



2025/2026

Ishockey for ”Beginners”

Ett häfte som på ett översiktligt sätt försöker förklara ishockeyns regelverk och hur det fungerar

Johan Bredberg

Reviderad efter regelboken 2025-2026

Inledning

Ishockey är en komplex sport som präglas av hög fart, mycket kamp och kroppskontakt.

Ishockeyn regleras i regelboken, vilken kommer ut en gång /år, 2024/2025 så omfattade regelboken 90 olika regler med en mängd olika bedömningskriterier och detaljregleringar under varje regel. Tanken med denna skrift är att på ett överskådligt sätt förklara de olika reglerna utan att gå in på detaljerna. Jag riktar mig i huvudsak till dig som känner att du är helt novis inom ishockeyn, du är nyfiken på hur det fungerar eller du kanske har en son/dotter som spelar ishockey och du vill försöka förstå spelreglerna.

Denna bok kommer på intet sätt vara heltäckande utan bara översiktlig, vill du lära dig mer och är intresserad av detaljerna så hänvisar jag till regelboken. Vissa regler väljer jag att inte förklara då de inte är väsentliga för att förstå grunderna i ishockeyn. Det finns regler som t.ex. endast används i Hockey Allsvenskan, SHL och SDHL.¹

Förutom regelboken så finns det seriebestämmelser för olika serier i ishockey. Seriebestämmelserna reglerar sådana saker som hur långa matcherna ska vara, hur långa pauserna ska vara, hur matcherna ska avgöras, om det finns åldersbegränsningar för spelarna och hur många lag som finns i serien och hur serien avgörs.

Regelboken omfattar ishockeyspel som spelas på helplan (normalstor is 26-30x60m) för spelare mellan U13 och SHL.

För yngre spelare Trekronors Hockeyskola - U12 så regleras spelet av "Ramverket för barn och ungdomsishockey". Ett regelverk som omfattar 7 regler och reglerar hur man spelar ishockey i åldersgrupperna Trekronors Hockeyskola - U12. I dessa åldersgrupper genomförs spelet, 3 mot 3 (utespelare) och på en mindre isyta. Ramverket för barn och ungdomsishockey avhandlas inte i denna skrift. Ramverket finns på Västergötlands Ishockeyförbunds hemsida.

Översikt

DISCIPLIN OCH RESPEKT

Alla deltagare vill vinna men att vinna till vilket pris som helst visar på en bristande respekt för sina lagkamrater, motspelare och domare. Respekt handlar om att alla behandlas lika oavsett skicklighet, kroppsbyggnad, etnisk tillhörighet, kön, sexuell läggning, politisk åskådning eller trosuppfattning. Respekt handlar om inkludering, inte exkludering, om att höja varandra, inte racka ned på varandra. Ishockey är i sig en hyllning till lagarbete och en möjlighet att ta sig an en utmaning tillsammans. Kravet på samtliga deltagare är: håll sporten säker och juste.

¹ SHL- Svenska Hockeyligan , SDHL- Svenska Dam Hockeyligan. Sveriges högsta ligor för herr respektive damishockey

BEDÖMNINGSFILOSOFI

Ingen domare – ingen match! Det går inte att genomföra en ishockeymatch utan domare. Domarna ska ha respekt från alla spelare, tränare, ledare och föräldrar, oavsett vilken nivå matchen spelas på. Även om huvudansvaret för respekten för spelreglerna ligger på spelarna själva, är det väsentligt för sportens säkerhet och utveckling att respekten finns även hos tränare och föräldrar.

DELTAGARE MED HÄNSYN TILL KÖN

Deltagare av kvinnligt kön får delta i såväl dam- som herrishockey. Deltagare av manligt kön får endast delta i herrishockey.

ADMINISTRERANDE FÖRBUND

De olika serierna som spelas hanteras av olika (administrerande) förbund beroende på serie. Distriktsserier (Västergötland), Regionsserier (Region Syd), Nationella serier (Svenska ishockeyförbundet). Respektive förbund reglerar i seriebestämmelserna de serier som de ansvarar för. Detta gör att det kan vara lite olika mellan serierna men också olika på olika platser i landet.

ANTIDOPING

Alla spelare lyder under Riksidrottsförbundets regelverk avseende doping. Doping får inte förekomma inom ishockeyn.

