



Kampveileder for 3v3 spill

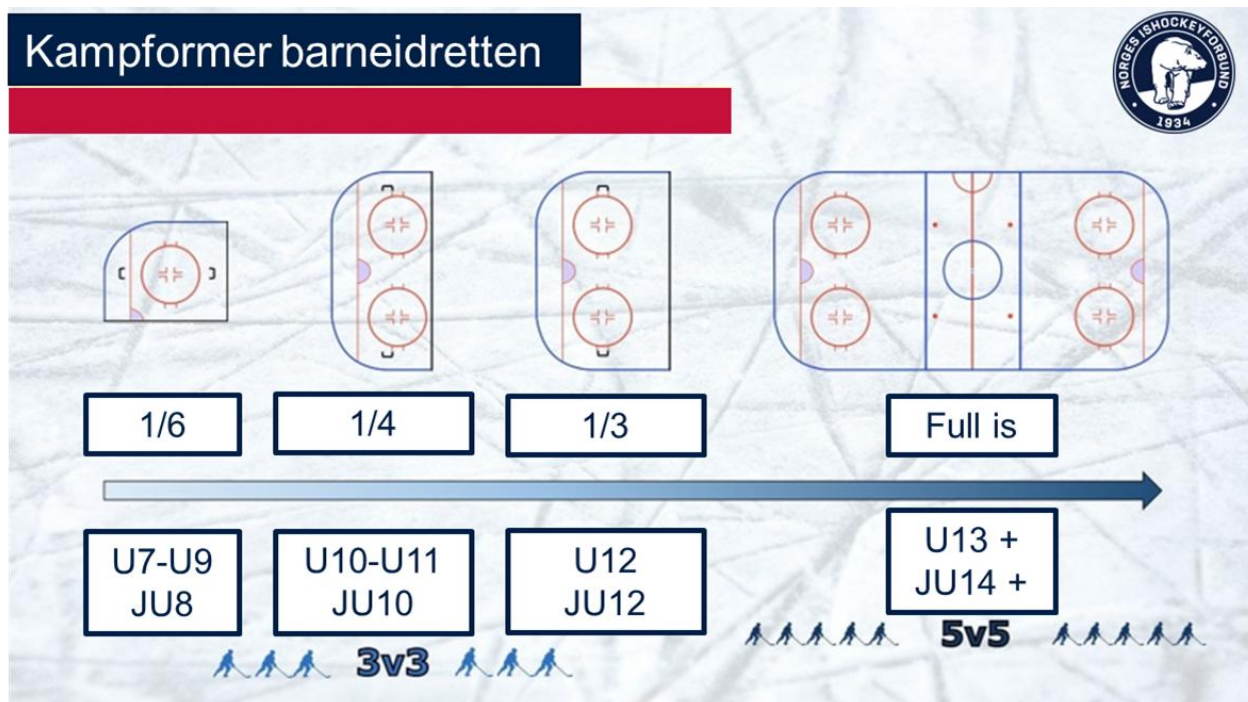
U7/JU8 – U12/JU12

Norges ishockeyforbund
AUGUST 2025

Innhold

3v3 spill i barneidretten.....	2
Oversikt over nødvendig utstyr	2
Vant.....	2
Puck	2
Mål, mållinje og målgård.....	2
Praktisk gjennomføring av 3v3 spill	3
Kampveileder.....	4
U7-U9 og JU8	4
U10-U11 og JU10	7
U12 og JU12	10

3v3 spill i barneidretten



Oversikt over nødvendig utstyr

Vant

Banedelere, tau, minivant eller lignende.

Puck

Sort puck (7,62 diameter, 156-170 gram)

**Blå puck kan benyttes for de yngste som spiller på 1/6 bane hvis ønskelig*

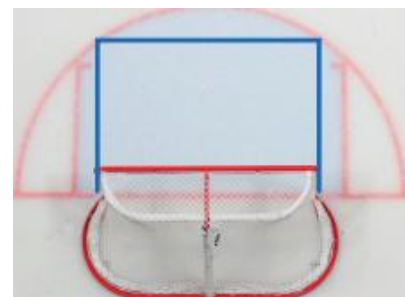
Mål, mållinje og målgård

JU8/U9 og yngre. Mellomstort mål (90 x 130 cm eller 100 x 150 cm) brukes ved spill med målvakt, ved mangel på mellomstort mål benyttes stort mål (122 x 183 cm).

