

BÖRJA SPELA

INNEBANDY

Svensk Innebandy vill bli den nya folksporten.
Innebandy ska vara en sport som många tycker
om och som är öppen för alla.

ARABISKA / العربية

ابدأ لعب هوكي الأرض

LÄTT SVENSKA

Börja spela innebandy

ENGELSKA / ENGLISH

Start playing floorball

SOMALISKA / SOOMAALI

Bilow ciyaarta kubada ulaha

FRANSKA / FRANÇAIS

Découvrez le unihoc

SPANSKA / ESPAÑOL

Empieza a jugar a floorball

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ARABISKA / العربية	3
ENGELSKA / ENGLISH	9
FRANSKA / FRANCOIS	15
LÄTT SVENSKA	21
SOMALISKA / SOOMAALI	27
SPANSKA / ESPAÑOL	33

العربية / ARABISKA

ابدأ لعب هوكي الأرض



هذه هي رياضة هوكي الأرض

نحن واحدة من أكبر الرياضات في السويد، حيث يلعب ويتنافس معنا أكثر من 110.000 شخص. مع وجود حوالي 700 نادي في جميع أنحاء السويد، تعد رياضة هوكي الأرض أكبر رياضة تتم ممارستها في الصالات في السويد.

معنا، يمكنك ممارسة رياضة هوكي الأرض لأنها ممتعة، لأنك تريد ممارسة الرياضة والتعرف على الأصدقاء، كما أن هناك أيضًا إمكانية لعب المباريات ضد فرق أخرى في إحدى سلسلتنا، إذا كنت تريد ذلك. من الممكن أن تبدأ لعب هوكي الأرض مهما كان عمرك، سواء كنت قد لعبت من قبل أو كنت مبتدئًا وسواء كنت من ذوي الهمم أم لا. في هذا الكتيب، يمكنك قراءة المزيد حول كيفية اللعب، وما هو مطلوب للعب، ومزيد من المعلومات حول رياضة هوكي الأرض.

إن رياضة هوكي الأرض هي رياضة جماعية تمارس في الصالات وفي لعب المباريات. يفوز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف على اللوحة عند انتهاء المباراة. تبلغ مساحة الملعب الذي تُلعب فيه رياضة هوكي الأرض 20 × 40 مترًا. ويوجد حول الملعب بإكماله إطار بلاستيكي لمنع الكرة من الطيران للخارج. يوجد المرمى في طرفي الملعب. يتم لعب مباراة هوكي الأرض بثلاثة أشواط، وتكون مدة كل شوط 20 دقيقة. وعلى أرض الملعب، لدى كل فريق خمسة أشخاص بالإضافة إلى حارس مرمى يقف أمام المرمى ويحرسه. يوجد أيضًا حكمان على أرض الملعب. يمكن لعب رياضة هوكي الأرض على ملعب أصغر، ولفترة أقصر ومع وجود عدد أقل من اللاعبين والحكام في الملعب أيضًا، فقد يعتمد ذلك على عمرك ومكان لعب هوكي الأرض.

للعب هوكي الأرض، تحتاج إلى عصا هوكي الأرض وكرة بلاستيكية عادية. في بعض الأحيان قد تحتاج أيضًا إلى نظارات واقية، فهذا يعتمد على عمرك. غالبًا ما توجد عصي وكرات يُمكنك استعارتها من النادي. إذا اخترت اللعب كحارس مرمى، فلن يكون لديك عصا، ولكنك ترتدي حماية لركبتيك وقفازات خاصة وخوذة. ويمكن أيضًا في العادة استعارة حماية الركبتين وقفازات الخاصة والخوذة من جمعيتك.



هوكي الأرض للهواة

تقدم العديد من نوادينا أيضًا رياضة هوكي الأرض في أشكال أخرى غير التقليدية. حيث تُقدم بعض تلك النوادي أشكال هوكي الأرض المعروفة باسم Innebandy Flex و Floorball Fitness.

