

Ås IF Innebandy

Instruktion spelplanens mått och byggsarg **fullstor plan**:

Röd nivå, spel 5 mot 5

Fullstor plan skall vara minst 36 m x 18 m och max 40 m x 20 m enligt reglerna.

Fullstor plan byggs med den gula handbollplanens linjer precis innanför sargen.

Obs, handbollsmålen måste lossas ur golvet och flyttas bakåt för att förhindra att spelare skadas under spel. Obs flytta tillbaka målen efter träning eller match och fäst dem återigen i golvet.

Långsida:

18 st bitar á 2 m = **36 m**; 1 st bit á 1 m = **1 m** , 2 st hörn á 1,5 m = **3 m**; totalt **40 m**

Börja bygga långsida genom att placera 1 m biten mitt på handbollplanens gula mittlinje, dvs med 0,5 m på vardera sida om mittlinjen. Biten ska vara precis utanför handbollplanens gula långsidelinje. Dvs den gula linjen skall synas innanför sargen. Bygg därefter med 9 st 2 m bitar åt vardera håll utanför den gula långsidelinjen och avsluta långsidan i vardera ända med ett hörn. Långsidan blir då sammanlagt 20 m på vardera sida om mittlinjen; **0,5 m**, **18 m** (9 x 2 m) och **1,5 m** (hörn).

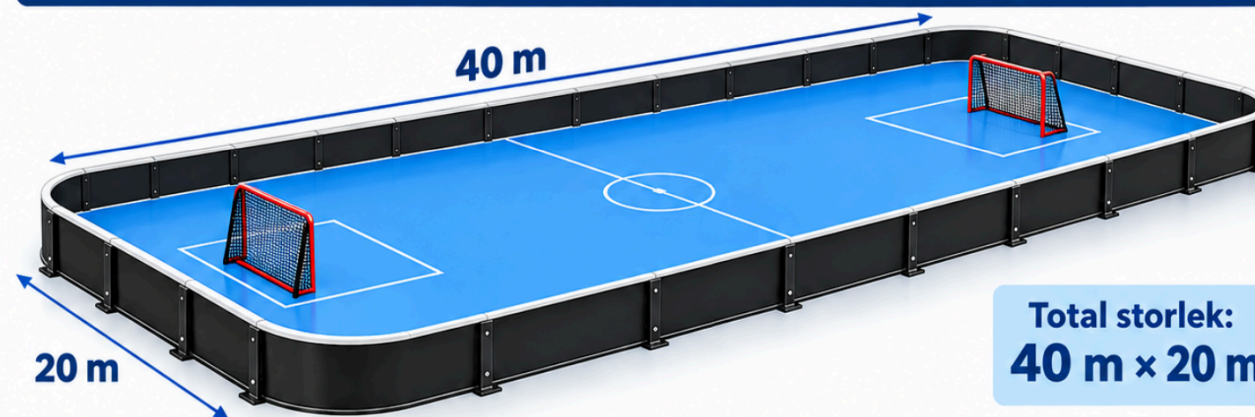
Kortsida:

8 st bitar á 2 m = **16 m**; 1 st bit á 1 m = **1 m**, 2 st hörn á 1,5 m = **3 m**; totalt **20 m**

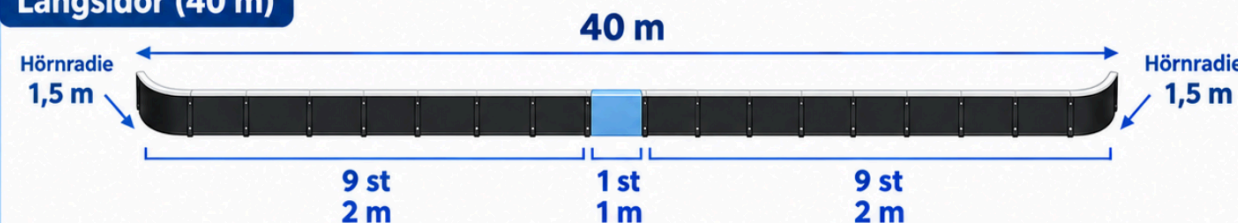
Använd 8 st 2 m bitar och en 1 m bit för att nå fram till hörnet på motsatt långsida. Bygg precis utanför handbollsplanens gula linje.



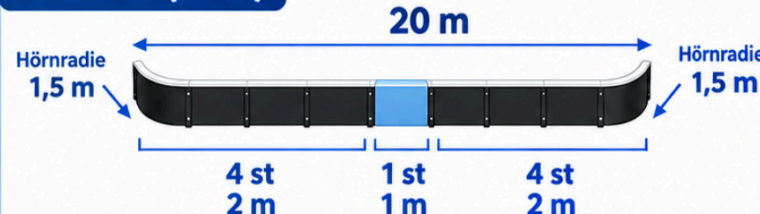
Innebandysarg **fullstor plan**



Långsidor (40 m)



Kortsidor (20 m)



Hörnsektion (radie 1,5 m)



Ås IF Innebandy

Instruktion spelplanens mått och bygga sarg:

Blå nivå, spel 4 mot 4

Planen skall vara 30 m x 15 m.

