



## Håndballterminologi

- **En kjapp gjennomgang av ord og uttrykk du bør ha kjennskap til å vite om!**

**HÅNDBALLTERMINOLOGI** | Håndball, som alle andre idretter, har sin egen terminologi. Det har vært lagt ned mye tankearbeid for å utvikle et godt og presist norsk håndballspråk. Etter hvert har vi klart å frigjøre oss fra sammenblandinger med eldre og beslektede idretter som fotball og basketball. I håndball har vi spilleplasser, formasjoner, spilleopplegg og teknikker som ikke finnes i andre idretter, og som selvfølgelig har håndballbetegnelser.

### SPILLERNE

I håndball består hvert lag av 14 spillere, normalt sett tolv utespillere og to målvakter. (NB: avvik i yngre klasser.) Syv av disse, seks utespillere og en målvakt, er på banen samtidig når kampen er i gang. De øvrige spillerne er innbyttere, og befinner seg på innbytterbenken sammen med høyst fire lagledere. Alle utespillerne på et lag skal ha like drakter. Lagets to målvakter skal også ha like drakter, men disse skal tydelig skille seg ut. Alle spillerne på et lag skal ha ulike nummer som er tydelige både forfra og bakfra.

### SLIK ER SPILLET

I håndball har alle spillere sentrale oppgaver i både angrep og forsvar hele kampen. Ingen kan tillate seg «en pust i bakken» uten at det straffer seg. Det er derfor nødvendig med innbyttere. Bytte av spillere kan skje mens spillet er i gang, og så ofte man ønsker.

Et lag spiller i etablert forsvar når de dekker opp rundt eget målfelt og forsøker å hindre motstanderne i å score. Forsvarsspillerne har ikke lov til å dekke opp ved å trå inn i eget målfelt. I målfeltet er det bare målvakten som kan oppholde seg.

Et lag spiller i etablert angrep når laget har kontroll over ballen, spiller rundt motstandernes målfelt og prøver og overliste motstanderne for å score mål. Angrepsspillerne har ikke lov til å trå inn i motstandernes målfelt.

Dersom et lag klarer å erobrer ballen mens de spiller forsvar, vil de starte en kontring. Det vil si at laget så hurtig - og smart - som mulig prøver og spille seg fram til en scoringsmulighet. De beste mulighetene oppnås når kontringen gjennomføres før motstanderne har rukket å komme på plass i forsvar.

Når et lag kontrer, sier vi at det andre laget prøver å dekke opp for kontringen, eller de kontradekker.

I håndball kan ingen utespillere berøre banen i målfeltene. Derimot kan målvaktene når som helst delta i spillet ute på banen.



## SPILLERNES POSISJONER PÅ BANEN

### I ANGREP

**Kantspillere** – to stykker, en høyre- og en venstre kantspiller. Disse spiller lengst ut mot sidelinjene på begge sider. De skal sørge for å holde bredde i spillet, og de er spesielt gode til å skyte fra spiss vinkel.

**Bakspillere** – to eller tre, enten høyre og venstre bakspiller, eller høyre, midtre og venstre bakspillere. Disse spiller bak på banen, og er gode til blant annet å skyte over eller forbi forsvarsspillerne.

**Linjespillere** – en eller to. Disse spiller stort sett langs målfeltlinja, og er gode til å sperre forsvarsspillerne, eller til å motta innspill og til å levere skudd fra kort hold under stort press. Det mest vanlige er at dersom et lag velger å ha tre bakspillere, har de bare en linjespiller men to kantspillere. Dersom et lag velger å bruke bare to bakspillere, har de også to linjespillere og to kantspillere.

### I FORSVAR

Høyre og venstre ener, høyre og venstre toer og høyre og venstre treer. Enerne spiller lengst ut mot sidelinjene og treerne nærmest midten av banen.

Det er oftest slik at enerne i forsvar spiller kantspillere i angrep, og at toerne og treerne i forsvar spiller bakspillere eller linjespiller i angrep.

I kontringer er det ofte kantspillerne og noen ganger linjespilleren som er de raskeste og som angriper i første bølge. Bakspillerne utgjør som regel annen, og kanskje tredje bølge i kontringen.