عادةً ما يتم لعب Innebandy Flex في ملعب أصغر قليلاً من ملاعب هوكي الأرض الأخرى وهناك بعض الأشياء التي تُميز قواعد اللعبة وتجعلها ليست بنفس درجة التعامل الجسدي أثناء اللعب بخلاف أشكال هوكي الأرض الأخرى. وعادةً ما يكون هناك أيضًا عدد أقل من اللاعبين في الملعب في كل فريق، لكن اللعب يون ممتعًا بنفس القدر! أما Floorball Fitness هي عبارة عن هوكي الأرض للهواة وتكون اللعبة مقسمة إلى ثلاثة أجزاء مختلفة، حيث يركز جزء منها على معدل ضربات القلب، والجزء الثاني على القوة، والجزء الأخير على لعبة هوكي الأرض. بهذه الطريقة، من الممكن تغيير التدريب ولا يوجد تدريران متماثلان.

اقرأ المزيد!

لمزيد من المعلومات حول Innebandy Flex، قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالاتحاد السويدي لهوكي الأرض (Svensk Innebandy) عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة (رمز QR) أو كتابة الرابط في متصفحك.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



اقرأ المزيد!

لمزيد من المعلومات حول Floorball Fitness، قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالاتحاد السويدي لهوكي الأرض (Svensk Innebandy) عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة (رمز QR) أو كتابة الرابط في متصفحك.

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





هوكي الأرض دوليًّا

يتم لعب هوكي الأرض في أجزاء كبيرة من العالم، ولكن هنا في السويد ولدت هذه الرياضة منذ حوالي 50 عامًا.

يوجد في السويد وفنلندا وجمهورية التشيك وسويسرا أكبر عدد من ممارسي في هذه الرياضة، وهي أيضًا البلدان التي تفوز عادةً بأكثر عدد من الميداليات.

يطلق على الاتحاد الدولي لهوكي الأرض اسم International Floorball Federation ويضم 79 دولة عضو، إلا أن رياضة هوكي الأرض تلعب في بلدان أكثر من ذلك. سواء في ساحات المدارس أو في ملاعب الحصى في جميع أنحاء العالم، في الصالات الرياضية والملاعب الكبيرة، توجد رياضتنا، هوكي الأرض.

نحن نرحب بك أيضًا للانضمام إلينا!

الاتحاد السويدي لهوكي الأرض (SVENSK INNEBANDY)

الموقع الإلكتروني: www.innebandy.se

البريد الإلكتروني المخصص للاتصال: info@innebandy.se

الهاتف: 08-514 274 00



@svenskainnebandyforbundet



@svenskinnebandy



اقرأ المزيد!

لمزيد من المعلومات أو للعثور على فريق، قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالاتحاد السويدي لهوكي الأرض (Svensk Innebandy) عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة (رمز QR) أو كتابة الرابط في متصفحك.

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

ENGELSKA / ENGLISH

Start playing floorball

THIS IS FLOORBALL

We are one of Sweden's most popular sports, with over 110,000 people playing and competing in our federation. With about 700 clubs throughout Sweden, floorball is the biggest indoor sport in Sweden.

We welcome anyone who just wants to practice floorball because it's fun and gives you the chance to exercise and make new friends. But if you are interested, you can also play matches against other teams in one of our series. Anyone can start playing floorball. It doesn't matter how old you are, whether you've played before or are a beginner, or if you have a disability. In this folder, you can learn more about how to play floorball, what you need to get started, and find out a bit more about this fantastic sport.

Floorball is a team sport that is practiced indoors and in match play. The team with the most goals on the board at the end of the match wins the game. The rink on which floorball is played is 40x20 metres in size. The entire rink is surrounded by a plastic ring that prevents the ball from flying out. At each end of the rink is a goal. Floorball is played in three 20-minute periods. There are five people from each team on the rink, plus a goalkeeper who stands in front of the goal and guards it. There are also two referees on the rink. Floorball can also be played on a smaller rink, for a shorter time, and with fewer players and referees on the field, depending on how old you are and where you play floorball.

