

Olympic Team Sport



A Shortcut to the Rules

HANDBALL the game

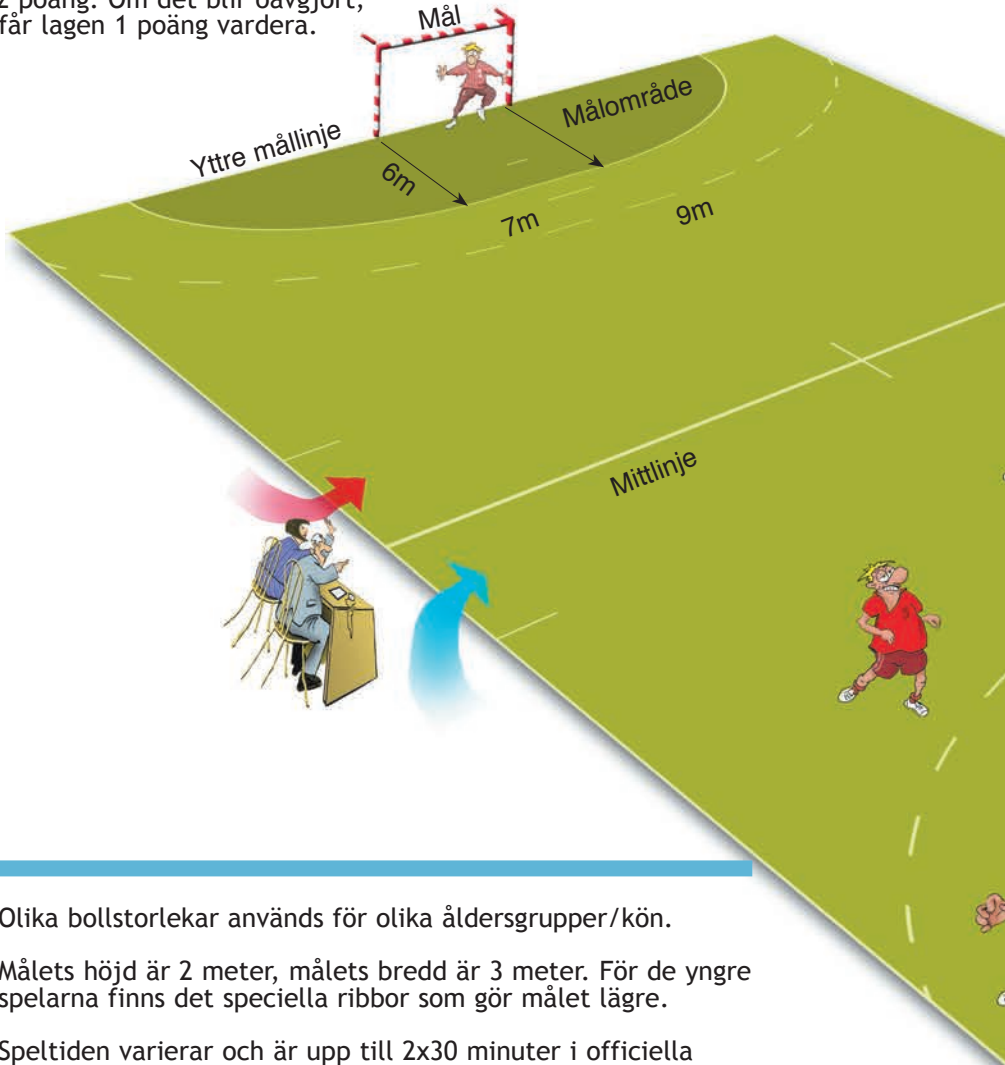


*Spelet, reglerna och rent spel
med Sannadals SK*

6/03

Spelets grunder

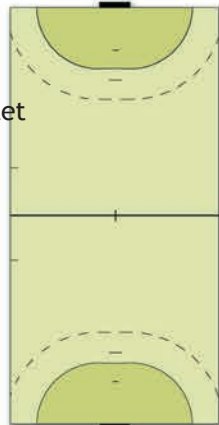
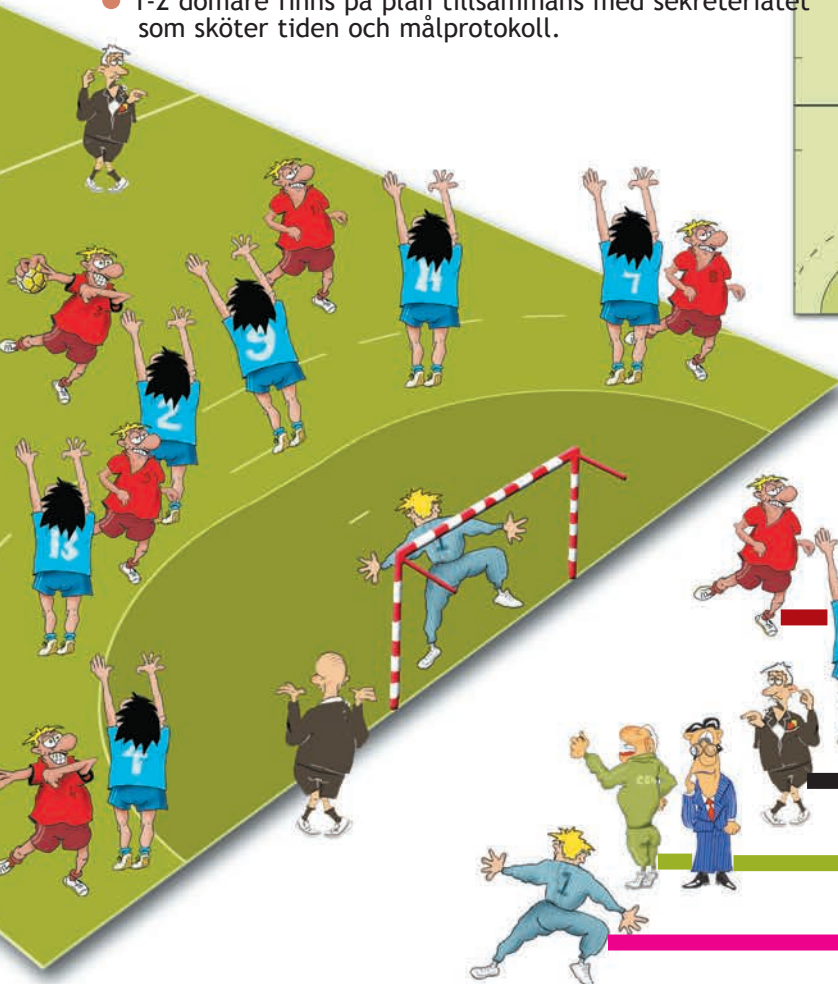
- Handboll är en lagsport baserad på "fair play" (rent spel) principer.
- På plan finns det två manliga eller kvinnliga lag som spelar mot varandra, både försöker göra mål med en handboll.
- Det lag som har gjort flest mål när speltiden är över vinner.
- Det vinnande laget får 2 poäng. Om det blir oavgjort, får lagen 1 poäng vardera.



- Olika bollstorlekar används för olika åldersgrupper/kön.
