

# Regler för minihandboll

## Regler för minihandboll

Detta är officiella regler för minihandboll och som är sanktionerade av Svenska Handbollsförbundet. Syftet med nivån på reglerna är att gynna spel, spelförståelse och ge en förståelse för handbollens regelverk. I de flesta lägen handlar det mer för domarna om att undervisa istället för att tillrättavisa.

Spelaren får:

1. slå på en boll som är i luften, men INTE på en boll som motståndaren håller i handen (frikast/straffkast).
2. beröra bollen med kroppen från knäet och uppåt, men INTE med underben eller fot (frikast).
3. fånga + ta tre steg + dribbla + fånga + ta tre steg och kasta iväg bollen, men INTE börja dribbla en andra omgång.
4. hålla bollen stillastående i max tre sekunder, men INTE fyra sekunder (frikast).
5. stoppa motståndaren med kroppen och/eller med böjda armar, men INTE med raka armar eller knuffas (frikast/straffkast).
6. kasta sig efter rullande eller studsande boll, men INTE på ett sådant sätt att motspelaren riskerar att skada sig (frikast).
7. kasta bollen till andra spelare, men INTE till egen målvakt som befinner sig i sin egen målgård (frikast).
8. hoppa över målgårdslinjen och skjuta innan han/hon landar i målgården, men INTE beröra någon del av målgårdslinjen med någon kroppsdel (frikast).
9. ta boll som studsar inne i målgården, men INTE boll som rullar eller ligger inne i målgården (frikast).
10. göra inkast med en eller två händer samt ha minst en av fötterna PÅ sidlinjen, men INTE stå utanför planen och göra inkast. Det vi förr kallade "hörna" heter inkast och läggs längst ner i hörnan (göra om kastet).
11. göra inkast i hörnan ("hörna") när försvarsspelaren varit den sista som berörde bollen innan den gick ut över kortlinjen, men INTE om målvakten hann nudda den innan den gick ut (målvaktskast).
12. stå tre meter ifrån frikast-/in- eller straffkastläggaren, men INTE närmare. (På minihandbollsplan brukar dock domaren godkänna två meters avstånd eftersom planen inte är så stor.)
13. kasta alla kast direkt i mål (inkast, frikast mm), men INTE medvetet kasta bollen rakt på en motståndare (frikast/varning/utvisning).

Mål blir det när HELA bollen passerat mållinjen