

# "HANDBOLLENS TRE STEG"

Denna lilla folder har tagits fram för att öka förståelsen för domarnas arbete, samt förbättra den allmänna kunskapsnivån när det gäller de grundläggande reglerna hos föräldrar och andra intresserade av ungdomshandboll.

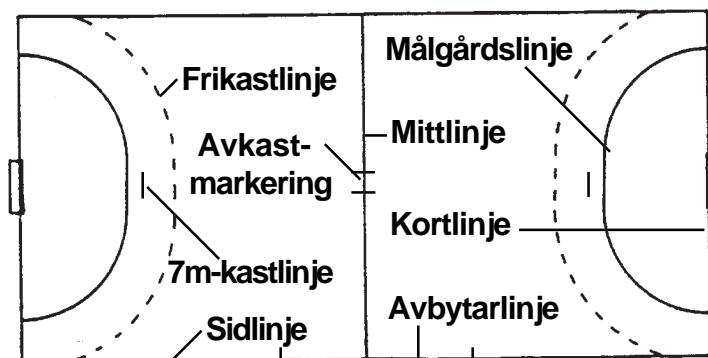
Vår sport är en teknisk och tempofylld idrott med en mängd olika bedömnings-situationer som domarna måste ta ställning till. Hur många steg var det? Fick hon en knuff? Var det övertramp? Vems inkast är det? Tog bollen på foten? Blev han fasthållen? Var hela bollen i mål? Är det passivt spel? o s v. Vinkeln, avståndet, kunskap och erfarenheten avgör sedan vilket domslut som fattas. Och det måste ske direkt på sekunden. Allt handlar om tajming. Inga reprisar eller möjligheter att diskutera det inträffade.

Som spelare, ledare och publik har man mer tid på sig att bedöma situationerna. Då är det också lätt att ha åsikter. Tänk så bra alla som sitter på läktaren dömer - från läktaren alltså. Men tänk dig för innan du kritiserar någon som står ute på planen. För vi har inte så gott om domare. Och trots det skäller ledare och föräldrar på de vi har, så att ca 50% av alla nybörjardomare slutar redan under sin första säsong. Efter två har vi bara kvar ca 1/4 av alla utbildade nybörjare.

## SPELPLANEN

Normalt är en handbollsplan 40 x 20 m. Vissa hallar håller inte måtten. På ungdomsnivå förekommer också spel på tvären samt spel med nedsäntribba i den yngsta åldergruppen.

I regel är handbollslinjerna gulmålade. Hallar med ljusa/parkettgolv kan ha även någon annan färg. Målen är 2 x 3 meter (tvärspelet m. minimål 1,70 x 2 m).



## SPELTID

P/F 92-94	1 x 20 min
C-ungdom	2 x 15 min
B-ungdom	2 x 20 min
A-ungdom, Juniorer	2 x 25 min

## BOLLSTORLEKAR

	skum m-luft	stl.2	stl.3	stl.4	stl.5
Flickor	93-94 92+C	B	A	Jun/S	-
Pojkar	93-94 92	C	B	A	Jun/S

## LAGET

P/F 92-94 obegränsat antal  
C-, B-, A-ungd + Jun 17 spelare

Det krävs minst 5 för att få spela match.  
- Max 4 st ledare får sitta med på bänken.

- Vid samma tröjfärg skall "bortalaget" byta.  
- Vid ett spelarbyte måste den utgående spelaren ha passerat avbytarlinjen innan "den nye" får komma in på planen. Annars utdöms 2 min utv.  
- Du får ej ha ringar, halskedja, armband, klocka.



1. Beträdande av målgården

## HUR FÅR BOLLEN SPELAS?

- Man får använda allt från knät och uppåt för att kasta, stöta, stoppa och fånga bollen.

- Man får hålla bollen i högst **tre sekunder**.

- Man kan hålla bollen och ta högst **tre steg**.

- Det är tillåtet att studsa bollen.

- Om en spelare, med bollen under kontroll, studsar eller dribblar, måste han efter att ha tagit upp bollen, spela bollen vidare (om inte så skall det blåsas frikast för dubbelstuds).

- Vid fri-, 7m-, av- och inkast måste man som motspelare stå på ett avstånd av **tre meter**.

- En utespelare får ej passa in bollen till egen målvakt som befinner sig i målgården (frikast).



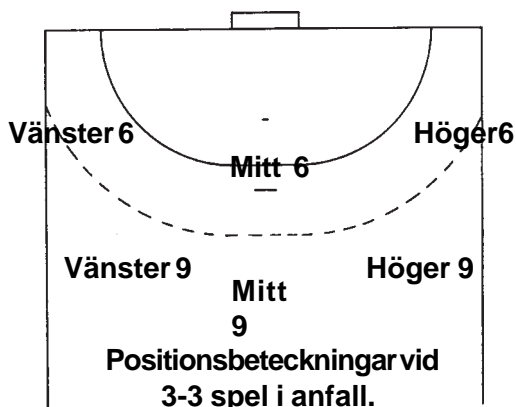
3. För många steg. Bollen hålls mer än 3 sekunder



10. Håll 3 meters avstånd

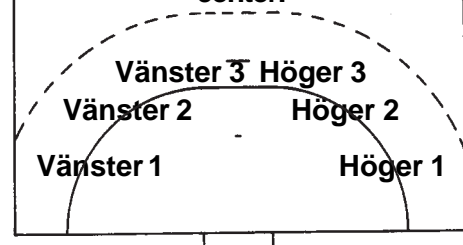


2. Felaktigt fångande av bollen, dribblingsfel



Positionsbeteckningar vid 6-0 försvar.

