



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.

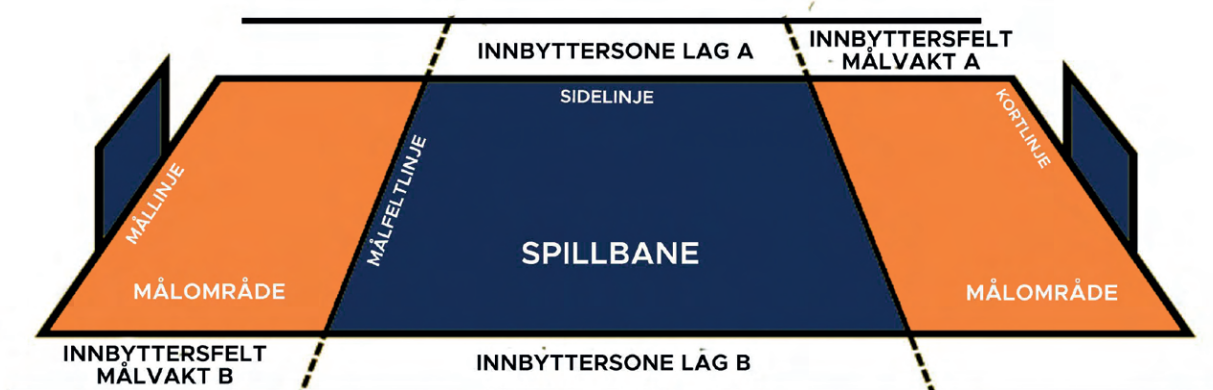
## Bestrafning

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 • Guistring