sarg eller med koner/markeringsplattor.

Målstorlek

Målstorlek varierar utifrån planstorlek och ålder på spelarna, samt om målvakt används eller ej.

	Barnhockey (U9)	Ungdomshockey 1 (U13)	Ungdomshockey 2 (U16)	Juniorhockey (+16 år)
Målvakt	Nej	Tillåtet	Tillåtet	Ja
Målstorlek	Koner eller minimål	Koner, innebandymål eller standardmål	Innebandymål eller standardmål	Standardmål

Boll

Den förening som arrangerar står för matchbollar.

Speltid

Speltiden är alltid rullande och stannas bara vid behov av matchledaren/domaren. Anpassning av speltid kan göras utifrån antal matcher, antal deltagande lag och gruppens utvecklingsnivå.

Speltiden anpassas utifrån antal spelare på planen – ju färre spelare desto kortare speltid. För de yngre spelas många korta matcher utan halvtid.

Spela flera matcher samtidigt bredvid varandra med gemensam matchklocka för att aktivera så många spelare som möjligt.

	Barnhockey (U9)	Ungdomshockey 1 (U13)	Ungdomshockey 2 (U16)	Juniorhockey (+16 år)
Speltid	1 x 10 minuter	2 x 10 minuter	2 x 15 minuter	Utifrån idrott (Indoor, H5s, 7s)

Deltagare

Åldersindelning

Åldersindelningen i Barnhockey, Ungdomshockey 1 och Ungdomshockey 2 är en rekommendation. Indelningen kan anpassas utifrån föreningarnas verklighet och ska vara flexibel för att främja deltagande samt möjliggöra för meningsfull tävlande.

Åldersgränsen för Juniorhockey bör hållas. Det är att föredra att det skapas juniorlag snarare än att de som har åldern inne får spela med seniorer.

Spelarantal och format

Antal spelare varierar utifrån planstorlek och ålder på spelarna. Antal spelare beror också på enskild förenings förutsättningar och kan också begränsas utifrån motståndarlagets förutsättningar.

Tänk på att inte ha för många spelare per lag då matcherna är korta och alla ska få gott om speltid. Om en förening har många spelare rekommenderas ni att bilda flera lag i varje åldersgrupp, hellre än att spela med många spelare på planen eller ha många avbytare på bänken.

Det lag med minst antal spelare avgör antal spelare på plan.

Antal spelare beror också på vilket format som spelas (Indoor hockey, Hockey5s eller Outdoor hockey). Tänk på att det är en fördel för yngre spelare men även för äldre oerfarna spelare att spela med färre spelare. Färre spelare ger mer bollkontakt och gör spelaren mer delaktig i spelet.

	Barnhockey (U9)	Ungdomshockey 1 (U13)	Ungdomshockey 2 (U16)	Juniorhockey (+16 år)
Antal spelare på plan	3 vs 3	3 vs 3 till 5 vs 5, beroende på om målvakt används	3 vs 3 till 5 vs 5, beroende på om målvakt används	Utifrån idrott (Indoor, H5s, 7s)

Utrustning

Spelares kläder

Särskild matchtröja eller väst ska användas för att 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.

Tandskydd

Alla spelare ska alltid använda tandskydd.

Benskydd

Alla spelare ska alltid använda benskydd.

Handskar

Rekommendationen är att spelare använder handske.

Övriga skydd

Vid spel med korthörna så ska ansiktsmask användas.

Till ledaren: Hjälp matchledaren/domarna genom att se till att dina spelare alltid har utrustning som är lämplig och säker.

Matchupplägg och resultat

Sammandrag eller enskild match

Med sammandrag menas att flera lag träffas under en förmiddag / eftermiddag / dag / helg för att spela flera matcher. Med enskild match menas att två lag möts i en match vid ett tillfälle. Oavsett upplägg så uppmanas det till att barn och unga får spela match lokalt eller i närområdet. Detta för att möjliggöra för fler att vara med och för att hålla nere kostnaderna.

För kategorierna Barnhockey (U9) och Ungdomshockey 1 (U13) så ska matcher spelas som sammandrag eller enskilda matcher.

Seriespel och resultatvisning

Seriespel med utslagningsmatcher får inte förekomma vid Barnhockey eller Ungdomshockey 1. Utslagningsmatcher innebär att endast det vinnande laget spelar vidare, i exempelvis ett slutspel. I stället för att använda sig av utslagningsmatcher kan vidare spel användas där båda lagen, oavsett resultatet i enskilda matchen, får spela vidare.