Lite mål (ca. 50 x 75 cm) brukes ved spill uten målvakt

JU10/U10 og eldre. Stort mål (122 x 183 cm)

NIHF anbefaler at det tegnes målgård og mållinje, dette gjøres med tusj. Målgård tegnes ved at målet legges ned flatt på isen og man tegner rundt målet før man setter opp målet igjen.



Praktisk gjennomføring av 3v3 spill

NIHF sin holdning til aktiviteten i barneishockeyen er mest mulig aktivitet, lavest mulig terskel for deltakelse og ikke mer organisering enn nødvendig. Nedenfor er noen eksempler på hvordan 3v3 spill bør organiseres.

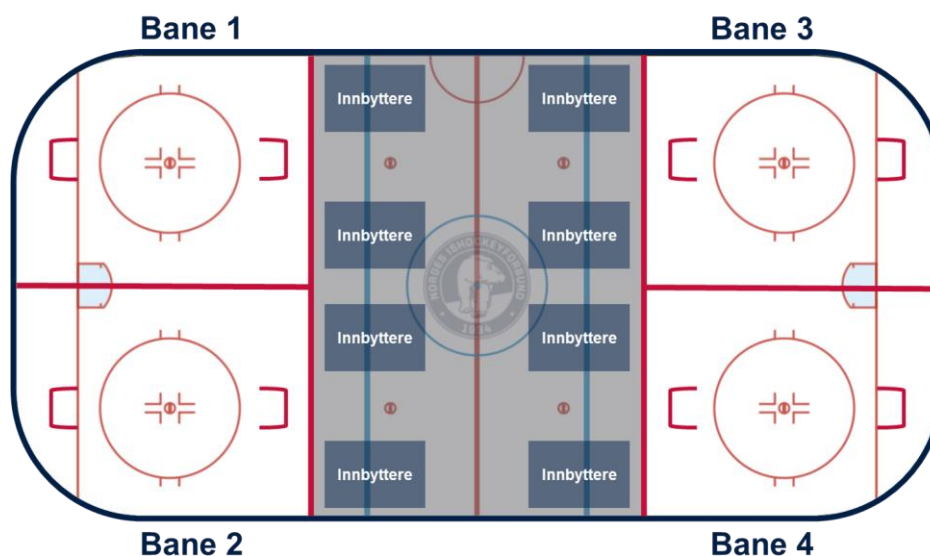
- Spillerbenker på isen er ikke nødvendig, spillerne kan fint sitte på knærne når de ikke er utpå banen
- Vanningspauser kan settes til et minimum, ved mye snø på isen kan det fungere utmerket å måke isen med en snø-skuffe mellom kampene
- Sekretariat er ikke nødvendig med mindre klubben ønsker. En voksenperson med stoppeklokke og fløyte til å gi signaler vil fungere utmerket.

For JU12/U12 og yngre er spill 3 mot 3 på tilpasset banestørrelse det standardiserte spillformatet og skal benyttes i alle offisielle seriekamper og cuper. Det er regionene som er ansvarlige for seriespill i disse aldersklassene.

Kampveileder U7-U9 og JU8

1. Banestørrelse

Banestørrelsen er 1/6 av isen, delt opp slik bildet nedenfor viser. Banestørrelsen har tatt utgangspunkt i en europeisk is-størrelse (30x60 meter). Ved mindre is-størrelse (eksempelvis 26x60 meter) kan arrangør vurdere å kompensere tapt bredde med å gjøre banen 1-2 meter lengre.