To play floorball, you need a floorball stick and a plastic ball shared by both teams. Depending on how old you are, you may sometimes also need protective goggles. You can often borrow a stick and ball from your local floorball association. If you choose to play as a goalkeeper, you will not have a stick, but will need protection for your knees, special gloves and a helmet. It is usually also possible to borrow this equipment from your association.





FLOORBALL INTERNATIONAL

Floorball is played virtually everywhere in the world, but the sport was born here in Sweden about 50 years ago.

Sweden, Finland, the Czech Republic and Switzerland have the most athletes playing the sport, and are also the countries that usually win the most medals.

The International Floorball Federation has 79 member associations, but floorball is played in more countries than that. Matches are held in schoolyards and on gravel courts around the world, in gyms, and in large arenas.

Our sport can truly be played anywhere.

You are welcome to join our federation!



FLOORBALL FOR EXERCISE

Several of our clubs also offer non-traditional forms of floorball. Some of them offer the forms Floorball Flex or Floorball Fitness.

Floorball Flex is usually played on a slightly smaller rink than traditional floorball, and there are a few things about the rules that make the game a bit less physically demanding. There are also usually fewer players on the rink in each team, but it's still just as fun to play! Floorball Fitness is an exercise-focussed form of floorball that is divided into three different parts, in which one part focuses on heart rate, one on strength and one on the actual game of floorball. This makes it possible to vary your training, and no two practice sessions are the same.



Learn more!

For more information about Floorball Flex, visit the Swedish Floorball Federation's website by scanning the QR code or entering the link in your browser.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



Learn more!

For more information about Floorball Fitness, visit the Swedish Floorball Federation's website by scanning the QR code or entering the link in your browser.

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

THE SWEDISH FLOORBALL FEDERATION

Website: www.innebandy.se

Contact: info@innebandy.se

Telephone: 08-514 274 00

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

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



Learn more!

For more information or to find a team in your area, visit the Swedish Floorball Federation's website by scanning the QR code or entering the link in your browser.

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

FRANSKA / FRANÇAIS

Découvrez le unihoc

QU'EST-CE QUE LE UNIHOC?

Le Unihoc est l'un des sports les plus pratiqués en Suède, avec plus de 110 000 personnes qui jouent et participent à des compétitions au sein de notre fédération. Avec près de 700 associations dans toute la Suède, le Unihoc est le numéro un des sports en salle en Suède.

En nous rejoignant, vous pourrez pratiquer le Unihoc pour le plaisir, pour exercer une activité physique et rencontrer des amis, et si vous le souhaitez, vous aurez aussi la possibilité de jouer contre d'autres équipes dans l'une de nos ligues. Le Unihoc est un sport accessible, quel que soit votre âge ou votre niveau, que vous soyez en situation de handicap ou pas. En plus de vous exposer les principes du jeu et de recenser l'équipement nécessaire, cette brochure vous permettra d'en savoir un peu plus sur le Unihoc.

Le Unihoc est un sport qui se pratique en salle et oppose deux équipes. Celle avec le plus de buts au tableau à la fin de la partie remporte le match. Le terrain de Unihoc mesure 40x20 mètres. Il est entouré d'un bord en plastique pour éviter que les balles sortent du terrain. À chaque extrémité de celui-ci, se trouve un but. Le Unihoc se joue en trois tiers-temps de 20 minutes. Chaque équipe est composée d'un gardien de but et de cinq joueurs qui s'affrontent sur le terrain. Deux arbitres se trouvent également sur le terrain. Il est aussi possible de jouer au Unihoc sur un terrain plus petit, sur une plus courte durée et avec moins de joueurs et d'arbitres. Cela dépend de votre âge et de l'endroit où vous jouez.

Pour jouer au Unihoc, il vous faut une crosse et une balle en plastique. Des lunettes de protection sont parfois nécessaires, en fonction de l'âge.

Les associations ont souvent leurs propres crosses et balles qu'elles mettent à la disposition des joueurs. Si vous choisissez d'être gardien de but, vous n'aurez pas de crosse, mais une protection pour les genoux, des gants spéciaux et un casque. Il est généralement possible d'emprunter les équipements auprès de votre association.