Avdelning 1 Rinken eller spelplanen

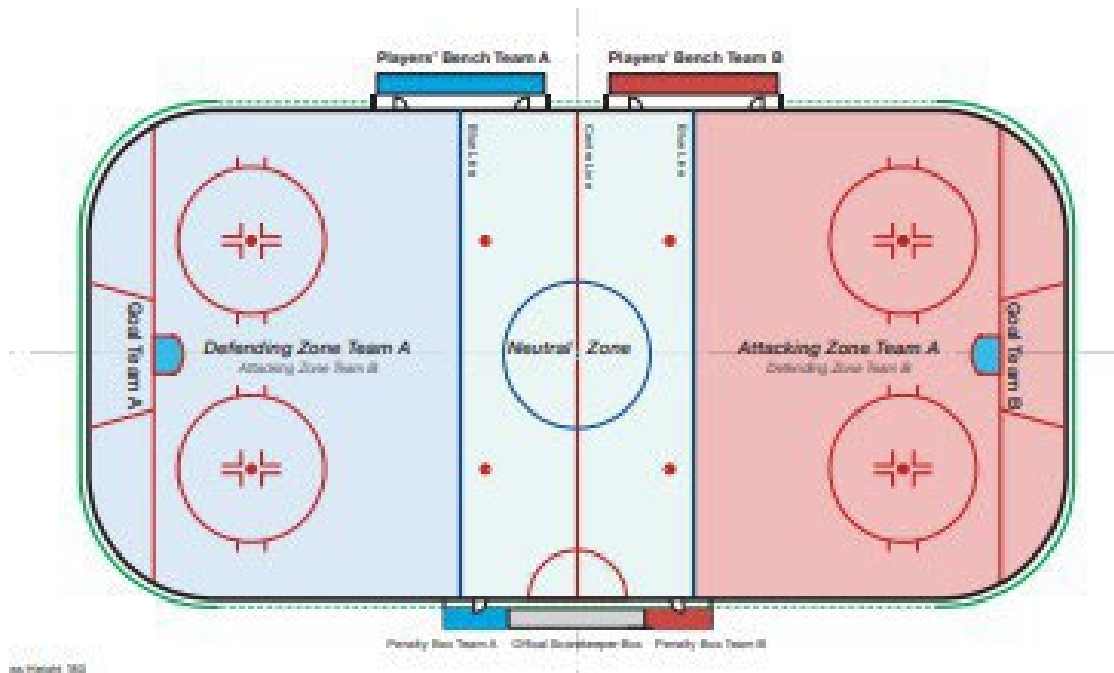
REGEL 1 RINKEN

Isen ska omgärdas av en sarg och det ska finnas föreskrivna banmarkeringar, som tex linjer, tekningscirkclar, målgård och tekningspunkter. Sargen ska ha ett skyddsglas ofta kallat "plexit".

Det finns tre olika linjer på banan, den röda mittlinjen, de blå offsidelinjerna och mållinjen. Banan delas i tre områden, Försvarzon den del av banan där lagets egna mål befinner sig och fram till blå linjen. Mittzon är området mellan de blå linjerna och Anfällszon är alltså det område som är motståndarlagets Försvarzon.

Målområdet är ett markerat område framför respektive mål. Här gäller speciella regler.

Restriktionsområde för Målvakter [MV] mellan sargen bakom målet och mållinjen så finns det två sneda linjer, dessa linjer skapar ett område i respektive "hörn" av isen, i detta område får MV inte spela pucken.



REGEL 2 MÅLBURAR

Regeln reglerar hur målen ska vara utformade.

REGEL 3 SPELARBÅS

Regeln reglerar var spelarbåset ska vara och hur det ska se ut. Regeln reglerar också utvisningsbåsens placering och utformning.

REGEL 4 SIGNAL OCH TIDSANORDNINGAR

Regeln reglerar hur klockan ska vara utformad och hur den automatiska signalen ska fungera ihop med matchklockan. Effektiv tid tillämpas, dvs. tiden räknas från det att domaren släppt pucken till spelet blåses av (stoppas).

Avdelning 2 Lagen

REGEL 5 LAGEN

Här regleras hur många spelare ett lag får ha respektive måste ha. Ett lag får maximalt ha 20 utespelare och 2 målvakter. Minsta antalet spelare som tillåts är 5 utespelare och en målvakt. Laget ska alltid kunna ställa upp med rätt antal spelare på isen. Varje lag ska ha minst en godkänd tränare i spelarbåset.