För kategorierna Ungdomshockey 2 (U16) och Juniorhockey 3 (+16) är seriespel med slutspel tillåtet med rekommendationen att inblandade lag får samma antal matcher även i slutspel.

	Barnhockey (U9)	Ungdomshockey 1 (U13)	Ungdomshockey 2 (U16)	Juniorhockey (+16 år)
Seriespel, utslagning	Nej	Nej	Tillåtet	Tillåtet
Resultatvisning	Inga resultat visas under match eller rapporteras.	Resultat får visas under match men får inte rapporteras eller publiceras.	Resultat visas under match och rapportering tillåten.	Resultatrapportering och publicering på webbplats tillåten.





Spelregler

Barnhockey (U9)

Allmänt

I Barnhockey (U9) handlar det om att utveckla grundläggande rörelseförmågor och att njuta av att vara fysiskt aktiv. Barnen ska lära sig olika sätt att röra sig på, på ett välstrukturerat och roligt sätt. Enkla regler för idrotten införs med fokus på "fair play" och respekt för andra. Vid matchspel ska reglerna användas med mycket sunt förnuft, i syfte att "undervisa" våra unga spelare.

Vi ska:

- Främja lekfullheten vid såväl träning som tävling. Alla ska kunna delta i träning och match.
- Fokusera på grunderna till landhockey genom glädje och lek. Här får barnen lära sig hur spelet är uppbyggt, vilka spelpositioner som finns och de får även börja lära sig grunderna till reglerna kring spelet.
- Hålla det informellt och avslappnat.

Frislag

Frislag döms endast vid undantagsfall och endast vid följande situationer:

- När en spelare **medvetet** slår hårt på, låser, lyfter eller sparkar på motståndarens klubba eller kropp.
- När en spelare **medvetet** tacklar undan motståndaren.
- När en spelare **avsiktligt** sparkar bollen med foten.
- När en spelare **avsiktligt** slår bollen med "fel sida" av klubban.
- När en spelare **medvetet** lyfter eller slår upp bollen på motståndaren.
- När en spelare liggande eller sittande spelar bollen.
- När en spelare kastar klubban eller deltar i spelet utan klubba.
- När en spelare **medvetet INTE** intar ett avstånd av minst 1,5 m från bollen vid fast situation.

Utvisning

Utvisning utdöms vid undantagsfall och endast vid våldsamt spel eller vid olämpligt uppförande. Utvisningen är personlig och spelet fortsätter med fullt antal spelare. Utvisad spelare deltar inte i spelet under de påföljande två minuterna.

Avblåsning

Efter avblåsning skall spelet återupptas med en fast situation (tekning, inslag och frislags). Tekning, inslag och frislags får ej gå direkt i mål. När bollen lämnar planen vidtas inslag. I U9 utdöms inte korthörna, långhörna, shootout eller straff.

Ungdomshockey 1 (U13)

Allmänt

Här handlar det om att lära sig grundläggande färdigheter inom ett brett utbud av idrotter och aktiviteter. Vi vill förbereda såväl hjärna som kropp på att lära sig nya kompetenser. Vi ser till att miljön främjar och stödjer gemenskap och kamratskap. Det ska kännas roligt med träning! I den här åldersgruppen introducerar vi mer formella tävlingsformer men fortsatt med tonvikt på fair play och att spelaren får testa olika positioner. Reglerna ska användas med mycket sunt förnuft i syfte att "undervisa" våra unga spelare.

Vi ska:

- Främja lekfullheten vid såväl träning som tävling. Alla ska kunna delta i träning och match.
- Introducera formella tävlingar/matcher.

Frislag

Frislag döms vid följande situationer:

- När en spelare slår hårt på, låser, lyfter eller sparkar på motståndares klubba eller kropp
- När en spelare tacklar undan motståndaren
- När en spelare sparkar bollen med foten
- När en spelare slår bollen med "fel sida" av klubban
- När en spelare **medvetet** slår eller lyfter upp bollen på motståndaren
- När en spelare liggande eller sittande spelar bollen
- När en spelare kastar klubban eller deltar i spelet utan klubba.
- När en spelare inte intar ett avstånd av minst 1,5 m från bollen vid fast situation.

Utvisning

Utvisning utdöms vid undantagsfall och endast vid våldsamt spel eller vid olämpligt beteende. Utvisningen är personlig och spelet fortsätter med fullt antal spelare. Utvisad spelare deltar inte i spelet under de påföljande två minuterna.