LE UNIHOC AU NIVEAU INTERNATIONAL

On joue au Unihoc partout dans le monde, mais c'est en Suède que ce sport est né, il y a environ 50 ans.

Les pratiquants de ce sport sont les plus nombreux en Suède, en Finlande, en République tchèque et en Suisse. Ce sont aussi ces pays qui remportent le plus de médailles.

L'association internationale de Unihoc s'appelle l'International Unihoc Federation et compte 79 nations membres, bien que le Unihoc soit joué dans bien plus de pays. On joue au Unihoc dans les cours d'école et sur les terrains gravillonnés dans le monde entier, dans les salles de gym et dans les grands pavillons de sport.

Et si vous nous rejoigniez ?



ENTRETIEN PHYSIQUE

Plusieurs de nos associations proposent de pratiquer le Unihoc sous des formes moins traditionnelles, comme le Unihoc Flex ou le Unihoc Fitness.

Le Unihoc Flex se joue généralement sur un terrain un peu plus petit avec des règles différentes qui rendent le jeu moins physique. S'il y a moins de joueurs sur le terrain, les parties n'en sont pas moins amusantes ! Le Unihoc Fitness est un exercice de Unihoc qui est divisé en trois séquences dont chacune se concentre sur la fréquence cardiaque, la force et le jeu en soi. Les séances d'entraînement peuvent ainsi varier et ne sont jamais les mêmes.



En savoir plus

Pour plus d'informations sur le Unihoc Flex, consultez le site Web de Svensk Innebandy en scannant le code QR ou en saisissant le lien dans votre navigateur.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



En savoir plus

Pour plus d'informations sur le Unihoc Fitness, consultez le site Web de Svensk Innebandy en scannant le code QR ou en saisissant le lien dans votre navigateur.

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

FÉDÉRATION SUÉDOISE DE UNIHOC

Site Web : www.innebandy.se

Contact : info@innebandy.se

Téléphone : +46 (0)8-514 274 00

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

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



En savoir plus

Pour de plus amples renseignements et trouver une équipe, consultez le site Web de Svensk Innebandy en scannant le code QR ou en saisissant le lien dans votre navigateur.

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

LÄTT SVENSKA

Börja spela innebandy

DET HÄR ÄR INNEBANDY

Vi är en av Sveriges största sporter. Fler än 110 000 personer spelar och tävlar hos oss. Det finns ungefär 700 föreningar i hela Sverige. Innebandy är den största idrotten inomhus i Sverige.

{Du kan träna innebandy hos oss för att det är roligt, för att du vill röra på dig och för att träffa kompisar. Du kan också spela matcher mot andra lag i en av våra serier. Du kan börja spela innebandy vid olika åldrar, om du har spelat tidigare, om du är nybörjare eller om du har en funktionsnedsättning. I den här foldern kan du läsa om sporten innebandy. Du kan läsa om hur du spelar innebandy och vad du behöver för att spela innebandy.

Innebandy är en sport som spelas i lag inomhus. Man spelar matcher mot varandra. När matchen slutar vinner det lag som har gjort flest mål. Innebandy spelas på en plan som är 40 gånger 20 meter. Det finns en sarg runt hela planen så att bollen inte flyger ut. Sargen är gjord i plast. Målen står i varje ände av planen. Innebandy spelas i tre perioder. Varje period är 20 minuter lång. Fem personer från varje lag är på plan. Två målvakter står framför målen och vaktar dem. Två domare finns också på plan. Innebandy kan spelas på en mindre plan. Du spelar då under kortare tid, och med färre spelare och domare på planen. Det beror på hur gammal du är och var du spelar innebandy.

För att spela innebandy behöver du en innebandyklubba och en gemensam plastboll. Du kan ibland behöva skyddsglasögon. Det beror på hur gammal du är. Du kan ofta låna klubba och boll från föreningen. Om du är målvakt använder du inte någon klubba. Men du har skydd för knäna, speciella handskar och en hjälm. Man kan ofta låna av föreningen.





INNEBANDY INTERNATIONELLT

Innebandy spelas i stora delar av världen. Men den föddes i Sverige för ungefär 50 år sedan.