- Målets höjd är 2 meter, målets bredd är 3 meter. För de yngre spelarna finns det speciella ribbor som gör målet lägre.
- Speltiden varierar och är upp till 2x30 minuter i officiella matcher.

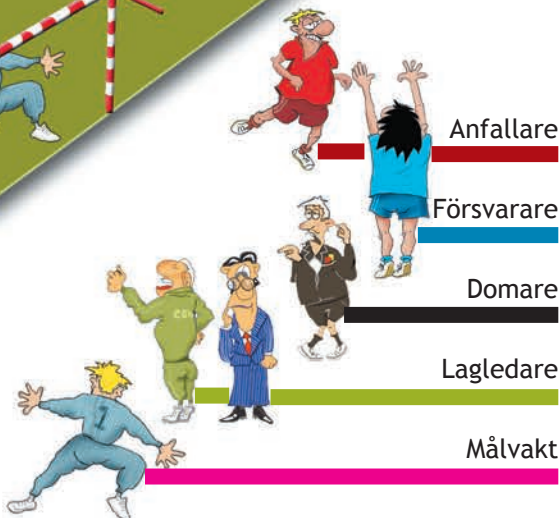
Spelare, ledare och domare

- Varje lag får ha 14 spelare.
På plan får laget ha 6 utespelare och en målvakt samtidigt.
- Under matchen får man byta spelare när man vill.
- Alla spelare har likadana tröjor medan målvakten har en annan färg.
- Spelare får inte ha på sig sådant som kan skada andra (klockor, ringar, örhängen, armband, halsband mm)
- Det får max finnas 4 personer som leder laget under en match.
- 1-2 domare finns på plan tillsammans med sekreteriet som sköter tiden och målprotokoll.



