

Beachhandboll

En kort sammanfattning av regler för vuxna

Värdegrunden

Fair play

Den viktigaste grundstenen i beachhandboll är fair play. Att respektera domare, ledare och motspelare i alla situationer så väl på som utanför spelplanen bidrar till en inkluderande och avslappnad atmosfär i vilken alla ska känna sig välkomna.

Spektakulär

Till skillnad från inomhushandbollen är den fysiska kontakten som tillåts spelare emellan begränsad. Detta innebär att spelare ges möjlighet att göra spektakulära mål utan skaderisk, vilka i beachhandboll belönas med dubbla poäng jämfört med "vanliga mål" som bara ger ett poäng. Den korta spelplanen och korta setlängden resulterar i att matcherna ofta karaktäriseras av ett högt tempo och mycket mål

Inkluderande

Sportens natur gör den attraktiv för många olika typer av utövare, den stora variationen i det offensiva och defensiva spelet innebär att sporten passar spelare med olika förutsättningar i form av kroppsbyggnad, bollkänsla och andra fysiska attribut. Sporten funkar både som träningsform men även tävlingsform, vilket innebär att utövarna själva väljer vilken nivå de vill anpassa sig till.

Vad behövs?

- En sandplan
- En greppbar boll
- Två mål
- Linjer

Hur många spelare?

- 3 spelare + 1 målvakt
- Upp till 6 avbytare



Hur spelar du bollen?

- Passning med händerna
- Max 3 steg med boll
- Rulla eller håll i bollen max 3 sekunder
- Dyka efter bollen är godkänt, även i målgården.

Hur spelar vi?

- 2 set, 10 minuter per set
- 5 minuter paus
- 1 lag time-out per lag och set
- Varje set behöver en vinnare

Om det är oavgjort i setet

- Spelas golden goal =
- Först lag som gör mål, vinner setet

... och kasten?

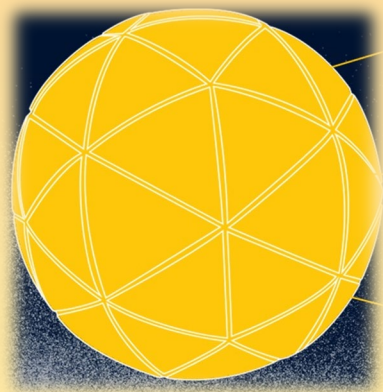
- Inkast görs med en fot på linjen, görs också istället för hörnkast.
- Frikast tas 1 m utanför motståndarens målområdeslinje
- 6-meterskast är lika med straffkast och tas när en klar målchans dömts bort. Straffmål ger 2 poäng

Och bestraffning?

- När en spelare får utvisning, sitter den vid sidan av planen tills bollen är i besittning
- Efter två utvisningar = diskvalifikation

Hur gör du mål?

- Vanligt mål = 1 poäng
- In-flight och 360 = 2 poäng
- Mål av målvakten/specialisten = 2 poäng
- 6-meters kast (straffkast) = 2 poäng



Vem vinner?

- Laget med flest matchpoäng

Hur vinner man flest matchpoäng?

- Vinn ett set = 1 matchpoäng
- Vinn två sett = 2 matchpoäng = Seger
- Oavgjort = SHOOT-OUT (se nästa sida)

Bollstorlek:

Herrar	54-56 cm	350-370 gram
Damer	50-52 cm	280-300 gram

Shoot-out Regler



Vilka spelar i en shoot-out?

- Båda målvakterna och en spelare
- Varje lag har 5 olika spelare
- Lagen turas om

Vilka gör shoot-out jobbet?

- Båda målvakterna står på deras mållinje
- Spelaren har en fot på målgårdslinjen
- Spelaren passar sin målvakt
- Målvakten kan sen flytta från sin position

Vilka är alternativen?

- Målvakten försöker ett skott mot mål eller
- Målvaktpassning till spelare som springer mot motståndarens mål
- Spelare försöker göra mål

Komihåg?

- Bollen får inte nudda marken
- Shoot-out är över om anfallande spelaren bryter mot reglerna
- Shoot-out är över om försvarande målvakt bryter mot reglerna. (Bedömning 6-meters kast och diskvalikation)

Vilka vinner?

- Laget med flest poäng
- Vid oavgjort = sudden death shoot-out (repetera shoot-out proceduren tills att det är ett vinnande lag)
- Vinnare = Första laget med ett mål mer efter att båda lagen haft lika många försök
- Resultat efter shoot-out = 2-1