



FOTO: Svein Andre Svendsen

BEACHHÅNDBALL

En kort innføring



Norges
Håndballforbund

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Hva trenger du?

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

Hvordan foregår en kamp?

2 x 7 minutter

3 minutters pause

Det kåres en vinner i hver omgang,
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 mål-feltlinjen
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.

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.

A stupe etter ballen er tillatt, også inn i
målgården.

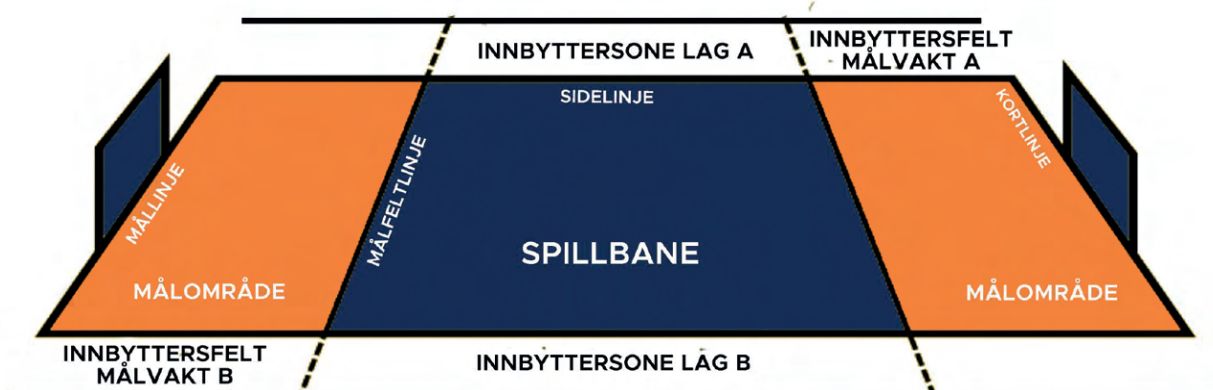
Bestrafning

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

6-meters-kast

Blir gitt når en klar målsjanse blir
hindret ureglementert

(=2 poeng ved scoring)



Hvordan scorer man?

Vanlig scoring = 1 poeng

Spektakulære/attractive scoringer = 2 poeng

- Flyvere
- Det kan være: backhand/ piruett/artisteri (dommerne vurderer vanskelighetsgraden)
- Scoring av målvakt
- 6-meters-kast

Laget med flest omgangspoeng vinner kampen!

Vinner enkeltomgang = 1 omgangspoeng

Vinner Shoot out = 1 omgangspoeng

Vinner med 2 omgangspoeng = seierherre

Uavgjort (med seier i en omgang hver) = SHOOT OUT!

Hva er Shoot out?

- 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

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	



Innsatzevilje • Fair Play • Begeistring • Respekt •