REGEL 6 LAGKAPTEN OCH ASSISTERANDE LAGKAPTENER

Laget utser lagkapten och assisterande lagkapten, dessa ska vara utmärkta på tröjan samt redovisade i laguppställningen. En lagkapten fungerar som lagets länk till domaren om det finns frågor kring ett domslut tex. Detta är inte samma sak som att Lagkaptenen har rätt att protestera mot domslut.

REGEL 7 START LINE-UP

REGEL 8 SKADADE SPELARE

Regeln reglerar att domaren får stoppa spelet om en allvarlig skada har uppstått samt om en spelare inte kan ta sig av isen pga. skada. Om spelet stoppas pga. skadad spelare måste spelaren lämna isen och får inte bytas in förrän spelet återstartats.

Avdelning 3 Utrustning

REGEL 9 DRÄKTEN

Regeln reglerar hur utrustningen ska vara utformad, en spelare ska tex alltid ha hjälm, halsskydd, ansiktsskydd, tröjorna ska vara numrerade och färgen på tröjor och damasker ska vara enhetlig.

REGEL 10 KLUBBOR

Utespelarklubban får vara max 1,63 m, bladet max 32 cm långt, bladet får vara mellan 7,6 cm och 5 cm brett. En utespelare får inte spela med en trasig klubba.

Målvaktens klubba ska vara utformad enligt måtten i regelboken.

REGEL 11 MÅLVAKTSUTRUSTNING

Regeln reglerar vilken utrustning målvakten får ha och hur den ska vara utformad. Den ska vara skyddande och har olika max mått för att vara godkänd.

REGEL 12 ILLEGAL EQUIPMENT

En spelares utrustning ska vara skyddande och får inte vara farlig för motståndaren eller spelaren själv. Den ska bäras under dräkten (undantagen hjälm och handskar)

REGEL 13 PUCKEN

Pucken är av gummi 2,5 cm tjock, 7,6 cm i diameter och väger 156-170g. Sekretariatet ska ha tillgång till reservpuckar om en puck skjuts ut från banan.

REGEL 14 JUSTERING AV UTRUSTNING

En spelare som inte har korrekt utrustning kommer varnas och får gå av isen för att rätta till det som är fel. Har spelaren fel på utrustningen igen kommer hen att utvisas.

Avdelning 4 Typer av utvisningar

REGEL 15 UTDÖMANDE AV UTVISNINGAR

Om en förseelse inträffar som ska bestraffas med en utvisning och där felande lag har kontroll på pucken, ska huvuddomaren blåsa av spelet och utvisa felande spelare. Om en förseelse inträffar som ska bestraffas med en utvisning och där felande lag inte har kontroll på pucken, ska huvuddomaren sträcka sin arm i luften för att signalera en

avvaktande utvisning. När felande lag får kontroll på pucken, ska domaren blåsa av spelet och utvisa spelaren som begått förseelsen.

REGEL 16 MINDRE STRAFFET

Vid ett mindre straff ska felande spelare, förutom en målvakt, utvisas i två (2) minuter och får inte ersättas på isen.

REGEL 17 LAGSTRAFF

Vid ett lagstraff ska en spelare utvisas i två (2) minuter. Vilken spelare som helst som tränaren utser.

REGEL 18 DUBBLA MINDRE STRAFFET

Vid ett mindre straff ska felande spelare, förutom en målvakt, utvisas i fyra (4) minuter och får inte ersättas på isen.

REGEL 19 KVITTADE STRAFF (KVITTNING)

Om det döms ut flera straff samtidigt i båda lagen försöker man att kvitta så många straff som möjligt. De spelarna som begått förseelserna ska sitta i utvisningsbåset den tid de fått som straff eller bege sig till omklädningsrummet om straffen är av den graden. Domarna jämför hur många mindre straff som respektive lag fått, är det lika många så spelar lagen 5 mot 5. Är det olika många straff så kan inte alla straff kvittas. Ska resterande straff sätts upp på matchklockan och antalet spelare i det laget med mest straff reduceras i motsvarande mängd. Vilket innebär att när det ena laget fått en utvisning mer, så spelar de 4 mot 5 under föreskriven tid. Större straff kvittas på motsvarande sätt.

REGEL 20 STÖRRE STRAFF

Ett större straff ska ådömas den spelare som vårdslöst angriper en motståndare. För ett större straff ska felande spelare, utvisas i (5) minuter och får inte ersättas på isen. I junior och ungdomshockey innebär ett större straff automatisk avstängning från resten av matchen (Game Misconduct). Laget ska spela reducerat i 5 minuter.