### MÅLVAKTSPILL

Målvaktene er sentrale spillere på et håndballag. Ofte er målvaktspillet avgjørende for resultatet av kampen. Målvaktens primære oppgave er å hindre at skuddene fra motstanderne passerer mållinja. Gode målvakter behersker en rekke paradeteknikker. Disse tas i bruk på ulike typer skudd fra ulike posisjoner på banen. Målvakter må også ha god plasseringsevne og evne til å få ballen hurtig i spill etter en parade.

## KJENTE HÅNDBALLUTTRYKK

### **Superkontrer**

En spesielt rask spiller mottar utspill fra egen målvakt, har fri bane til motpartens mål, og gjennomfører kontringen på egen hånd.

### **Bølgekontring**

To tre raske spillere kontrer, engasjerer forsvaret (første bølge) spiller bakover til to tre medspillere som kommer i annen bølge.

### **Ballfordeler**

Brukes i angrepsspillet som betegnelse på den spillere som har best oversikt, god spilleforståelse og derfor størst mulighet for å kunne dirigere medspillerne godt. Ofte har denne spilleren posisjon som midtre bakspiller.

### **Flyver**

En pasning mellom to spillere. Den spilleren som mottar pasningen, er i lufta over målfeltet og leverer skudd før landing.

### **Indianer**

En forsvarsspiller som er fritatt fra kollektivt samarbeid, og som fritt prøver å ødelegge rytmen i motstandernes angrepsspill, bryte ball- baner og snappe pasninger.

### **Frimerke**

Et folkelig uttrykk for en spiller som markerer en spiller elt tett uansett hvor ballen er.

### **Overtall/undertall**

Når en spiller på et av lagene er utvist spiller det ene laget i overtall og det andre i undertall.



### **Personlig feil**

En angrepsspiller gjør en teknisk feil (for mange skritt, to stuss, brøyt eller lignende), slik at laget mister ballkontrollen.

### **Støtende toere/treere**

Forteller hvilke forsvarsspillere som først og fremst har ansvar for å støte ut mot skyttere.

### **6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1**

Forteller hvilken forsvarsformasjon laget har valgt å bruke. Det første tallet forteller hvor mange spillere som i utgangspunktet ligger på linje, enten langs målfeltlinja eller lenger ut. Det andre tallet forteller spillere som i utgangspunktet ligger litt foran de andre.

### **Opprulling**

En angrepsspiller gjør pådrag mellom to forsvarsspillere slik at begge blir engasjert, angrepsspilleren spiller ballen videre til neste angriper som gjør det samme, mellom de to neste forsvarsspillerne, og slik ruller det videre til en angrepsspiller er fri.

### **Overganger**

En spiller forlater sin grunnposisjon, (kant-, linje- eller distanseposisjon) og inntar en annen grunnposisjon på banen.

### **Krysninger**

Den spilleren som har ballen bytter plass med en medspiller, kalt krysnings spiller. Ballfører kan levere ballen til krysnings spilleren, eller beholde ballen selv, finte, skyte eller levere ballen til en annen medspiller.



## HVA BØR EN HÅNDBALLSPILLER KUNNE I ANGREP?

**Her er noe av det viktigste:**

### **Pådrag**

En bevegelse mot mål på en slik måte at forsvarsspiller blir engasjert.

### **Trekke ut**

En bevegelse, etter et pådrag, ut til ny mulig angrepsposisjon

### **Finte**

Ved hjelp av en innledende manøver få motspiller til å tro at man skal gjøre noe annet enn det man til slutt ender opp med å gjøre.

### **Vende**

Oftest benyttet av linjespillere. Fra stilling med siden eller ryggen mot mål, vendes kroppen slik at spilleren får fronten mot mål.

Vendinger gjøres ofte sammen med ballmottak.

### **Sperre**

Å bruke kroppen (fronten, siden eller ryggen) for å hindre en motspiller i å bevege seg en bestemt retning.

### **Fallteknikk**

Etter et skuddforsøk å falle på en slik måte at skader unngås og at man hurtigst mulig igjen kan delta i spillet.

