



# BEACH-HÅNDBALL

EN KORT INNFORING



### Hva trenger du?

1 spillebane (27 x 12 meter) med vanlige håndballmål og 1 gummiball (det finnes spesielle beach-håndballer)

### Hvem kan spille?

3 utespillere + 1 målvakt på banen, og inntil 4 innbyttere. Det deles i klasser for J/G+år, som i ordinær håndball.

### Hvordan spiller man ballen?

- Man bruker hendene og kaster
- Man kan holde/rulle/legge ned ballen inntil 3 sekunder
- Å stupe etter ballen er tillatt, også inn i målgården

### Hvordan foregår en kamp?

- 2 x 7 minutter
- 3 minutters pause
- må ha en vinner i hver omgang, ... og skulle det være uavgjort? Da blir det GOLDEN GOAL!! Laget som scorer først vinner omgangen!

#### Innkast

Tas fra sidelinjen der hvor ballen går ut av banen eller 1 meter ut fra målfeltlinjen hvis ballen går ut over sidelinjen i målfeltet (gjelder også om



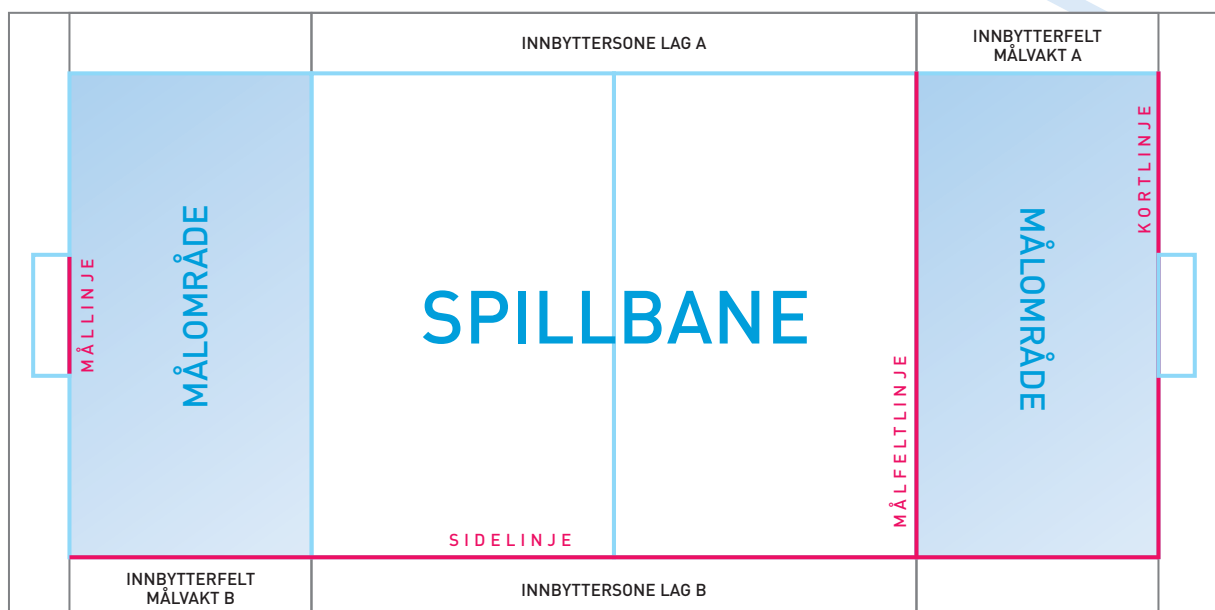
ballen går ut over kortlinjen, og sist ble berørt av en forsvarer).

#### Frikast

Tas der forseelsen blir begått, men ikke nærmere enn 1 meter fra målfeltlinjen

#### 6-meters-kast

Bli gitt når en klar målsjansje blir hindret ureglementert (=2 poeng ved scoring).





## Dommertegn

|   |  |                      |                            |   |    |    |    |    |
|---|--|----------------------|----------------------------|---|----|----|----|----|
|   |  |                      |                            |   |    |    |    |    |
| 01                                      | 02                                       | 03                   | 04                         | 05  | 06 | 07 | 08 | 09 |
|   |  |                      |                            |   |    |    |    |    |
| 10                                      | 11.1                                     | 11.2                 | 12                         | 13  | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 01 Overtramp                            | 04 Klamring, holding og dytting          | 07 Innkast - retning | 11.2 2 poeng               | 16 Tillatelse (for to personer i lagledelsen) til å betre spillebanen |    |    |    |    |
| 02 Mottaks- eller dribblefeil           | 05 Slag                                  | 08 Utkast            | 12 Utvisning               | 17 Forvarsel passiv spill   |    |    |    |    |
| 03 Skritt eller for lang tid med ballen | 06 Angrepsfeil, påløping eller påhopping | 09 Frikast - retning | 13 Diskvalifikasjon (rødt) |   |    |    |    |    |
|   |  | 10 1meter avstand    | 14 Utelukkelse             |   |    |    |    |    |
|   |  | 11.1 1 poeng         | 15 Time-out                |   |    |    |    |    |

## Bestrafning

- Utvist spiller må forlate banen
- Spilleren kommer inn igjen når eget lag vinner/får ballen tilbake
- 2 utvisning = diskvalifikasjon

## Hvordan scorer man?

- Vanlig scoring = 1 poeng
- Spektakulære/attraktive scoringer = 2 poeng
  - Flyvere
  - Det kan være: backhand/piruetter/artisteri (dommerne vurderer vanskelighetsgraden)
  - scoring av målvakt
  - 6-meters-kast

## Laget med flest omgangspoeng vinner kampen!

Vinner enkeltomgang = 1 omgangspoeng

Vinner Solo mot målvakt = 1 omgangspoeng

Vinner med 2 omgangspoeng = seierherre

Uavgjort (med seier i en omgang hver) =  
SOLO MOT MÅLVAKT



## Hva er solo mot målvakt?

- målvakter fra begge lagene + en utespiller
- 5 forskjellige spillere fra hvert lag har en mulighet hver
- Lagene skyter annenhver gang

## Hvordan fungerer dette i praksis?

- Begge målvaktene må stå på egen mållinje
- Utespiller har en fot på egen målfeltslinje (6m)
- Utespiller spiller til egen målvakt
- Målvaktene kan da bevege seg fra mållinjen
- Målvakten med ball må holde seg i eget målfelt

## Hvilke muligheter har vi da? (alt innen 3 sek.)

- Målvakt kan skyte direkte
- Målvakt spiller til egen spiller som løper mot målet for å score
- Spiller skyter direkte mot mål
- Ballen kan ikke berøre i bakken før skuddet



## SOMMER + SAND + SOL = BEACH-HÅNDBALL!



mer info finner du på:  
[www.handball.no](http://www.handball.no)



Beach-  
Håndball  
Norges Håndballforbund