Avblåsning

Efter avblåsning skall spelet återupptas med en fast situation (tekning och frislags). Tekning och frislags får ej gå direkt i mål. När bollen lämnar planen vidtas inslag. I U13 kan långhörna, shootout och straff tilldömas. Korthörna utdöms endast om båda lagen är med på att spela med korthörna samt om kravställd utrustning finns (ansiktsmask).

Ungdomshockey 2 (U16)

Allmänt

I den här åldern avgörs framtiden för många idrottare och vad som sker här är avgörande för utvecklingen och för att kunna behålla ungdomarna inom idrotten. Det är så mycket som händer i ungdomarnas liv under tonåren och risken finns att de bestämmer sig för att inte längre avsätta den tid, energi eller de resurser som krävs för att fortsätta med idrott. Det gäller därför för oss runt omkring att vara förstående och visa tålmod. Vårt mål är att ungdomarna ska fortsätta med sin/sina idrotter och för att det ska ske så behöver vi stödja dem i sin fortsatta idrottsresa och utveckling. I detta stadie väljer deltagaren antingen att satsa på sin idrott och påbörjar resan mot en elit eller så fortsätter resan i ett aktivt liv inom de stadier vi kallar för "competitive for life" eller "fit for life", i en eller flera olika idrotter. Eller så slutar personen helt.

Vi ska:

- Utveckla och använda idrottsspecifika färdigheter i ett tävlingssammanhang
- Säkerställa att fokus är på lärande och utveckling snarare än resultat.
- Säkerställa att alla spelare får lika mycket speltid.
- Spela med längre speltid och på större yta men som kan begränsas vid behov.

Frislag

Frislag döms vid följande situationer:

- När en spelare slår på, låser, lyfter eller sparkar på motståndares klubba eller kropp.
- När en spelare tacklar undan motståndaren.
- När en spelare tar emot bollen med foten eller någon annan kroppsdel.
- När en spelare slår bollen med "fel sida" av klubban.
- När en spelare liggande eller sittande spelar bollen.
- När en spelare kastar klubban eller deltar i spelet utan klubba.
- När en spelare inte intar ett avstånd av minst 1,5 m från bollen vid fast situation.

Utvisning

Utvisning utdöms vid våldsamt spel eller vid olämpligt beteende. Utvisad spelare deltar inte i spelet under de påföljande två minuterna och laget spelare med reducerat antal spelare.

Avblåsning

Efter avblåsning skall spelet återupptas med en fast situation (tekning och frislag). Tekning, och frislag får ej gå direkt i mål. När bollen lämnar planen vidtas frislag. I U13 kan långhörna, shootout och straff tilldömas. Korthörna utdömes endast om båda lagen är med på att spela med korthörna samt om kravställd utrustning finns (ansiktsmask).



Juniorhockey 2 (+16 år)

Allmänt

I den här åldern avgörs framtiden för många idrottare och vad som sker här är avgörande för utvecklingen och för att kunna behålla ungdomarna inom idrotten. Det är så mycket som händer i ungdomarnas liv under tonåren och risken finns att de bestämmer sig för att inte längre avsätta den tid, energi eller de resurser som krävs för att fortsätta med idrott. Det gäller därför för oss runt omkring att vara förstående och visa tålmod. Vårt mål är att ungdomarna ska fortsätta med sin/sina idrotter och för att det ska ske så behöver vi stödja dem i sin fortsatta idrottsresa och utveckling. I detta stadie väljer deltagaren antingen att satsa på sin idrott och påbörjar resan mot en elit eller så fortsätter resan i ett aktivt liv inom de stadier vi kallar för "competitive for life" eller "fit for life", i en eller flera olika idrotter. Eller så slutar personen helt.

Vi ska:

- Utveckla och använda idrottsspecifika färdigheter i ett tävlingssammanhang.
- Säkerställa att fokus är på lärande och utveckling snarare än resultat.
- Säkerställa att alla spelare får lika mycket speltid.
- Spela med längre speltid och på större yta men som kan begränsas vid behov.

Regelböcker för Juniorhockey (+16 år)

- Indoor Hockey <https://www.fih.hockey/static-assets/pdf/fih-rules-of-indoor-hockey-2023.pdf>
- Hockey5s <https://www.fih.hockey/static-assets/pdf/fih-rules-of-hockey-5s-jan-2024-final.pdf?v=1.06>
- Outdoor Hockey (11s) <https://www.fih.hockey/static-assets/pdf/fih-rules-of-hockey-June23-update.pdf>
- Outdoor Hockey (7s)
- <https://landhockey.swe3.se/wp-content/uploads/sites/8/2025/04/Regelbok-7-manna-Hockey.pdf>