REGEL 21 DANGEROUS ACTIONS

Ett större straff och automatiskt game misconduct penalty ska ådömas en spelare som agerar på ett sätt som utsätter omgivningen för en stor skaderisk, utan att handlingen är reglerad i någon annan regel i regelboken.

REGEL 22 MISCONDUCT PENALTY

Ett 10 minuters personligt straff, spelaren får avtjäna sin tid i utvisningsbåset och ersätts av en medspelare på isen.

Regel 23 GAME MISCONDUCT

Game misconduct innebär att felande spelare eller ledare diskvalificeras för resterande del av matchen. En ersättare får omedelbart ta plats på banan.

REGEL 24 STRAFFSLAG

Ett straffslag ska återställa en målchans som gått förlorad beroende på en förseelse från motståndarlaget. Straffslaget läggs från mittpunkten och en spelare får ensam försöka göra mål på målvakten. Vanligast i samband med frilägen.



Domaren markerar straffslag genom att blåsa av och korsa armarna över huvudet.

REGEL 25 TILLDÖMT MÅL

Som ersättning för straffslag om felande lag ersatt sin målvakt med en utespelare. Eller om en försvarsspelare flyttar undan målburen vid en omedelbar målchans.

REGEL 26 UPPSKJUTNA STRAFF

Om ett lag tilldöms ett straff och redan har 2 spelare vars straff finns på matchklockan. Då kan nästa straff inte börja räknas förrän det första straffet avtjänats. Man skulle kunna sammanfatta det som att det finns bara utrymme på klockan att avtjäna två straff åt gången, blir de fler spelare utvisade får dessa sitta i utvisningsbåset och vänta på sin tur att avtjäna sitt straff (när det finns ledig plats på klockan).

REGEL 27 MÅLVAKTSUTVININGAR

Målvakter kan ådömas samma straff som utespelare, men kan inte sitta i utvisningsbåset, det får en ersättare (spelare som var på isen när spelet stoppades) göra. Målvakten får inte spela pucken på fel planhalva eller i restriktionsområdet då ådöms hen mindre straffet.

REGEL 28 TILLÄGGSBESTRAFFNINGAR

I de fall domaren dömt Game Misconduct penalty kan utvisningen anmälas till disciplinnämnden som kan fatta beslut om bland annat avstängning

REGEL 29 DOMARTECKEN

Det finns olika tecken som domaren visar för olika typer av förseelser, jag visar dessa och förklarar under respektive utvisningsrubrik.

Avdelning 5 Domare och Funktionärer

REGEL 30 TILLSÄTTNING AV DOMARE OCH FUNKTIONÄRER

Domare tillsätts av administrerande förbund eller av respektive förening på ungdomsmatcher. Arrangerande förening ansvarar för att tillsätta matchfunktionärer. Beroende på nivå kan matcher spelas med två, tre eller fyra domare.

REGEL 31 HUVUDDOMARE

Huvuddomaren leder matchen. Huvuddomaren ansvarar för att döma mål och ansvarar också för ev. utvisningar. Huvuddomaren har orange eller röda bindlar på överarmen.

REGEL 32 LINJEDOMARE

Linjedomarna ansvarar för Nedsläpp och dömer i huvudsak reglerna Icing och Offside, i övrigt bistår de Huvuddomaren och har rätt att stoppa spelet vid några olika förseelser.

REGEL 33 PROTOKOLLFÖRARE

Protokollföraren sköter matchprotokollet åt domaren under matchens gång.

REGEL 34 MATCHTIDTAGARE

Matchtidtagaren ansvarar för matchuret och att rätt utvisningstider är synliga på klockan.

REGEL 35 STRAFTTIDTAGARE

Ansvarar för de utvisade spelarna i respektive lag, så dessa sitter rätt tid och att de kommer ut på isen vid rätt tillfälle och i rätt ordning.

REGEL 36 STATISTIKPERSONAL

REGEL 37 VIDEOBEDÖMNING

REGEL 38 COACH 'S CHALLENGE

REGEL 39 ABUSE OF OFFICIALS

En spelare, lag eller ledare som protesterar mot domslut, eller som på annat sätt betar sig illa mot domare eller funktionär ådöms straff för detta.



