

handball.no

Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

Rullestolhåndball er en aktivitet for alle.
Her kan alle delta, uavhengig av kjønn,
alder og funksjonsnivå.



Kilde: EHF Wheelchair handball

Prosjektet støttes av:



Har du lyst til å starte et lag
sammen med venner
- ta kontakt med oss og vi skal
hjelpe dere i gang!



Kontakt:

Norges Håndballforbund

Eva Skei

Prosjektleder

Tlf.: +47 915 22 975

E-post: eva.skei@handball.no

Les mer: handball.no/inkludering/rullestolhandball



Wheels on Fire

Rullestol- håndball

Håndball for alle





RULLESTOLHÅNDBALL FOR ALLE!

Norges Håndballforbund ønsker å inkludere så mange som mulig. Det arbeides hele tiden med å tilpasse aktiviteten til ulike grupper. Ved behov introduserer og igangsetter vi nye aktiviteter.

Rullestolhåndball er en aktivitet for alle. Her kan alle delta, uavhengig av kjønn, alder og funksjonsnivå. Rullestolhåndball er en ny idrettsaktivitet i Norge, men vi finner flere lag i andre land i Europa.



HVA ER RULLESTOLHÅNDBALL?

Rullestolhåndball er en rask, dynamisk lagidrett som spilles inne på en ordinær håndballbane. Vi benytter i utgangspunktet spillereglene i håndball, og med spirit og filosofi som i beach-håndball.

Rullestolhåndball kan spilles med funksjonshemmede og ikke-funksjonshemmede på samme lag. Alle må sitte i rullestol og følge samme regelverk i forhold til spillet. Treffer ballen rullestolen, kan hvem som helst av spillerne fange opp ballen.



Foto: Kari Utgaard



SPILLEREGLER

- Banen:** 40 x 20 m (som en ordinær håndballbane).
- Målet:** Kan tilpasses etter alder og nivå, ved å bruke senket tverrligger.
- Ballen:** En bruker håndballstørrelse tilpasset alder.
- Spilletid:** Tilpasses alder og nivå.
- Spillere:** Antall spillere er 5 utespillere og en målvakt. På mindre baner tilpasses antall spillere. Antall innbyttere bør ikke overstige 5 spillere, da vi er opptatt av at alle skal få nok aktivitet.

En følger i utgangspunktet spillereglene for ordinær håndball, men det må nødvendigvis bli noen tilpasninger. Her har vi satt opp noen enkle retningslinjer:

- Ved start av begge omganger og ved skåring tas avkast fra banens midtpunkt.
- Spillerne kan spille ballen ved å kaste, fange, skyve eller slå med åpen hånd, som i ordinært håndballspill.
- En kan holde ballen maksimalt 3 sekunder, da må en sende pasning til medspiller eller skyte på mål. Det er tillatt å legge ballen på fanget, men ikke mellom knærne, når en "skyver" rullestolen (3 sekunder).
- Det er tillatt å stusse/drible ballen gjentatte ganger med en hånd. Men når en tar opp ballen, må en innen 3 sekunder sende pasning videre, eller skyte på mål. En kan fortsette å "skyve" rullestolen med en hånd, mens en dribler ballen med motsatt hånd.
- Ved innkast skal minst ett av hjulene berøre sidelinjen.

Rullestolhåndball er en rask, spennende og ny idrettsaktivitet, som byr på spektakulære skudd, mange skåringer og et utrolig målvaktsarbeid.

Les mer om spillet og reglene på: handball.no/inkludering/rullestolhandball