



Handbollsord och uttryck

Målgård – Ytan mellan målgårdslinje och målet där målvakt kan röra sig fritt.

Målgårdslinje – Gul halvmåne linje framför mål som utespelare inte får gå innanför, då blir det övertramp.

Inkast – När motspelaren nuddar bollen sist och den åker över långsidan blir det inkast. Inkast görs med en fot på linjen.

Övertramp – När någon trampar över målgårdslinjen blåser domaren frikast till motståndaren.

Frikast – När det ena laget gjort något fel blåser domaren och det bli då frikast till det andra laget.

Motståndare – Det laget man möter i en match.

Stegfel – När man tar fler steg än 3 steg i följd.

Hög hand – Hög hand krävs för att kunna göra ett bra och hårt skott samt skydda bollen från motståndaren i anfallsposition.

Stödjeben – För att lära kroppen att använda rätt fot vid passningar och avslut, .

Rätt fot fram – Viktigt att lära sig vilken fot som ska vara fram när man passar eller skjuter. Högerhänta sätter fram vänster fot och vänsterhänta sätter fram höger fot.

Avslut – Skott mot mål.

Kontring – När man passar någon som springer mot motståndarens mål och skjuter i hög fart.

Skjut – Kasta bollen mot motståndarens mål.

Dubbelstuds - När man studsar bollen och tar upp den och sedan börjar studsa igen.

Springa hem – När man springer tillbaka till sin egen målgård för att försvara sitt mål för motståndarna.

Backa hem – Samma som ovan.

Genombrott – När man tar sina steg förbi en försvarare för att göra mål.

Fot – Nuddar bollen smalben eller fot blåser domaren frikast till motståndarna. Allt från knät och neråt räknas som fot.

Domartecken



1
Beträdande av målgården



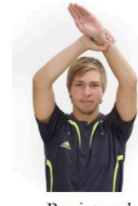
2
Felaktig dribbling



3
För många steg eller bollen hålls mer än 3 sek.



10
Håll 3 m avstånd



11
Passivt spel



12
Mål



4
Omklämring, fasthållning eller knuff



5
Slag



6
Offensivt fel



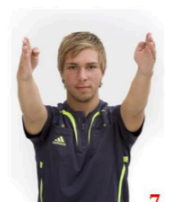
13
Varning (gult kort)
Diskvalifikation (rött kort)
Information om rapport (blått kort)



14
Utvisning (2 minuter)



15
Timeout



7
Inkast - riktning



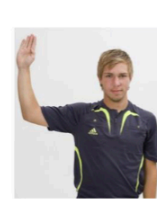
8
Frikast - riktning



9
Målvaktkast



16
Tillåtelse för två personer (som är deltagarberättigade) att beträda spelplanen under timeout



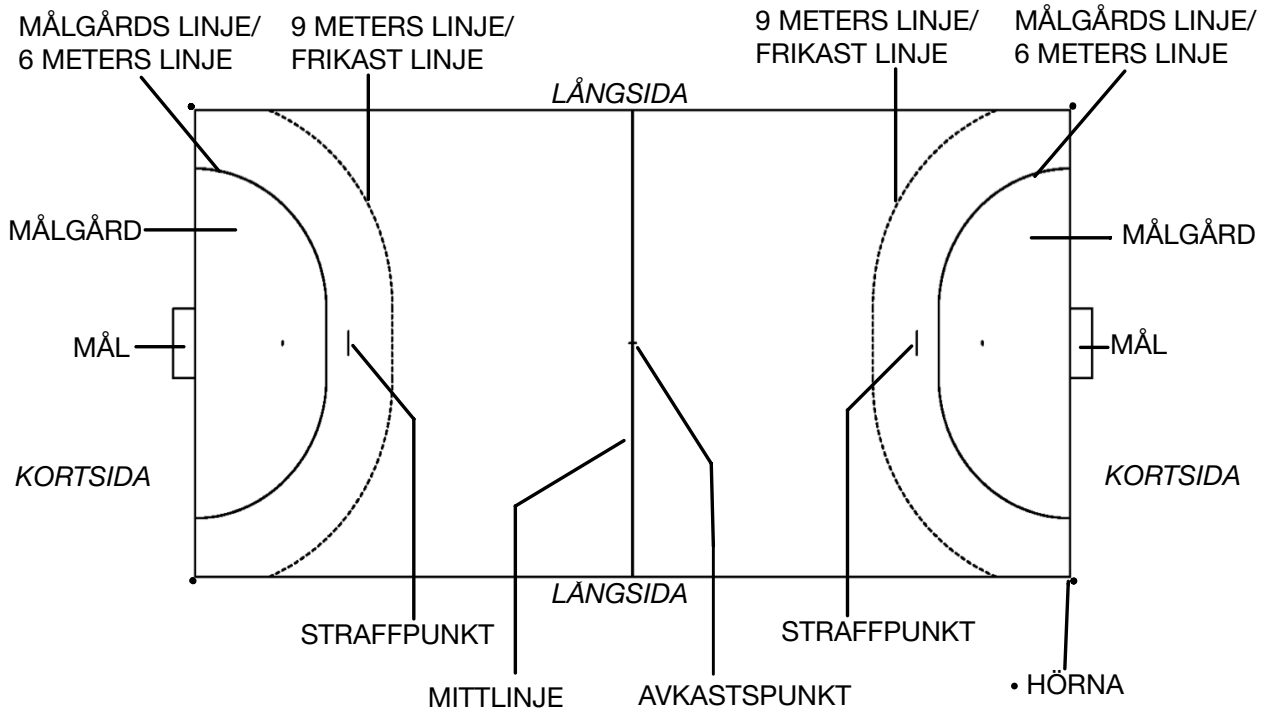
17
Förvarningstecken för passivt spel





STOR HANDBOLLSPLAN

20 m x 40 m



MINIHANDBOLL