Domaren markerar genom att slå händerna i sidan

REGEL 40 PHYSICAL ABUSE OF OFFICIALS

En spelare som avsiktligt tar fysisk kontakt med en domare

(Inget domartecken)

Avdelning 6 Fysiska förseelser

REGEL 41 BOARDING

Att tackla en motståndare så att denne kastas in i sargen på ett vårdslöst eller farligt sätt.



Domaren slår en knuten näve in i den öppna handflatan på den andra handen i brösthöjd.

REGEL 42 CHARGING

En spelare som tacklar en motståndare på ett onödigt hårt sätt. Eller om tacklingen i övrigt inte är tillåten tex hoppar in en tackling.



Domaren roterar knutna nävar runt varandra i brösthöjd

REGEL 43 CHECKING FROM BEHIND

Checking from behind är en tackling mot bakre delen (ryggen) av en spelare som är omedveten om tacklingen och inte kan skydda sig själv.



Domaren markerar en framåtrörelse av båda armarna, med handflatorna öppna bort från kroppen, fullt utsträckt framför bröstet i axelhöjd

REGEL 44 CLIPPING

En spelare som kastar sig ned och träffar en motståndare på eller under knät



Domaren slår på benet med en hand bakom knät medan båda skridskorna är i isen

REGEL 45 ELBOWING

Att tackla med hjälp av armbågen.



Domaren klappar på armbågen med motsatt hand.

REGEL 46 FIGHTING

Spelare som slår varandra upprepade gånger eller brottas på ett sätt som gör det svårt för linjedomarna att sära på dem.



Domaren sträcker ut en rak arm med knuten hand.

REGEL 47 HEADBUTTING

En spelare som försöker eller skallar en motspelare.

(Inget domartecken)

REGEL 48 ILLEGAL CHEK TO THE HEAD

En spelare som tacklar mot huvudet, den huvudsakliga kraften träffar huvudet och detta kunde ha undvikits.



Domaren slår ett lätt slag med öppen handflata med den hand som inte har visselpipan mot sidan på hjälmen.

REGEL 49 KICKING

En spelare som sparkar eller försöker sparka en motståndare.

(Inget domartecken)

REGEL 50 KNEEING

En spelare som tacklar genom att skjuta fram knät.



Domaren slår på ena knät med ena handen medan båda skridskorna är i isen

REGEL 51 ROUGHING

En spelare som slår en spelare eller drar av honom hjälmen



Domaren sträcker ut en åt sidan med knuten näve.

REGEL 52 SLEWFOOTING

Att bakifrån med hjälp av benet fälla en motståndare baklänges så denna faller våldsamt i isen

(Inget domartecken)

REGEL 53 THROWING EQUIPMENT

Att kasta någon del av sin utrustning mot eller till någon eller ut från isen.

(Inget domartecken)

Avdelning 7 Spelförstörande förseelser

REGEL 54 HOLDING

Att hålla fast en motståndare, eller dennes utrustning.



Domaren håller om en av handlederna med andra handen

REGEL 55 HOOKING

Att använda sin klubba för att hindra en motståndare genom att använda klubban mot kropp eller händer.



Domaren drar armarna framför kroppen som om något drogs.

REGEL 56 INTERFERENCE

Att hindra en motståndare som inte har pucken, eller att tackla en spelare som inte längre har pucken.



Domaren korsar armarna framför bröstet.

REGEL 57 TRIPPING

Att fälla en motståndare, med armen, benet eller klubban.



Domaren slår vid sidan av benet (under knät) med ena handen

Avdelning 8 Förseelser med klubban

REGEL 58 BUTTENDING

Att använda den delen av klubban som är ovanför övre handen, för att sticka eller stöta mot en motspelare.



Domaren flyttar den ena underarmen med knuten näve under den andra armen med öppen handflata vänd nedåt.

REGEL 59 CROSSCHECKING

Att hålla klubban med båda händer och använda skaftet mellan händerna mot en motståndare.



Domaren gör en framåt- och en bakåtrörelse av båda armarna, med båda nävarna knutna, fullt utsträckt framför bröstet i axelhöjd.

REGEL 60 HIGH STICKING

Att spela med klubban så att man träffar en motståndare ovanför axlarna.



Domaren håller båda händerna knutna, den ena lite ovanför den andra, för att visa hur man håller en klubba. Detta görs i huvudhöjd.

REGEL 61 SLASHING

En spelare som slår eller slår mot en motståndare med klubban. Lättare slag mot byxor eller benskydd ska inte ses som slashing.