2. Lag

Lagene spiller med tre utespillere og én målvakt. Om ett eller begge lag spiller uten målvakt benyttes det fortsatt tre utespillere, målvakt kan ikke erstattes av en ekstra utespiller hverken før eller underveis i kampen. Mangler ett eller begge lag målvakt benyttes lite mål på ca. 50 x 75 cm.

3. Dommer / kampleder

3.1 Dommer / kampleder. NIHF anbefaler at det benyttes dommer. Der dommer ikke kan oppdrives benyttes det kampleder. Kamplederen kan være en trener/leder fra ett av lagene som spiller.

3.2 Dommerens / kamplederens rolle og ansvar. Vedkommende er ansvarlig for at regler følges og kampen gjennomføres på en forsvarlig måte. I tillegg skal vedkommende ta kontakt med arrangør dersom det er noe feil med banen eller andre utfordringer knyttet til gjennomføring av kampen.

3.3 Dommerens / kamplederens utstyr. Vedkommende må ha følgende utstyr;

- Hjelm
- Skøyter
- Fløyte
- Dommerdrakt
- Grønt armbind (hvis dommer er under 18 år)

Det er viktig å ha ekstra pucker lett tilgjengelig for å raskt komme i gang igjen med spillet dersom en puck skulle gå ut av banen. For eksempel kan ekstra pucker ligge på målene, trenere kan ha de tilgjengelig på sidelinjen eller dommer kan ha pucker i lommene.

4. Kamptid

4.1 Tidtaking. Uansett hvor mange kamper som spilles samtidig benyttes det én kampklokke for alle kampene. Det vil si at alle kampene starter og slutter likt.

4.2 Kamplengde. En kamp er en periode på 15 minutter

4.3 Signaler ved start og stopp. Det skal gis et signal ved kampens start og slutt. I tillegg skal det gis signal hvert 90. sekund for å indikere spillerbytte.

4.4 Spillerbytte. Ved spillerbytte stoppes klokka og starter igjen ved dropp.

5. Oppstart av spill

Når spillet skal startes opp er målet å komme i gang så raskt og sikkert som mulig.

Benytt derfor en ny puck fremfor å hente pucken som har falt ut av spill dersom det er mer effektivt. Spillet startes opp på én av følgende to måter (hva som skal benyttes når, står beskrevet nedenfor)

- Dropp – en spiller fra hvert lag står ovenfor hverandre midt på banen, mens resterende spillere står på sin banehalvdel. Kampleder slipper pucken mellom de to spillerne som har stilt opp midt på banen. Altså vanlig dropp.
- Oppstart – bak begge mål er et såkalt *oppstartspunkt*, lagene har sitt oppstartspunkt bak eget mål. Ved bruk av oppstartspunktet må laget som skal starte med pucken bringe denne via oppstartspunktet før spillet starter. Motstanderlaget trekker seg da tilbake på egen banehalvdel.

5.1 Mål. Spillet starter med oppstart for laget som har sluppet inn.

5.2 Blokkering. Spillet starter med oppstart for forsvarende lag.

5.3 Forseelse. Ved en forseelse starter spillet med oppstart for laget som ikke gjorde forseelsen.

5.4 Pucken ut av banen. Skytes pucken ut av banen, begynner laget som ikke skøyt pucken ut av banen med oppstart. Om pucken treffer noe utenfor banen, men allikevel spretter inn på banen igjen, fortsetter bare spillet uten stopp. Skulle pucken havne over på en annen bane, setter kamplederen i gang spillet igjen med en ny puck (oppstart for laget som ikke skøyt ut pucken), mens kampleder på banen der pucken havner plukker opp denne uten å stoppe spillet.

5.5 Start av kampen. Kampen startes ved dropp

5.6 Øvrige stopp. Kampleder starter opp igjen spillet ved dropp.

