

HÅNDBALLREGLER

Skritt: man kan kun ta 3 skritt uten å stusse/sprette ballen. Flere enn 3 skritt blir avblåst av dommer og vi mister ballen. Dommer signaliserer dette med "tromle" hendene:



Dobbeltstuss: Det er bare lov til å stusse og ta ballen opp igjen 1 gang. Har man tatt ballen opp igjen etter å ha stusset må man sentre ballen videre. Dommer signaliserer dobbeltstuss med ta begge håndflatene opp og ned om hverandre:



Angrepsfeil (brøyt): Det er ikke lov til å løpe ned en forsvarsspiller.



Klamring, holding, dytting:



Innkast: Dersom en fra det andre laget er sist borti ballen over langsiden er det innkast til oss. Innkast tas med ett ben på streken og ett utenfor banen. Dommer signaliserer innkast med å peke i hvilken retning ballen skal gå:



Hjørnekast: Dersom en av utespillerne på forsvarende lag er sist borti ballen når den går over kortlinjen (linjen bak mål) er det hjørnekast. Hjørnekast tas med ett ben i på streken i hjørnet (der langlinjen møter kortlinjen) og ett ben utenfor banen. Dersom det er keeper som er sist borti ballen før den går ut over kortlinjen er det IKKE hjørnekast, men utspill fra keeper. Dersom ballen går i vegg bak og ut igjen på banen er ikke ballen i spill, ballen må til keeper for utspill. Utspill fra keeper signaliseres av dommer ved dette tegnet:



Utspill fra keeper: Dersom det dømmes tramp eller ballen går ut langs kortlinjen er det utspill fra keeper. Ballen må da tilbake til keeper før den kan settes i spill (se tegnet over).

Tramp: det er ikke lov å trampe på eller over streken (6-meter buen) når man skal skyte. Da blir det utspill fra det andre lagets keeper. Dommer signaliserer tramp ved dette tegnet etterfulgt av "utspill-fra-keeper-tegnet over).



Det er ikke lov til å løpe innenfor 6-metern verken i angrep eller forsvar.

Når vi har fått frikast skal dette tas fra der forseelsen fant sted, men utenfor 9-meteren. Alle våre spillere må stå utenfor 9-meteren når vi tar frikast. I forsvar må vi stå minst 3 meter unna der motstander tar frikastet. Dommer signaliserer 3-metersregelen med dette tegnet:



Frikastretning:



Time-ot: tiden stoppes ved f.eks skade:



Straffe: Straffe tas fra 7-meter-streken. Det er ikke lov til å trampe på streken eller å bevege fremste fot ved straffe. Når noen tar straffe må alle de andre spillerne stå utenfor 9-meter (den stiplede buen) og minst 3 meter unna straffemerket.

Sentre til keeper: Det er KUN lov til å sentre til egen keeper dersom han står utenfor 6-metern. Står keeper utenfor 6-meteren fungerer han som en vanlig utespiller. Dersom vår keeper redder og ballen går ut igjen over 6 meter er ballen igjen i spill og det er IKKE lov til å sentre ballen til keeper som står i målområdet. Da får vi frikast mot oss og mister ballen. Keeper skal kun ha ballen dersom det er dømt utspill fra keeper.

Innbytte: Ny spiller har ikke lov til å løpe inn på banen før spilleren han skal bytte med er ute av banen. Det er et eget område hvor man må bytte innenfor (mellom midtbanen og en liten strek på sidelinjen). Etter hvert som guttene blir større vil de få 2 minutters utvisning ved feil innbytte (spilleren som gjør feilen blir utvist).

2-minutters utvisning: Dette er ikke noe vi opplever mye av ennå, men det blir mer av det etter hvert. Utvist spiller må ut av spillet i 2 minutter, og vi får heller ikke sette inn en ny spiller før 2 minutter har gått. Man får 2 minutters utvisning ved feil innbytte, å sprette ballen hardt i sinne fordi man får en dommeravgjørelse mot seg, stygge taklinger (strake armer, takling bakfra, henge i motstanders arm etc etc) etc etc. Som sagt blir dette strengere etter hvert som guttene blir større. 2-minutters utvisning signaliseres ved dette dommertegnet (dommer peker på spilleren som blir utvist).



Gult kort er kun en advarsel:



Målfeltet (innenfor 6-meter-buen): kun keeper har lov til å ta ballen som ligger innenfor målfeltet. Dersom ballen er i luften kan utespillere også ta den, men ikke sentre den til egen keeper.

Mål signaliseres ved dette tegnet:



Man får ikke tilkjent mål dersom man har utført regelbrudd (tramp, skritt, brøyt, dobbeltstuss etc).

Det er IKKE lov å spille med klokke, armbånd, smykker etc.

Man kan låse og stoppe spillere så lenge man står FORAN de. Dersom man blir fintet ut, eller løpt forbi er det "for sent". Man kan ikke låse eller takle en spiller bakfra. Dersom man blir hengende etter kan man fort lage straffe mot oss og bli utvist Man kan også skade motspillere hvis man f.eks henger bakfra i armen på en spiller som hopper inn for å skyte. Man må stoppe spilleren mens man fortsatt er foran, ikke når spilleren er forbi.