Flest spelare finns i Sverige, Finland, Tjeckien och Schweiz. De här länderna brukar också vinna flest medaljer.

Det internationella innebandyförbundet heter International Floorball Federation. Det har 79 medlemsnationer.

Men innebandy spelas också i flera andra länder. Vår sport spelas i hela världen på skolgårdar, på grusplaner, i gympahallar och i stora arenor.

Välkommen att bli en del av oss, du också!



MOTIONSINNEBANDY

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

Innebandy Flex spelas ofta på en mindre plan än annan innebandy. Reglerna är också lite annorlunda. Spelet blir därför inte lika fysiskt. Det brukar också vara färre spelare på plan i varje lag. Men det är minst lika roligt! Floorball Fitness är motions innebandy. Den delas upp i tre olika delar. En del fokuserar på puls, en på styrka och en på spelet innebandy. Träningen går därför att variera och den blir väldigt olika.



Mer information!

Du hittar mer information om Innebandy Flex på Svensk Innebandys hemsida. Skanna QR-koden eller skriv in webbadressen i din webbläsare.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



Mer information!

Du hittar mer information om Floorball Fitness på Svensk Innebandys hemsida. Skanna QR-koden eller skriv in webbadressen 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)



Mer information!

Du hittar mer information eller ett lag på Svensk Innebandys hemsida. Skanna QR-koden eller skriv in webbadressen i din webbläsare.

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

SOMALISKA / SOOMAALI

Bilooow ciyaarta kubada ulaha.

TANI WAA KUBADA ULAHA

Waxaan nahay mid ka mid ah ciyaaraha Iswiidhan ugu weyn, iyadoo in ka badan 110,000 oo qof ay ciyaaraan oo ay tartamayaan. Ku dhawaad 700 oo jaaliyadood oo Iswiidhan oo dhan ka jira, kubbadda ulaha sagxaddu waa isboortiska gudaha Iswiidhan ugu weyn.

Anaga, waxaad ku tababaran kartaa kubbadda dhulka sababtoo ah waa madadaalo, sababtoo ah waxaad dooneysaa inaad wareegto oo aad la kulanto asxaabta, laakiin haddii aad rabto, waxaa sidoo kale jira ikhtiyaarka ah inaad la ciyaarto kooxaha kale ee mid ka mid ah taxanaheena. Waa suurtoagal in aad bilowdo ciyaarista kubbadda cagta iyada oo aan loo eegin da'daadu, haddii aad hore u soo ciyaartay ama aad tahay bilow iyo haddii aad naafo tahay iyo haddii kale. Galkan, waxaad ka akhrin kartaa wax yar oo ku saabsan sida loo ciyaaro, waxa loo baahan yahay si loo ciyaaro iyo in yar oo ku saabsan ciyaaraha kubbadda sagxada.

Kubbadda dabaqa waa koox isboorti oo lagu ciyaaro gudaha iyo ciyaarta ciyaarta. Kooxda ugu goolasha badan marka ay ciyaartu dhammaato ayaa badisa. Barxadda kubbadda dhulka lagu ciyaaro waa 40x20 mitir. Garoonka oo dhan waxaa ku wareegsan xuduud balaastiig ah si aysan kubbaddu u soo bixin. Dhamaad kasta oo garoonku waa yoolka. Kubada dhexe waxaa lagu ciyaaraa saddex xilli, halkaas oo xilli kasta uu gaaro 20 daqiiqo. Garoonka waxaa ku jira 5 qof oo koox kasta ka tirsan, waxaa ku jira goolhaye goolhaye oo goolka afaafka hore taagan oo ilaalinaya. Waxaa kaloo garoonka ku sugan labo garsoore. Kubbada sagxada waxa lagu ciyaari karaa barxad ka yar, wakhti gaaban oo ay ku yar yihiin ciyaartoyga iyo garsoorayaasha maxkamada sidoo kale, waxay ku xidhan tahay da'daadu iyo meesha aad ku ciyaarto kubbadda sagxada.