### **Rykke/Avløp**

Gjøre oppstartingen i en bevegelse så overraskende og hurtig at motstanderen kommer på etterskudd.



## **Skudd**

Grunnskudd: Skudd fra gulvet, venstre fot fremst ved skudd med høyre arm, og motsatt.

## **Stegskudd**

Som grunnskudd, men høyre fot fremst ved skudd med høyre arm, og motsatt. Man kan levere grunnskudd og stegskudd med høy arm, med mellomhøy arm eller med lav arm.

## **Underarmsskudd**

Skudd med ekstremt lav arm

## **Hoppeskudd**

Skuddsom leveres etter at spilleren har satset og er i svevet. Spilleren kan hoppe høyt eller langt, og skyte over eller rundt forsvaret.

## **Fallskudd**

Skuddet leveres mens skytteren er i ubalanse. Skytteren faller etter skuddlevering.

## **Trick-skudd**

Skuddet leveres med skru i ballen slik at ballbanen blir vanskelig å forutse. Mange trick-skudd leveres via gulvet. Det gjør skruen enda mer effektiv.

## **Lobb**

Skudd levert i bue over målvakten

## **7-meterskast**

Skudd fra 7-metersmerket uten oppdekking



## HVA BØR EN HÅNDBALLSPILLER KUNNE I FORSVAR?

Her er noe av det viktigste:

### **Støte**

Forsvarsspilleren beveger seg ut mot angrepsspilleren i «stempelbevegelse».

### **Trekke inn**

Bevegelse tilbake til utgangsposisjonen etter utstøting.

### **Takle**

Hindre/stanse motstanderens bevegelsesmuligheter (arm/kropp) ved kroppskontakt.

### **Blokkere**

Stoppe et skudd med hender, armer eller kropp, alene eller i samarbeid med medspiller(e).

### **Skjerme**

Stille seg i en posisjon på banen slik at en pasningsbane, en løpebane eller et spillepunkt blir vanskelig for angriperne å bruke.

### **Sikre**

Stille seg i en posisjon på banen slik at en raskt kan hjelpe en medspiller som støter/takler en motspiller.

### **Overlevere**

Overlevere ansvaret for en angrepsspiller til en annen forsvarsspiller.

### **Stenge**

Bruke kroppen for å stanse en angrepsspillers bevegelse i en bestemt retning.



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Øst

### **Presse skudd**

Bevege armene og kroppen i forhold til skytterens skuddarm slik at denne ledes til å plassere skuddet i en bestemt del av målet.

### **Presse ballbaner**

Forflytte kroppen slik at ett eller flere pasningsalternativer gjøres vanskelig. Være i posisjon til å kunne snappe.

### **Snappe**

Erobre ballen direkte fra motspiller (ta den i stussen), eller erobre den mellom to angrepsspillere.

### **Frimerke**

Markere en bestemt spiller helt tett uansett hvor ballen befinner seg.  
Hindre motstanderens deltakelse i spillet 100%.