6. Fysisk kontakt

Regulering av fysisk kontakt gjøres i henhold til NIHF sitt kampreglement

7. Irettesettelse ved dårlig oppførsel / bruk av ulovlig fysisk kontakt

En spiller som benytter ulovlig fysisk kontakt eller på andre måter opptrer på en uønsket og usportslig måte skal direkte etter hendelsen få tilsnakk av kamplederen. Spillet starter så ved oppstart for motstanderlaget. Ved gjentatte uønskede hendelser, fra samme spiller kan kampleder vurdere å ta spilleren ut av resten av kampen. Det samme gjelder om en forseelse er av den karakter at den anses som svært grov. Dette bør gjøres gjennom dialog med lagets trener/leder.

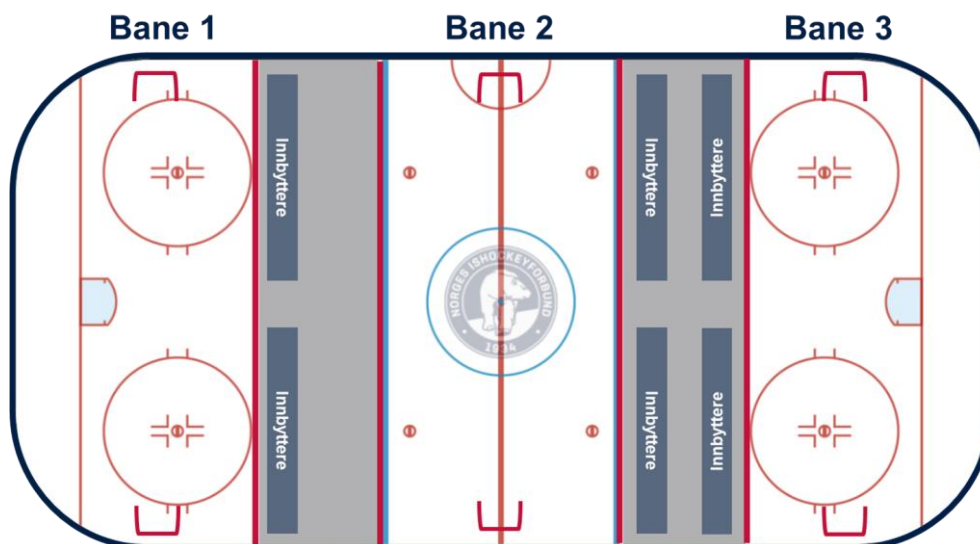
8. Mål

Mål dømmes i henhold til NIHF sitt kampreglement.

U10-U11 og JU10

1. Banestørrelse

Banestørrelsen er 1/4 av isen, delt opp slik bildet nedenfor viser. Banestørrelsen har tatt utgangspunkt i en europeisk is-størrelse (30x60 meter). Ved mindre is-størrelse kan arrangør vurdere å kompensere tapt lengde med å gjøre banen litt bredere.



2. Lag

Lagene spiller med 3 utespillere og en målvakt. Målvakt kan ikke erstattes med ekstra spiller hverken før eller underveis i kampen.

3. Dommer / kampleder

3.1 Dommer / kampleder. NIHF anbefaler at det benyttes dommer. Der dommer ikke kan oppdrives benyttes det kampleder. Kamplederen kan være en trener/leder fra ett av lagene som spiller.

3.2 Dommerens / kamplederens rolle og ansvar. Vedkommende er ansvarlig for at regler følges og kampen gjennomføres på en forsvarlig måte. I tillegg skal vedkommende ta kontakt med arrangør dersom det er noe feil med banen eller andre utfordringer knyttet til gjennomføring av kampen.

3.3 Dommerens / kamplederens utstyr. Vedkommende må ha følgende utstyr;

- Hjelm
- Skøyter
- Fløyte
- Dommerdrakt
- Grønt armbind (hvis dommer er under 18 år)

Det er viktig å ha ekstra pucker lett tilgjengelig for å raskt komme i gang igjen med spillet dersom en puck skulle gå ut av banen. For eksempel kan ekstra pucker ligge på målene, trenere kan ha de tilgjengelig på sidelinjen eller dommer kan ha pucker i lommene.

4. Kamptid

4.1 Tidtaking. Uansett hvor mange kamper som spilles samtidig benyttes det én kampklokke for alle kampene. Det vil si at alle kampene starter og slutter likt.

