



Handboll passar alla

Handbollförbundet Öst, augusti 2025

Inom svensk handboll finns det olika former av handboll – handboll, beachhandboll och parahandboll. Regler anpassas utifrån form och ålder. Bland annat förekommer olika spelformer som skapar ökad aktivitet och bollkontakt, såsom minihandboll och spel på kortplan.

Handboll för alla hela livet - från liten till eliten.

Handboll är en lagsport där samarbete och fair play är viktigt. Den är teknisk och tempofylld med en mängd olika bedömningssituationer för domarna.

Som publik kan det vara lätt att ha åsikter, men som i all idrott gäller det att;

- spelarna spelar
- ledarna coachar
- domarna dömer
- publiken hejar



Med andra ord fair play
#schyssthandboll och #schysstmatch.

Att kunna regelverket inom handboll ökar förståelsen för spelet och för domarnas beslut. Hur många steg var det? Var det en knuff? Vems inkast blir det? Vad betyder domarens tecken?

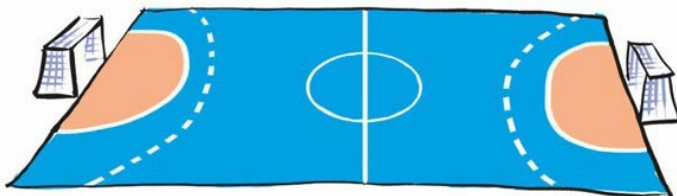
Här följer en beskrivning av de grundläggande reglerna inom handbollen.

Spelplan

Handbollens spelplan är rektangulär och har olika mått beroende på åldersklass och spelform. De yngsta barnen spelar på det som benämns som miniplan med syfte att skapa ökad aktivitet och bollkontakt. När barnen sedan blir äldre spelar de först på kortplan och därefter på storplan.

- Miniplan 20 x 12 m
- Kortplan 26 x 20 m
- Storplan 40 x 20 m

På spelplanen finns ett antal linjer och markeringar.



En handbollsplan.

Vid spelplanens mitt, utanför sidlinjen och mellan avbytarbänkarna, är sekretariatet placerat. I sekretariatet sitter funktionärer som, tillsammans med domarna, ansvarar för tiden, matchprotokollet, avbytarområdet, utvisningar och spelarbyten.

Handbollsmål

Handbollsmålen är anpassade utifrån spelplan och spelplan. För spel på kortplan och spel på storplan för vissa åldersklasser ska mål med måtten 1,7 x 3m användas. För att skapa ett mål med sådan storlek kan en så kallad påhängsribba användas.

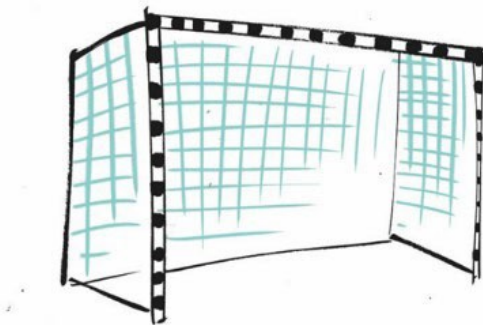
- Miniplan 1,6–1,7 x 2,0–2,4 m

- Kortplan 2 x 3 m

Med påhängsribba 1,7 x 3 m.

- Storplan 2 x 3 m

I vissa åldersklasser med påhängsribba.



Ett handbollsmål.

Speltid

Det är olika speltider beroende på ålder. När det gäller barn- och ungdomsmatcher är speltiderna kortare än för seniorer. En del matcher för barn genomförs i sammandragsform vilket innebär flera matcher under samma dag.

Boll

Bollen varierar i vikt och storlek efter kön och ålder. I barnhandboll kan bollen vara av olika material.



Laget

I matchtruppen får det vara max 16 spelare och fem ledare. Beroende på spelform varierar antal spelare på planen;

- Miniplan, fyra utespelare och en målvakt
- Kortplan, fem utespelare och en målvakt
- Storplan, sex utespelare och en målvakt

Tänk på att anpassa antal spelare i matchtruppen efter spelform och matchtid för att erbjuda alla mycket speltid.

Hur spelas handboll?

Handboll spelas med händerna genom att kasta och fånga.

Det är tillåtet för bollen att beröra knä och uppåt men inte fot och underben.

Den som har bollen får hålla den i högst tre sekunder och ta max tre steg.

Det är tillåtet att studsas bollen, men efter att ha tagit upp den och tagit tre steg måste den spelas vidare.



För många steg eller bollen hålls mer än tre sekunder.



Felaktig dribbling och dubbelstuds.

Vid avkast, frikast, inkast och sjueterskast på kort- och storplan ska motståndarna vara minst tre meter från den som utför kastet.

I målgården får målvakten beröra bollen med alla delar av kroppen och röra sig obegränsat med bollen. Dessa undantag slutar gälla så fort målvakten lämnar målgården.