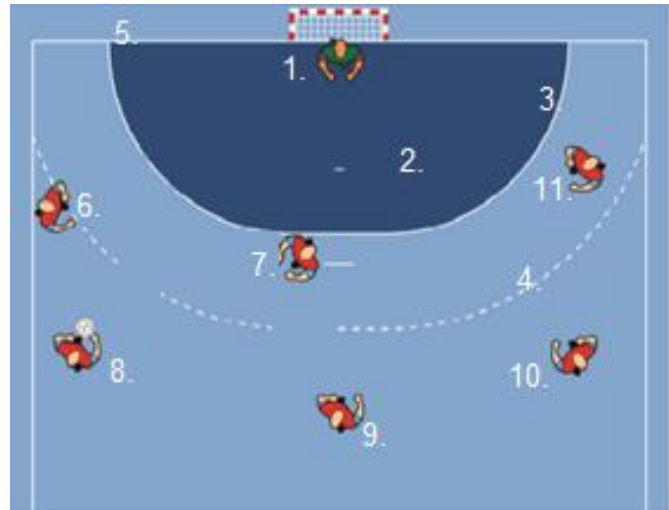




## NAVN OG UTTRYKK

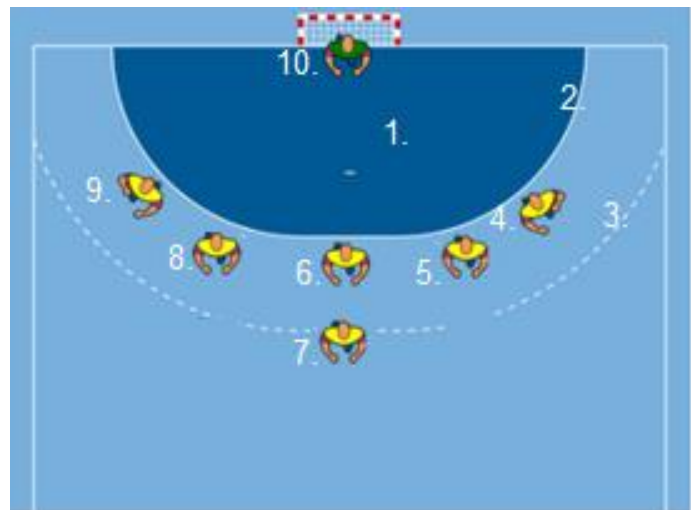
### NÅR LAGET ER I ANGREP

1. Målvakt
2. Målfelt
3. Målfeltlinje
4. frikastlinje
5. kortlinje
6. Venstre kantspiller
7. linjespiller
8. venstre bakspiller
9. midtre bakspiller
10. høyre bakspiller
11. høyre kantspiller



### NÅR LAGET ER I FORSVAR

1. Målfelt
2. Målfeltlinje
3. Frikastlinje
4. Venstre ener
5. Venstre toer
6. Venstre (eller bakre) treer
7. Høyre (eller fremre) treer
8. Høyre toer
9. Høyre ener
10. Målvakt



*Forsvarsformasjon her er 5:1. Ligger forsvaret i en 6:0 formasjon vil 3'erne ligge ved siden av hverandre. Derfor heter det venstre eller høyre treer*



## DOMMERTEGN

- Hva ser dommeren etter, og ha betyr tegnene han/hun bruker?



### Overtramp

Det er ikke tillatt for noen av utespillerne å trå på egen eller motstandernes målfeltlinje eller trå inn i eget eller motstandernes målfelt.



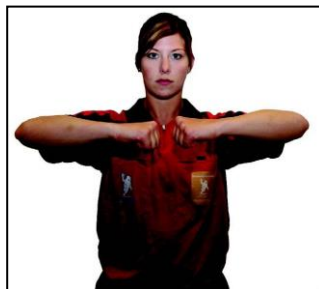
### Ballbehandlingsfeil

Ballbehandlingsfeil dømmes når ballen etter en stuss eller dribleserie er under spillerens kontroll, og deretter stusser igjen.



### Skritt- og tidsfeil

Skritt og tidsfeil dømmes når spilleren som har ballen har brukt sine muligheter til stuss, dribling, tre skritt, og ikke spiller ballen videre innen tre sekunder.



### Klamring, holding, dytting

Klamring, holding og dytting med en eller begge armer er ikke tillatt.



#### Angrepsfeil (brøyt, feil sperre)

Brøyt dømmes når en angrepsspiller, med eller uten ball, løper på en forsvarsspiller som står stille. Feil sperre dømmes når en angrepsspiller bruker for eksempel armene til å hindre eller sperre en forsvarsspiller. Tegnet er det samme, og går under samlebetegnelsen angrepsfeil.



#### Passivt spill

Det blir dømt passivt spill dersom det angripende lag ikke prøver å skape eller utnytte en mulighet til skudd mot mål. I forkant av en avblåsning vil dommerne normalt sett vise forevarselstegn for passivt spill.



#### Time-out

Time-out eller spilletidsavbrudd dømmes når et av lagene har bedt om lags-time-out, eller når dommeren mener at det er:

- ytre hindringer. For eksempel gjenstander på banen, lyser går etc.
- skadet spiller
- nødvendig å samtele med funksjonærer eller ledere
- utvisning eller diskvalifikasjon av spillere eller ledere