Långsida:

13 st bitar á 2 m = **26 m**; 1 st bit á 1 m = **1 m**; 2 st hörn á 1,5 m = **3 m**; totalt **30 m**

Börja bygga långsida genom att placera 1 st bit á 2 m på handbollsplanen gula mittlinje med 0,5 m på ena sidan mittlinjen och 1,5 m på andra sidan mittlinjen. Biten ska stå 2,5 m in mot mitten från handbollplanens gula långsidelinje. Samma placering för den andra långsidan gör att planen blir 5 m smalare (2 x 2,5 m) jfr med fullstor plan vid handbollplanens gula linjer.

På den sidan där det är **1,5 m** från den första 2-meters biten, bygger man vidare med 6 st 2 m (**12 m**) bitar och avslutar med ett hörn (**1,5 m**). På den sidan där det är **0,5 m** från den första 2-meters biten, bygger man vidare med 6 st 2 m (**12 m**) bitar samt 1 st **1 m** bit och avslutar med ett hörn (**1,5 m**).

Långsidan blir då sammanlagt 30 m; **26 m** (13 x 2 m), **1 m** (1 x 1 m) och **3 m** hörn (2 x 1,5 m).

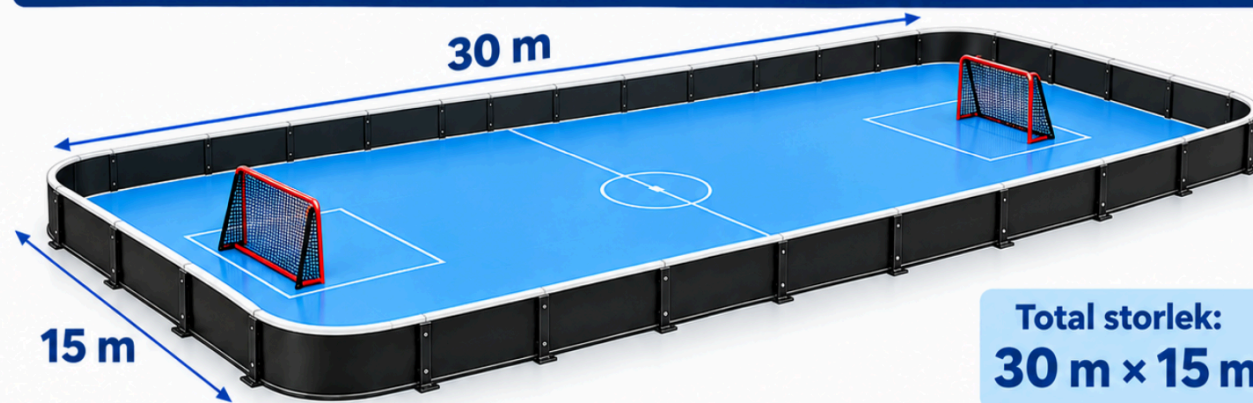
Kortsida:

6 st bitar á 2 m = **12 m**; 2 st hörn á 1,5 m = **3 m**; totalt **15 m**

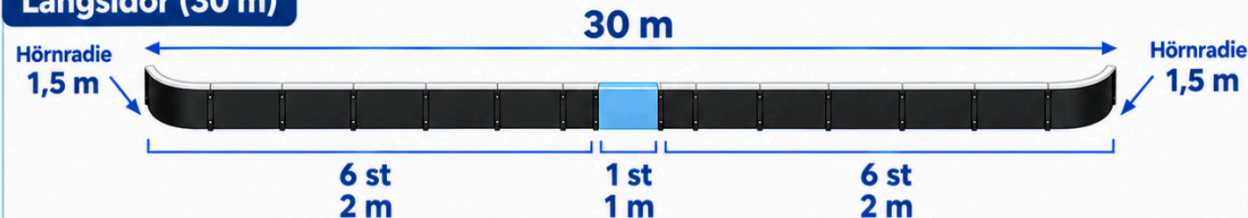
Använd 6 st 2 m bitar för att nå fram till hörnet på motsatt långsida.



Innebandysarg blå nivå, spel 4 mot 4



Långsidor (30 m)



Kortsidor (15 m)



Hörnsektion (radie 1,5 m)



Ås IF Innebandy

Instruktion spelplanens mått och bygga sarg:

Grön nivå, spel 3 mot 3

Planen skall vara 20 m x 12 m.