4.2 Kamplengde. En kamp er en periode på 15 minutter.

4.3 Signaler ved start og stopp. Det skal gis et signal ved kampens start og slutt. I tillegg skal det gis signal hvert 60. ende sekund for å indikere spillerbytte

4.4 Spillerbytte. Spillerbyttene gjøres gjennom *hybridbytte*. Hybridbytte betyr at det lyder et felles signal for alle kampene (her hvert 60. sekund). Ved signal blir pucken liggende, mens spillerne på isen beveger seg mot egen byttesone. Samtlige spillere utpå banen fra eget lag må være enten over eller inntil vant/tau ved egen byttesone før nye spillere kan gå utpå banen. Ved byttesone menes området i nærheten av der eget lags innbyttere og trener oppholder seg.

5. Oppstart av spill

Når spillet skal startes opp, er målet å komme i gang så raskt og sikkert som mulig. Benytt derfor en ny puck fremfor å hente pucken som har falt ut av spill dersom det er mer effektivt. Spillet startes opp på en av følgende to måter (hva som skal benyttes når står beskrevet nedenfor)

- Dropp – en spiller fra hvert lag står ovenfor hverandre midt på banen, mens resterende spillere står på sin banehalvdel. Kampleder slipper pucken mellom de to spillerne som har stilt opp midt på banen. Altså vanlig dropp.
- Oppstart – bak begge mål er ett såkalt *oppstartspunkt*, lagene har sitt oppstartspunkt bak eget mål. Ved bruk av oppstartspunktet må laget som skal starte med pucken bringe denne via oppstartspunktet før spillet starter. Motstanderlaget trekker seg tilbake på egen banehalvdel.

5.1 Mål. Spillet starter med oppstart for laget som har sluppet inn.

5.2 Blokkering. Spillet starter med oppstart for forsvarende lag.

5.3 Forseelse. Ved en forseelse idømmes det jaktstraffe (står nærmere beskrevet under punkt 7). Spillet fortsetter kontinuerlig etter endt jaktstraffe.

5.4 Pucken ut av banen. Skytes pucken ut av banen, begynner laget som ikke skøyt pucken ut av banen med oppstart. Om pucken treffer noe utenfor banen, men allikevel spretter inn på banen igjen, fortsetter bare spillet uten stopp. Skulle pucken havne over på en annen bane setter kamplederen i gang spillet igjen med en ny puck (oppstart for laget som ikke skøyt ut pucken), mens kampleder på banen der pucken havner plukker opp denne uten å stoppe spillet.

5.5 Start av kampen. Kampen startes ved dropp.

5.6 Øvrige stopp. Kampleder starter opp igjen spillet ved dropp.

6. Fysisk kontakt

Regulering av fysisk kontakt gjøres i henhold til NIHF sitt kampreglement

7. Irettesettelse ved dårlig oppførsel / bruk av ulovlig fysisk kontakt

Laget som fikk forseelsen begått mot seg tildeles en jaktestrafte, det er spilleren som fikk forseelsen mot seg som skal ta straffen.

- *Jaktestrafte – Straffetakeren står med pucken på midtpunktet av banen, resterende spillere står bak straffetakerens eget mål (unntaket er målvaktene). På signal fra dommeren starter straffeleggeren på sitt straffeslag, mens øvrige spillere får begynne å bevege seg. Bommer straffetakeren på straffen eller vedkommende blir tatt igjen og mister pucken, fortsetter spillet som normalt. Scores det på straffen er det oppstart som normalt fra oppstartspunktet til laget som har sluppet inn. Om signalet for bytte lyder før jaktestrafte er gjennomført bytter øvrige spillere, med unntak av straffetakeren. Straffetakeren tar straffen og bytter direkte etter tatt straffe, mens spillet fortsetter som normalt. Om signalet for kampslutt lyder før straffen er gjennomført skal straffen gjennomføres før kampen avsluttes.*

Ved gjentatte uønskede hendelser fra samme spiller kan kampleder/dommer vurdere å ta spilleren ut av resten av kampen. Dette bør gjøres gjennom dialog med lagets trener/leder. Dersom en forseelse er av den karakter at den medfører liten disiplinærstraff eller matchstraff benyttes det fortsatt jaktestrafte, i tillegg til at den aktuelle spilleren da ikke får spille mer i løpet av kampen.