Om man spelar 5-1 med en utanför kallas denne för center.



11a. Förvarningstecken "passivt spel"

## PASSIVT SPEL

Att hålla bollen inom det egna laget utan att någon anfallshandling är synbar eller inget försök görs att komma till målskott. Domarna bör markera genom ett varningstecken. Om laget trots detta inte försöker nå ett avslut mot mål (inom 5 sekunder) skall det försvarande laget erhålla ett frikast.



11b. Passivt spel

## MÅL

Krävs att hela bollen är över mållinjen. Domarna kan ändra sitt domslut tills dess att de har blåst för avkast. Om slutsignalen går måste hela bollen vara i mål när signalen påbörjas för att målet skall godkännas.



12. Mål



17. Time-out

## T-OUT

Domarna kan stoppa tiden vid skador, för att torka golvet, vid 7m-kast, för att konferera, eller om det uppstår problem i hallen eller på plan.

## FÖRHÅLLANDET TILL MOTSPELARE



8. Målvaktskast

### Det är tillåtet att:

- använda armar/händer för att ta eller blockera bollen.
- med kroppen spärra motspelaren även om denne inte har bollen.
- framifrån med vinklade armar ta kroppskontakt och följa med motspelaren.



5. Slag



6. Tacklingsfel (stürmerfoul) dvs knuffa, springa på, hoppa på

### Det är ej tillåtet att:

- rycka eller slå bort bollen som hålls av motspelaren, eller att knuffas.
- spärra med armar, händer eller ben.
- hålla fast, stöta till, springa eller hoppa på motspelare.
- på annat sätt (med eller utan boll) regelvidrigt störa eller hindra motspelaren eller utsätta denne för fara.



4. Fasthållning

## "OFFENSIVT FEL"

När en anfallsspelare springer på en försvarsspelare, som i det ögonblick då kroppskontakten sker redan före anfallsspelaren befinner sig i korrekt försvarsposition, och ej rör sig framåt.



7. Inkastriktning

## AVKAST

Spelaren som skall lägga avkastet måste stå stilla på mittlinjen. När domaren blåser igång spelet får spelarna i det egna laget passera mittlinjen. Motståndarna behöver ej ha hunnit hem till sin egen planhalva. De får ej störa avkastläggaren.

## INKAST

När bollen har passerat sidlinjen får det lag som ej rörde bollen sist inkast. Den som lägger inkastet skall stå med en fot på linjen.



18. Tillåtelse att beträda spelplanen vid time-out



9. Frikastriktning

## FRIKAST

Läggs från den plats där förseelsen inträffade eller närmast utanför frikastlinjen på offensiv planhalva. Motståndarna måste alltid befinna sig på ett avstånd av minst 3 meter.



14. Varning (gult kort),  
diskvalifikation  
(rött kort)



19. Misconduct

- **7-meterskast.** Återställer en klar målchans (en motspelare kvar mellan sig och motståndarmålet, samt full bollkontroll).

## BESTRAFFNINGAR

- **Varning** (gult kort). Används av domarna för att markera vad som ej är tillåtet. Varje spelare bör ej få mer än en och varje lag ej fler än tre varningar.

- **Utvisning** (2 min). Får man direkt vid kraftigare regelförseelser eller om man upprepar en förseelse som någon annan i laget blivit varnad för (fasthållning, knuff, protest mot domslut osv). Kan också ske för mindre förseelser om man redan varit varnad i matchen.



15. Utvisning



16. Uteslutning

**Diskvalifikation** (rött kort). Tredje tvåminutersutvisningen, farligt spel, eller grovt osportsligt uppträdande (gentemot med- eller motspelare samt domaren) renderar i matchstraff (personligt), samt 2 min utvisning för laget.

*En spelare, som angriper motståndaren så att skaderisk föreligger, SKALL diskvalificeras särskilt om han:*

**1.** från sidan eller bakifrån slår på eller drar i skottarmen, **2.** angriper motståndaren mot halsen eller huvudet, **3.** med fot eller knä träffar motståndaren på kroppen, **4.** stöter till eller attackerar en motspelare som springer eller är i ett hopp på så sätt att denne därigenom förlorar kroppskontrollen

**Uteslutning.** Avsiktligt våld, samt att spottas. Laget får spela en man kort resten av matchen.

---

Domarnas avgöranden i sakfrågor, som grundar sig på deras iakttagelser, är oantastliga. Endast mot domslut som står i strid med reglerna kan protest framföras (skall noteras på matchprotokollet).

---



**STOCKHOLMS  
HANDBOLLFÖRBUND**

Besöksadress: Fatburgatan 8  
Box 17565, 118 91 Stockholm  
Tel: 08-720 32 20



**INGA BARN FÖDS  
TILL ATT PROTE-  
STERA MOT DOM-  
SLUT. DET ÄR VI  
VUXNA SOM STYR  
UTVECKLINGEN!**

Sthlms HF, Anders Olsson 1998  
Reviderad 020912