Si aad u ciyaarto kubbadda dhulka, waxaad u baahan tahay usha kubbadda dhulka iyo kubbad caag ah oo caadi ah. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale u baahato muraayadaha badbaadada, waxay kuxirantahay da'daadu. Inta badan waxaa jira naadiyo iyo kubbado laga soo amaahdo ururka. Haddii aad doorato inaad u ciyaarto goolhaye ahaan, ma lahaan doontid ul, laakiin ilaalinta jilbahaaga, galoofyada gaarka ah iyo koofiyada. Waxa kale oo badanaa laga soo amaahan karaa ururkaaga.





KUBBADDA ULAHA CAALAMI

Kubbadda dabaqa waxa lagu ciyaaraa meelo badan oo aduunka ka mid ah, laakiin waa halkan Iswiidhan oo uu ciyaaruhu ka dhashay qiyaastii 50 sano ka hor.

Dalalka Sweden, Finland, Czech Republic iyo Switzerland ayaa ah kuwa ugu dhaq-dhaqaaqa badan ciyaaraha, waxaana sidoo kale ah dalalka sida badan ku guulaysta billadaha ugu badan.

Xiriirka caalamiga ah ee kubbadda cagta waxaa lagu magacaabaa Xiriirka Kubadda Cagta Caalamiga ah wuxuuna ka kooban yahay 79 waddan, laakiin kubbadda cagta waxaa lagu ciyaara waddamo ka badan intaas. Isboortigeena, kubbadda sagxada, waxaa laga heli karaa barxadaha dugsiya iyo barxadaha quruuruxda ee adduunka oo dhan, meelaha jimicsiga iyo fagaarayaasha waaweynba. Ku soo dhawoow inaad sidoo kale qayb naga noqoto!



JIMICSIGA KUBADA ULAHA

Dhowr ka mid ah ururadayadu waxay sidoo kale bixiyaan kubbadda sagxada qaabab kale oo aan ahayn kan caadiga ah. Qaarkood waxay bixiyaan foomamka kubbadda sagxada Innebandy Flex ama Fitness Floorball.

Flex Floorball waxaa sida caadiga ah lagu ciyaaraa garoon waxyar kayar marka loo eego kubbadaha kale ee dabaqa waxaana jira waxyaabo yar oo ka dhigaya sharciyo ka duwan kuwaas oo ciyaarta ka dhigaya mid aan ahayn mid jireed. Waxa kale oo jira inta badan ciyaartoy yar oo garoonka ku jira koox kasta, laakiin ugu yaraan waa madadaalo badan! Kubbada Sagxada Jimicsiga waa jimicsiga jimicsiga kaas oo u qaybsan saddex qaybood oo kala duwan, halkaas oo qayb ay diirada saarto garaaca wadnaha, mid xoog ah iyo mid ciyaarta kubbadda sagxada. Sidan, waxaa suurtagal ah in lagu kala duwanaado tababarka mana jiro tababar la mid ah kan kale.



Wax ka badan akhri

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Innebandy Flex, booqo bogga internetka ee Svensk Innebandy adigoo iska baaraya code QR ama galitaanka isku xirka ku jira biraawsarkaaga.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



Wax ka badan akhri

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Fayraska Floorball booqo website-ka Svensk Innebandy ee adoo iskaanaya code QR ama galitaanka isku xirka ku jira shabakadaada.

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

URURKA KUBADDA DHEXE EE KUBADDA CAGTA EE ISWIIDHAN

Website: www.innebandy.se

la xiriir: info@innebandy.se

Telefoonka: 08-514 274 00

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

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



Wax ka badan akhri

Wixii macluumaad dheeraad ah ama si aad u hesho koox, booqo Svensk Innebandy's website-ka adoo iska fiirinaaya QR code ama galitaanka isku xirka shabakadaada.

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

SPANSKA / ESPAÑOL

Empieza a jugar a floorball

ESTO ES FLOORBALL

Somos uno de los deportes más importantes de Suecia, con más de 110 000 personas que lo practican y compiten. Con unas 700 asociaciones en toda Suecia, el floorball es el deporte de pista cubierta más importante de Suecia.