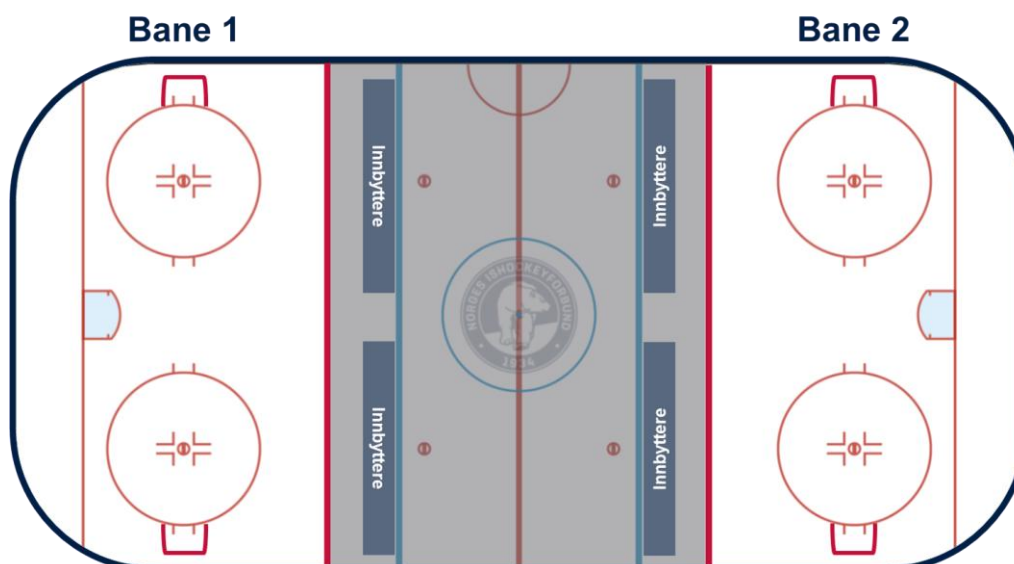
8. Mål

Mål dømmes i henhold til NIHF sitt kampreglement.

U12 og JU12

1. Banestørrelse

Banestørrelsen er 1/3 av isen, delt opp slik bildet nedenfor viser. Banestørrelsen har tatt utgangspunkt i en europeisk is-størrelse (30x60 meter). Ved mindre is-størrelse kan arrangør vurdere å kompensere tapt lengde med å gjøre banen litt bredere.



2. Lag

Lagene spiller med 3 utespillere og en målvakt. Målvakt kan ikke erstattes med ekstra spiller hverken før eller underveis i kampen.

3. Dommer

3.1 Dommer. Det skal benyttes dommer.

3.2 Dommerens rolle og ansvar. Vedkommende er ansvarlig for at regler følges og kampen gjennomføres på en forsvarlig måte. I tillegg skal vedkommende ta kontakt med arrangør dersom det er noe feil med banen eller andre utfordringer knyttet til gjennomføring av kampen.

3.3 Dommerens utstyr. Vedkommende må ha følgende utstyr;

- Hjelm
- Skøyter
- Fløyte
- Dommerdrakt
- Grønt armbind (hvis dommer er under 18 år)

Det er viktig å ha ekstra pucker lett tilgjengelig for å raskt komme i gang igjen med spillet dersom en puck skulle gå ut av banen. For eksempel kan ekstra pucker ligge på målene, trenere kan ha de tilgjengelig på sidelinjen eller dommer kan ha pucker i lommene.

4. Kamptid

4.1 Tidtaking. Uansett hvor mange kamper som spilles samtidig benyttes det en kampklokke for alle kampene. Det vil si at alle kampene starter og slutter likt.