Långsida:

8 st bitar á 2 m = **16 m**; 1 st 1 m bit = **1 m**; 2 st hörn á 1,5 m = **3 m**; totalt **20 m**

Börja bygga långsida genom att placera 1 m biten mitt på handbollplanens gula mittlinje, dvs med 0,5 m på vardera sida om mittlinjen. Biten ska stå 4 m in mot mitten från handbollplanens gula långsidelinje. Samma placering för den andra långsidan gör att planen blir 8 m smalare (2 x 4 m) jfr med fullstor plan vid handbollplanens gula linjer.

Bygg därefter med 4 st 2 m bitar åt vardera håll och avsluta långsidan i vardera ända med ett hörn. Långsidan blir då sammanlagt 10 m på vardera sida om mittlinjen; **0,5 m**, **8 m** (4 x 2 m) och **1,5 m** (hörn).

Långsidan blir då sammanlagt **20 m**; **16 m** (8 x 2 m), **1 m** (1 x 1 m) och **3 m** hörn (2 x 1,5 m).

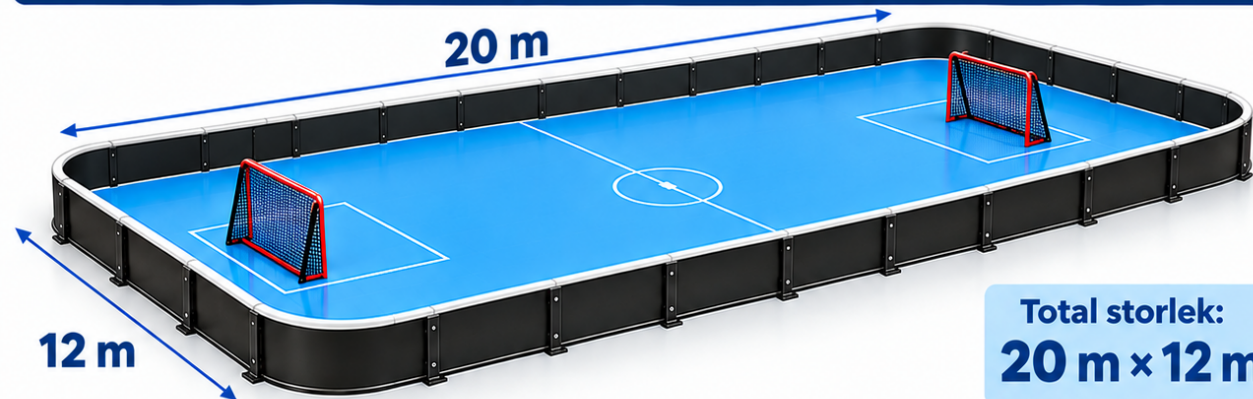
Kortsida:

4 st bitar á 2 m = **8 m**; 1 st 1 m bit = **1 m**; 2 st hörn á 1,5 m = **3 m**; totalt **12 m**

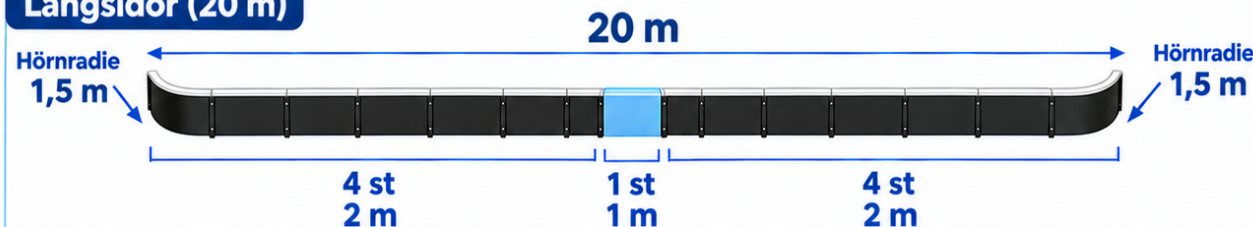
Använd 4 st 2 m bitar och en 1 m bit för att nå fram till hörnet på motsatt långsida.



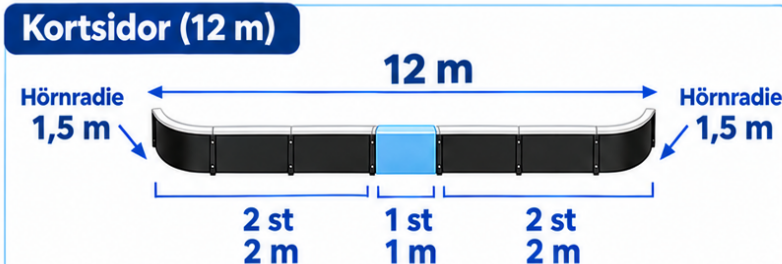
Innebandysarg grön nivå, spel 3 mot 3



Långsidor (20 m)



Kortsidor (12 m)



Hörnsektion (radie 1,5 m)

