



Se også vår hjemmeside: www.handball.no



Flere ungdommer, lenger

www.handball.no/kh
klubbhuset@handball.no



**Norges
Håndballforbund**

Se også vår hjemmeside: www.handball.no

FLYBALL



Håndball for alle



**Norges
Håndballforbund**

FLYBALL - HÅNDBALL PÅ EN ANNEN MÅTE

Hva trenger du?

- en mini handballbane / 2 mini håndballmål
- en gummiball / beachhåndball

Hvem kan spille?

- 2 utespilere + 1 målvakt
- maks 3 innbyttere

HVORDAN?

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 8 minutter
- skifter side i en kort pause
- man må ha en vinner i hver omgang. Og skulle det være uavgjort spilles det "soloball" mot målvakt

Innkast

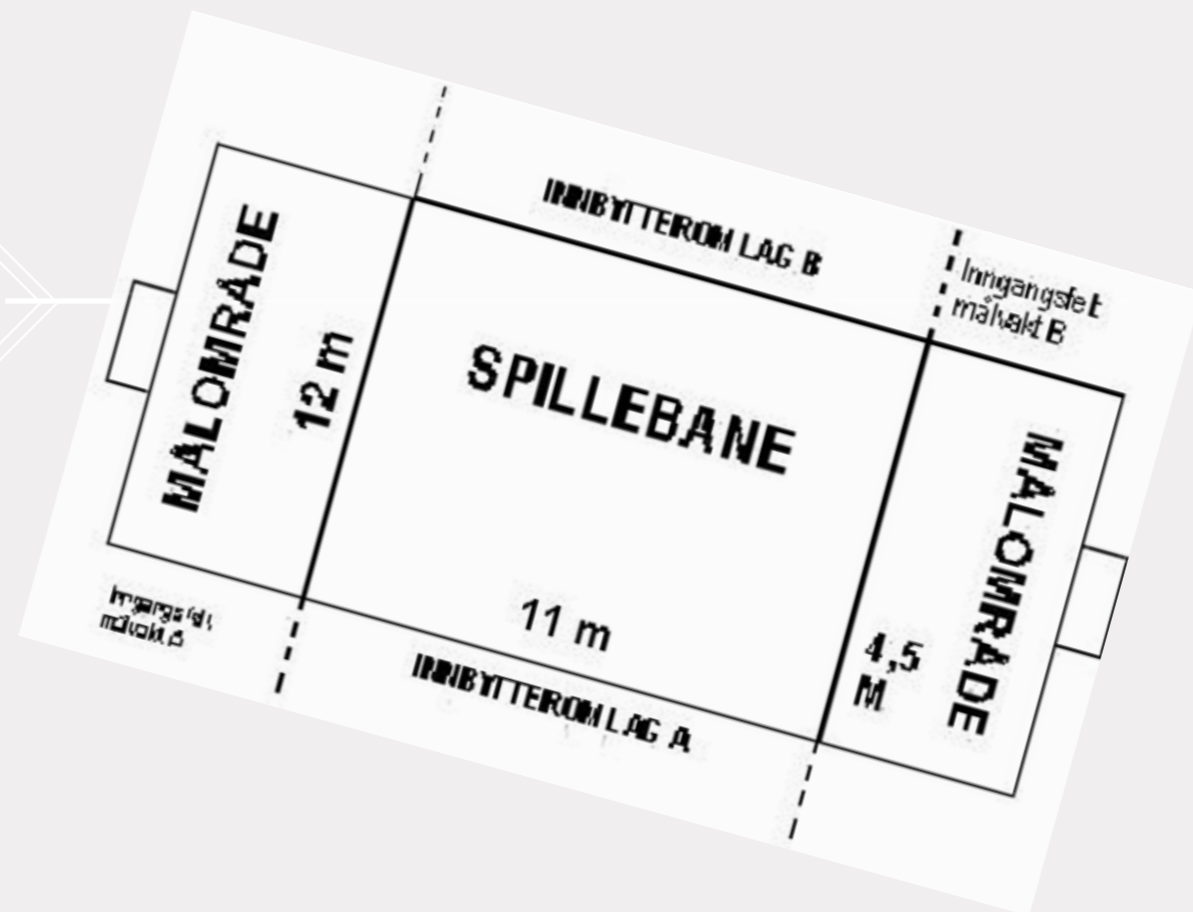
- tas fra sidelinjen der hvor ballen går ut av banen eller 1 meter utenfor målfeltet hvis ballen går ut over sidelinjen i målfeltet.

Frikast

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

4,5-meters - kast (straffe)

- blir gitt ved at en klar målsjanse blir hindret ureglementert (=2 poeng ved scoring)



FLYBALL

En annerledes form for håndball som legger til rette for flere ballberøringer, høyere tempo og kreativitet

HVORDAN

Hvordan scorer man?

- Vanlig scoring = 1. poeng
- Spektakulære / attraktive scoringer = 2 poeng
- Flygere
- Backhand / piruett / artisteri (dommerne vurderer vanskelighetsgraden)
- scoring av målvakt
- 4,5-meters-kast
- Som beachhåndball med andre ord, men + trickskudd og lobb

Laget med flest match poeng vinner kampen!

Vinner første omgang = 1 matchpoeng

Vinner andre omgang = 1 poeng

Vinner begge omganger = 2 poeng - seierherre

Uavgjort med seier i en omgang hver = SOLO MOT MÅLVAKT

Hvem spiller i "solo mot målvakt"

- Målvakter fra begge lagene + en utespiller
- 3 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(4,5m)
- 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 sekunder)

- 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 bakken før skuddet

NB: Unntak for J/G 11 år og yngre, der stuss kan benyttes.