4.2 Kamplengde. En kamp er en periode på 15 minutter.

4.3 Signaler ved start og stopp. Det skal gis et signal ved kampens start og slutt.

4.4 Spillerbytte. Spillerbytterne gjøres gjennom *vanlig spillerbytte* (flyvende bytte).

Byttene gjennomføres i lagenes byttesone. Ved byttesone menes området i nærheten av der eget lags innbyttere og trener oppholder seg.

5. Oppstart av spill

Når spillet skal startes opp er målet å komme i gang så raskt og sikkert som mulig. Benytt derfor en ny puck fremfor å hente pucken som har falt ut av spill dersom det er mer effektivt. Spillet startes opp på en av følgende to måter (hva som skal benyttes når står beskrevet nedenfor)

- Dropp – en spiller fra hvert lag står ovenfor hverandre midt på banen, mens resterende spillere står på sin banehalvdel. Kampleder slipper pucken mellom de to spillerne som har stilt opp midt på banen. Altså vanlig dropp.
- Oppstart – bak begge mål er ett såkalt *oppstartspunkt*, lagene har sitt oppstartspunkt bak eget mål. Ved bruk av oppstartspunktet må laget som skal starte med pucken bringe denne via oppstartspunktet før spillet starter. Motstanderlaget trekker seg tilbake på egen banehalvdel.

5.1 Mål. Spillet starter med oppstart for laget som har sluppet inn.

5.2 Blokkering. Spillet starter med oppstart for forsvarende lag.

5.3 Forseelse. Ved en forseelse idømmes det jaktestrafte (står nærmere beskrevet under punkt 7). Spillet fortsetter kontinuerlig etter endt jaktestrafte.

5.4 Pucken ut av banen. Skytes pucken ut av banen begynner laget som ikke skøyt pucken ut av banen med oppstart. Om pucken treffer noe utenfor banen, men allikevel spretter inn på banen igjen fortsetter bare spillet uten stopp. Skulle pucken havne over på en annen bane setter kamplederen i gang spillet igjen med en ny puck (oppstart for laget som ikke skøyt ut pucken), mens kampleder på banen der pucken havner plukker opp denne uten å stoppe spillet.

5.5 Start av kampen. Kampen startes ved dropp.

5.6 Øvrige stopp. Kampleder starter opp igjen spillet ved dropp.

6. Fysisk kontakt

Regulering av fysisk kontakt gjøres i henhold til NIHF sitt kampreglement

7. Irettesettelse ved dårlig oppførsel / bruk av ulovlig fysisk kontakt

Laget som fikk forseelsen begått mot seg tildeles en jaktstraffe, det er spilleren som fikk forseelsen mot seg som skal ta straffen.

- *Jaktestraffe – Straffetakeren står med pucken på midtpunktet av banen, resterende spillere står bak straffetakerens eget mål (unntaket er målvaktene). På signal fra dommeren starter straffeleggeren på sitt straffeslag, mens øvrige spillere får begynne å bevege seg. Bommer straffetakeren på straffen eller vedkommende blir tatt igjen og mister pucken fortsetter spillet som normalt. Scores det på straffen er det oppstart som normalt fra oppstartspunktet til laget som har sluppet inn. Om signalet for bytte lyder før jaktestrafen er gjennomført bytter øvrige spillere, med unntak av straffetakeren. Straffetakeren tar straffen og bytter direkte etter tatt straffe, mens spillet fortsetter som normalt. Om signalet for kampslutt lyder før straffen er gjennomført skal straffen gjennomføres før kampen avsluttes.*

Ved gjentatte uønskede hendelser fra samme spiller kan dommer vurdere å ta spilleren ut av resten av kampen. Dette bør gjøres gjennom dialog med lagets trener/leder. Dersom en forseelse er av den karakter at den medfører liten disiplinærstraff eller matchstraff benyttes det fortsatt jaktestraffe, i tillegg til at den aktuelle spilleren da ikke får spille mer i løpet av kampen.

8. Mål

Mål dømmes i henhold til NIHF sitt kampreglement.