Domaren slår ett slag med sidan av ena handen över den andra armens underarm.

REGEL 62 SPEARING

Att sticka eller försöka sticka någon med klubbladets, klubban används som lans.



Domaren gör en stickande rörelse med båda armarna utåt från kroppen och framåt. I princip en rak motsats till tecknet för hooking

Avdelning 9 Övriga Förseelser

FÖRDRÖJA REGEL 63 DELAY OF GAME

Att avsiktligt fördröja spelet på något sätt. En vanlig händelse är en spelare som skjuter pucken ut från banan.

REGEL 64 DIVING/ EMBELLISHMENT

Att filma eller förstärka en situation för att få till en utvisning.

REGEL 65 EQUIPMENT

Att använda felaktig utrustning eller att bära utrustningen på ett felaktigt sätt. Spelaren varnas innan hen utvisas.

REGEL 66 AVBRUTEN MATCH

Om ett lag vid något tillfälle i matchen inte kan ställa upp med rätt antal spelare på isen ska matchen avbrytas.

RELEL 67 HANDLING THE PUCK

En spelare som fångar pucken med handen och inte omedelbart släpper ner den, pucken får inte tas upp från isen med handen, man får inte lägga handen över pucken.



Domaren för handen med öppen handflata, framåt vid sidan av kroppen.

REGEL 68 ILLEGAL SUBSTITUTION

Att byta spelare på ett otillåtet sätt.

REGEL 69 INTERFERENCE ON THE GOALKEEPER

En spelare som tar medveten kontakt med en målvakt, (bedöms hårdare i målområdet).

REGEL 70 LEAVING THE BENCH

REGEL 71 FÖR TIDIGT BYTE

När målvakten under pågående spel byter med en utspelare och målvakten är mer än 1,5m från spelarbåset när spelaren hoppar in, ska spelet stoppas.

REGEL 72 REFUSING TO PLAY THE PUCK

REGEL 73 REFUSING TO START PLAY

REGEL 74 TOO MANY PLAYERS ON THE ICE

Ett lag som spelar med fler spelare på isen än de har rätt till, detta sker oftast i samband med spelarbyten under pågående spel.



Domaren visar sex fingrar framför sig för att markera för många spelare.

REGEL 75 UNSPORTSMANLIKE CONDUCT

En spelare eller ledare som uppträder på ett sätt som inte kan uppfattas som sportsligt. Detta omfattar bl.a. ett nedsättande eller kränkande språkbruk samt gester.

Avdelning 10 Matchgenomförande

REGEL 76 NEDSLÄPP

Ett nedsläpp genomförs för att återstarta spelet efter avblåsning. Det ska genomföras på någon av de nio tekningspunkterna och ske mellan klubborna på en spelare från respektive lag. Spelarna som deltar i nedsläppet ska ha näsan i sin anfallsriktning.

REGEL 77 MATCH OCH PAUSTID

Matchtiden är normalt 3x20 min med 18 min paus mellan perioderna. Andra matchtider och paustider kan regleras i seriebestämmelserna för respektive serie.

REGEL 78 MÅL

För att ett mål ska kunna godkännas ska hela pucken vara över mållinjen och målet ska göras med klubban. Ett mål som inte görs med klubban ska räknas om det är en omedveten styrning med kroppen eller motsvarande.



Domarens tecken markerar att pucken är i mål (har passerat mållinjen i sin helhet), målet är dock inte godkänt innan nedsläpp genomförts på mittpunkten.

REGEL 79 HANDPASSNING

Spelare får normalt inte spela pucken till varandra med handen. Inom den egna försvarszonen är det tillåtet att spela pucken till varandra med handen, om pucken slås med handen.



Domaren för handen framåt vid sidan av kroppen.

REGEL 80 SPEL MED HÖG KLUBBA

Det är inte tillåtet att spela pucken ovanför normal axelhöjd, vid skott på mål får pucken inte spelas över ribbens höjd. Spelet stoppas inte om motståndarlaget får kontroll på pucken. Domaren visar tecken enligt nedan.



REGEL 81 ICING

En försvarsspelare som spelar pucken från egen planhalva till området bakom den förlängda mållinjen utan att någon rör den på vägen. Försvarande lag bedöms vara i bäst position för att vara först till pucken då ska spelet stoppas och icing dömas. Nedsläppet ska genomföras på en av tekningspunkterna i försvarszonen för det laget som spelade pucken till icing.