Utespelare får inte befinna sig i målgården eller passa bollen till egen målvakt i målgården.

Mål räknas när hela bollen passerat mållinjen.

Frikast

Döms när en förseelse inträffat och utförs oftast på platsen där förseelsen ägde rum eller närmast utanför frikastlinjen. Detta om inte domaren visar något annat.

Inkast

När bollen passerar långsidan får motståndarna till laget som sist rörde bollen utföra ett inkast från den plats där bollen lämnade spelplanen. Om bollen passerar kortsidan efter att sist ha berörts av en försvarare så utför anfallande lag inkastet i spelplanens hörn.



Inkast



Målvaktskast

Målvaktskast

När spelare i anfallande lag beträder målgården, och får en fördel av det, blir det övertramp. Spelet återstartas med ett målvaktskast för försvarande lag. På samma sätt startar spelet om bollen gått ut över kortsidan när anfallande lag eller målvakten sist berörde bollen.

Sjumeterskast

Döms när en klar målchans för anfallande lag förstörs genom ett felaktigt agerande från försvarande lag. Oftast är det att försvararna använder målgården för att ta bort anfallarens möjlighet att avsluta.

Avkast

Görs vid start av varje halvlek och efter varje mål. Avkast sker efter domarens signal av en spelare som befinner sig i avkastområdet. Kastarens lagkamrater får passera mittlinjen efter signalen. Motståndarna får vara direkt utanför avkastområdet, på valfri sida av planen.

I minihandboll används inte avkastregeln vid mål. Spelet inleds i stället med ett målvaktskast.

Passivt spel

Innebär att inom egna laget hålla bollen utan att göra något synbart försök att anfalla eller komma till avslut på mål. Domarna avgör när det finns en tendens till passivt spel och visar ett förvarningstecken. Laget måste då göra ett försök att avsluta mot mål.



Passivt spel

Timeout

Ett tidstopp som är obligatoriskt vid utvisning, diskvalifikation eller signal från sekretariatet.

Domarna kan även avbryta spelet av andra skäl, till exempel när en spelare är skadad.

Utbildningstimeout

Tillämpas i matcher som genomförs på storplan upp till och med 14 år.

Det är en timeout som tas av domaren vid ett lämpligt tillfälle ungefär i mitten av halvleken.

Ledaren får under en minut möjlighet att samla sitt lag i utbildningssyfte.



Timeout

Lagtimeout

Tillämpas från 15 år och är en frivillig timeout som tas av ledaren genom att lämna in ett timeout-kort till sekretariatet när det egna laget är i besittning av bollen. Antalet timeouter per lag och halvlek varierar beroende på åldersklass.

Förhållandet till motspelare

Det är tillåtet att:

- med böjda armar skapa kroppskontakt framifrån för att kontrollera och följa en motspelare.
- med överkroppen spärra motståndaren även om denne inte har bollen.

Det är inte tillåtet att:

- dra eller slå bollen ur händerna på motståndaren.
- spärra motståndaren med ben, armar och händer, eller förflytta med knuffar.
- hålla en motståndare om kroppen eller i matchkläderna.
- springa eller hoppa in i en motståndare.
- på annat sätt felaktigt störa eller hindra motståndaren eller utsätta denne för fara.
- använda svordomar, könsord, rasistiska uttryck eller obscena gester.

Varning (gult kort)

Används av domarna för att markera vad som inte är tillåtet. En spelare får normalt inte mer än en varning. Ledarna i ett lag får normalt inte mer än en varning tillsammans.



Varning (gult kort)



Utvisning 2 min

Utvisning (två minuter)

Utvisning av spelare sker vid kraftigare regelförseelse. Det kan också vara bestraffningen vid upprepning av en tidigare förseelse, vilket kallas progressiv bestraffning. Detta inkluderar en mindre förseelse där gult kort tidigare delats ut. Även ledare kan få utvisning, vilket reducerar laget med en spelare i två minuter.

Diskvalifikation (rött kort)

En spelares tredje utvisning innebär att spelaren blir diskvalificerad, vilket betyder att spelaren inte längre får delta i matchen. En spelare kan även vid farligt spel eller grovt osportsligt uppträdande diskvalificeras direkt utan att ha fått tre utvisningar. Även en ledare kan diskvalificeras.

Är agerandet särskilt hänsynslöst eller farligt, ska domarna också avge en skriftlig rapport och visar då både ett rött och ett blått kort.

Det var de grundläggande reglerna och domartecknen i handboll. Om det är svårt att hålla ordning på allt kan det vara bra att fokusera på siffran tre: tre steg, tre sekunder och tre meter.



Illustrationer: Johan Unenge

Du som vill veta mer om handboll hittar information på www.handbollost.se

Följ oss gärna på sociala medier

Instagram: @handbollost

Facebook: facebook.com/handbollost

Linkedin: Handbollförbundet Öst