Con nosotros podrás entrenar a floorball porque es divertido, porque quieres moverte y encontrarte con amigos, pero, si quieres, también existe la posibilidad de jugar partidos contra otros equipos en una de nuestras series. Se puede empezar a jugar a floorball sin importar la edad que tengas, si has jugado antes o eres un principiante o si tienes una discapacidad o no. En este folleto podrás informarte un poco más sobre cómo jugar, qué se necesita para jugar y algo más de información sobre el deporte del floorball.

El floorball es un deporte de equipo que se practica en pista cubierta y en partidos. Gana el equipo que más goles tenga en el marcador al finalizar el partido. Las dimensiones del campo en el que se juega floorball son 40x20 metros. Alrededor de todo el campo hay una valla de plástico para evitar que la pelota salga volando. En cada extremo del campo está la portería. El floorball se juega en tres tiempos, cada uno de ellos de 20 minutos de duración. En el terreno de juego, hay cinco jugadores de cada equipo, más un portero que se coloca delante de la portería y la protege. En el campo también hay dos árbitros. El floorball se puede jugar en un campo más pequeño, con un tiempo más corto y también con menos jugadores y árbitros en el campo, puede depender de la edad que tengas y de dónde juegues a floorball.

Para jugar a floorball necesitas un palo de floorball y una pelota de plástico. A veces también puede que necesites gafas de protección, depende de la edad que tengas. La asociación a menudo te puede prestar el palo y la pelota. Si decides jugar como portero, no tendrás un palo, sino rodilleras, guantes especiales y un casco. Por lo general, también se los puedes pedir prestados a tu asociación.





FLOORBALL INTERNACIONAL

El floorball se juega en gran parte del mundo, pero es aquí en Suecia donde nació el deporte hace unos 50 años.

En Suecia, Finlandia, República Checa y Suiza es donde existe el mayor número de personas que practican este deporte y también son los países que suelen ganar más medallas.

La Federación Internacional de Floorball se llama International Floorball Federation y cuenta con 79 países miembros, pero el floorball se juega en más países que en esos. Nuestro deporte, el floorball, está presente tanto en los patios de las escuelas como en las canchas de grava de todo el mundo, en los gimnasios y en los grandes estadios.

¡Te damos la bienvenida para que, tú también, formes parte de nosotros!



FLOORBALL DINÁMICO

Varias de nuestras asociaciones también ofrecen floorball en formas distintas a la tradicional. Algunas de ellas ofrecen la modalidad de floorball Floorball Flex o Floorball Fitness.

El Floorball Flex generalmente se juega en un campo ligeramente más pequeño que otras modalidades de floorball y hay algunas cosas que diferencian las reglas que hacen que el juego no sea tan físico. También suele haber menos jugadores en el campo en cada equipo, ¡pero es igual de divertido! El Floorball Fitness es un floorball dinámico que se divide en tres partes diferentes, una de ellas se centra en la frecuencia cardíaca, otra en la fuerza y otra en el juego del floorball. De esta manera, se puede variar el entrenamiento y no hay dos entrenamientos iguales.



¡Infórmate más!

Para obtener más información sobre el Floorball Flex, visita el sitio web de la Asociación sueca de floorball (Svensk Innebandy) escaneando el código QR o introduciendo el enlace en tu navegador.

<https://innebandy.se/innebandyflex>



¡Infórmate más!

Para obtener más información sobre el Floorball Fitness, visita el sitio web de la Asociación sueca de floorball (Svensk Innebandy) escaneando el código QR o introduciendo el enlace en tu navegador.

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

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET (ASOCIACIÓN SUECA DE FLOORBALL)

Sitio web: www.innebandy.se

Contacto: info@innebandy.se

Teléfono: 08-514 274 00

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

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



¡Infórmate más!

Para obtener más información o encontrar un equipo, visita el sitio web de la Asociación sueca de floorball (Svensk Innebandy) escaneando el código QR o introduciendo el enlace en tu navegador.

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





**Svensk
Innebandy**