Tecken för icing bakre linjedomare



Tecken för icing främre linjedomare

REGEL 82 SPELARBYTEN

Spelarbyten som genomförs vid spelstopp ska genomföras på så sätt att bortalaget har 5 sekunder på sig att ställa "rätt" spelare på isen. Därefter har hemmalaget ytterligare 8 sekunder på sig att ställa ut sina valda spelare på isen. Borta laget får byta sina spelare intill det att domaren lyfter armen, hemmalaget får byta intill domaren tagit ner armen.



REGEL 83 OFFSIDE

En anfallsspelare som är före pucken över blå linjen till sin anfallszon är offside och spelet ska stoppas. Nedsläpp på tekningspunkten utanför anfallszonen. Om anfallsspelare och puck befinner sig i anfallszonen och pucken går ut så måste anfallszonen tömmas på anfallsspelare innan pucken kan tas in igen. Linjedomarna kan avvakta en offside om pucken kommer in i anfallszonen efter anfallsspelarna, men anfallsspelarna spelar inte pucken utan väljer att åka ur anfallszon för att på så sätt komma in efter pucken.



Tecken för offside



Tecken för avvaktande offside

REGEL 84 OVERTIME

Förlängning spelas normalt vid oavgjort efter ordinarie tid. Förlängningen spelas under 5 minuter med 3 utespelare i respektive lag. Vid ev. mål avslutas matchen och målgörande lag har vunnit. Seriebestämmelserna reglerar om Overtime ska genomföras, även tiden för overtime regleras i seriebestämmelserna. Om lagen är lika efter Overtime kan matchen avgöras med hjälp av straffslag.

REGEL 85 PUCK UR SPEL

En puck som går utanför spelytan, tar i skydds nätet, går ovanför belysningen eller tar på spelare som står i spelarbåset innebär att spelet ska stoppas. Spelet återstartas med tekning.

REGEL 86 START AV MATCH OCH PERIODER

Alla perioder och matcher startas genom nedsläpp på mitten.

REGEL 87 TIME OUT

Respektive lag har i samband med att spelet stoppats möjlighet att begära Time Out (30 sek). Respektive lag kan göra detta en gång per match. Domaren visar tecken enligt nedan.



Avdelning 11 Specifika regler för damishockey

Regelboken beskriver skillnader i regelverket för damishockey. Tacklingar på öppen is är något begränsade i damishockey. Alla damspelare ska spela med heltäckande ansiktsskydd.

Avdelning 12 Specifika regler för junior/ ungdomsishockey

Den skillnad som gäller från seniorishockey är att U18 spelare och yngre ska ha heltäckande ansiktsskydd. Dessutom innebär alla större straff automatiskt Game Misconduct (gäller tom U20).

Avdelning 13 Specifika instruktioner och tillämpningar för ungdomsishockey U13-U15.

Här finns ett antal detaljer reglerade, men inget som på något väsentligt sätt påverkar förståelsen för ishockey.

WASHOUT

Washout är i sig ingen egen regel men ett tecken som domarna gör vid olika tillfällen. Orsaken till washout kan från en huvuddomares sida vara, en bedömning, att det inte är mål (målet är underkänt av en eller annan anledning) eller i en tight situation visa att pucken aldrig varit i mål. De kan också vara en tight situation där domaren vill visa tydligt att jag gjort en bedömning och det är inte utvisning. Linjedomarna gör bedömningar vid

offside och icingsituationer och markerar med "washout" när de bedömer att det inte är icing respektive offside beroende på olika orsaker enligt regelboken.



Domaren visar washout genom att sträcka ut båda armarna i höjd med axlarna, handflatorna nedåt.

SLUTORD:

Ishockey är en bedömningssport och regelboken är omfattande. Denna skrift ersätter inte regelboken och tar inte heller hänsyn till alla de, om och men som finns beskrivna i regelboken. Meningen är som sagt att skapa en grundläggande förståelse. Trots detta kan det ibland vara svårt att förstå olika domslut och händelser. Det är då viktigt att förstå att domarna utgår från det som står i regelboken och bedömningen görs utifrån hur de ser och uppfattar respektive situation. Det är inte ofta som alla på isen har samma uppfattning om respektive situation. Det är domarnas uppgift att tillämpa regelverket och göra bedömningar utifrån det som föreskrivs i regelboken. Acceptera deras beslut och bedömningar.