Spelplan
40x20m

Mål: 3x2m



Anfallare

TILLÅTET

Kasta och fånga med armar och händer

Kasta (passa) bollen till en medspelare

Studsas bollen med en hand och fånga den.

Ta maximalt 3 steg med boll i handen

Spela utanför målområdet

Röra bollen i luften ovanför målområdet

Bryta sig igenom försvaret

Passa bollen till medspelarna i mening att skapa en målchans

INTE TILLÅTET

Stoppa eller sparka bollen med fötterna

Hålla bollen still mer än 3 sekunder

Studsas bollen och fånga den och studsas den igen = dubbelstuds

Ta mer än 3 steg med boll i handen.

Kliva innanför målområdet

Röra bollen på marken innanför målområdet

Springa direkt på en försvarare som står still = Offensive foul

Passa bollen till medspelarna utan att skapa en målchans = Passivt spel

VAD HÄNDER DÅ

Frikast för försvararna

Frikast för försvararna

Frikast för försvararna

Frikast för försvararna

Målvaktens utkast

Frikast för försvararna

Frikast för försvararna

Frikast för försvararna



Försvare

TILLÅTET

Använda händer och armar att blockera bollen

Använda kroppen för att stoppa anfallaren

Försvara utanför målområdet

Stå minst 3 meter från anfallaren vid ett frikast

INTE TILLÅTET

Dra eller slå bollen ur händerna på anfallaren.

Hålla i anfallarens kropp eller tröja. Putta, springa eller hoppa på honom/henne.

Använda målområdet för att försvara i / undvika en tydlig målchans

Störa en spelare medan denne utför ett frikast.

VAD HÄNDER DÅ

Frikast för anfallarna

Frikast för anfallarna, gult kort, utvisning eller rött kort

Straff

Gult kort, utvisning eller rött kort

Målvakten

TILLÅTET

Röra bollen med valfri kroppsdel innanför målområdet

Lämna målområdet och spela som en utespelare

INTE TILLÅTET

Ta med bollen från planen in i målområdet

Lämna målområdet med bollen

VAD HÄNDER DÅ

Frikast för anfallarna

Frikast för anfallarna



“Fair play” and dömning

Handbollens grunder är "Fair play" (rent spel).

Det är de två domarna som styr matchen och spelet. Deras uppgift är att upprätthålla "fair play".

Progressivt straff ges till spelare som inte följer reglern för "fair play" eller bryter mot reglerna på något annat sätt..



Progressivt straff



Varning



2 minuters
utvisning



Diskvalificering



Kast som (om)startar spelet

Det finns fem olika kast som enligt reglerna startar eller omstartar spelet, dessa är *avkast*, *frikast*, *målvaktskast*, *straffkast* and *inkast*.

Ett *straffkast* (s.k 7 meters kast) ges av dommaren när en given målchans hindras.

I början av första och andra halvlek samt efter varje mål gör man ett *avkast* från mitt linjen.

Domarmarkering



Frikast

Ett frikast för anfallare eller försvarare när någon genomfört ett regelbrott.



Målvaktens kast

Målvaktens utkast ges när

- om anfallare kommer in i målområdet.
- en anfallare rör bollen när den ligger i målområdet
- när målvakten har kontroll över bollen
- om bollen går ut över yttre mållinjen



Time-out

Speltiden stoppas och spelet avbryts.



Offensiv foul

En offensiv foul resulterar i ett frikast för försvararna.



Steg

När man tar mer än tre steg med bollen i handen. Motståndarna får frikast.



Dubbelstuds

När man studsar, plockar upp och studsar bollen sedan igen. Frikast till motståndarna.



3-metersregeln

När ett frikast genomförs måste motståndarna hålla sig på 3 meters avstånd.



Inkast

Ett inkast döms när bollen apelats ut över sidlinjen.





www.sannadal.com
info@sannadal.com

European Handball Federation (EHF), Vienna/AUT, August 2008

www.eurohandball.com

Following a proposal by both the EHF Competitions Commission (CC) and the EHF Methods Commission (MC) the EHF Executive Committee approved the production of a "short rule version" of the handball rules for promotional purposes only. The work is based on the "Rules of the Game" by the International Handball Federation (IHF), for details and references please visit www.ihf.info

Svensk översättning & produktion: Spånga Handboll