



# 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



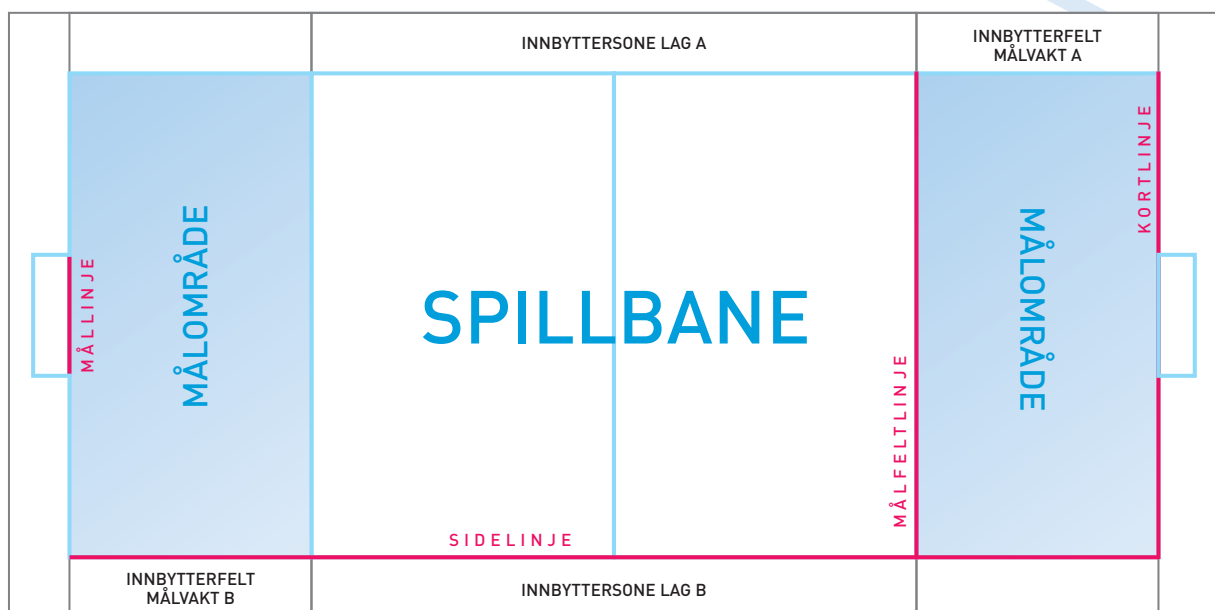
ballen går ut over kortlinjen, og sist ble berørt av en forsvarer).

#### Frikast

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

#### 6-meters-kast

Bli gitt når en klar målsjanse 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