

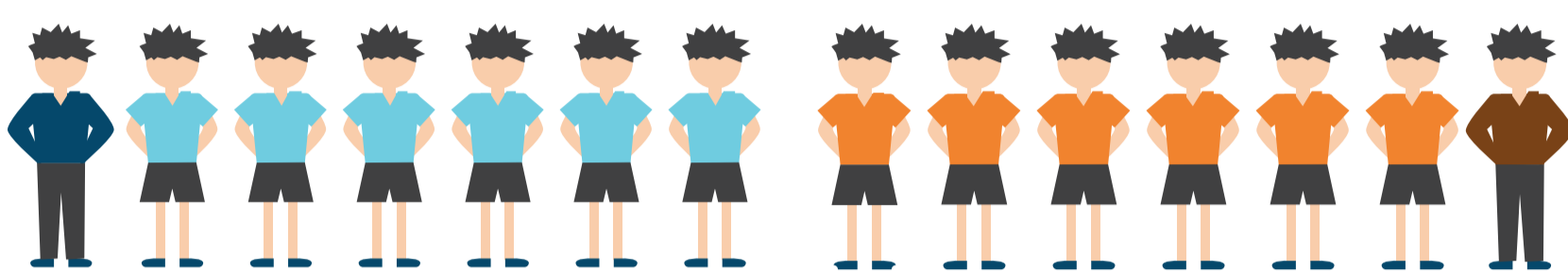
Begynderguide til

HÅNDBOLD

Når du er ny i håndbold, er det rart at have et overblik. Her i grafikken får du alle de grundlæggende principper, regler og spillesystemer forklaret. Grafikken kan også bruges af klubber og forældre til at forklare specielle elementer til nye spillere. Husk, at guiden ikke kan erstatte håndboldtræning ude i klubberne. Den er blot et nyttigt supplement til dig, der gerne vil studere spillet lidt uden for træningen.

DE GRUNDLÆGGENDE PRINCIPPER

Når du kender reglerne, spiller du bedre og er i stand til at kommunikere med dine holdspillere, så I kan få det bedste spil på banen.



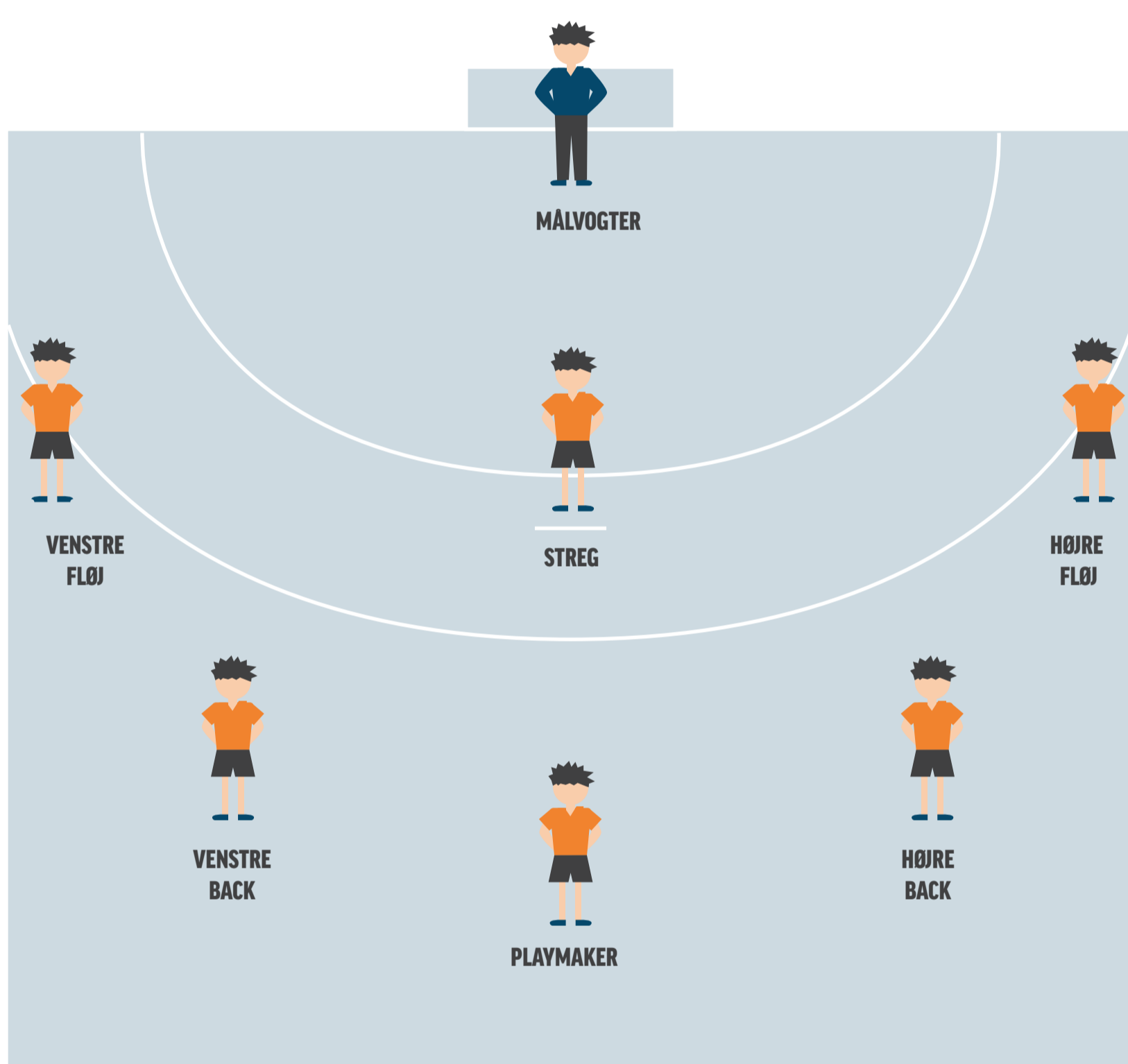
Hvad er håndbold

Lad os starte med spillets elementære regler.

- Håndbold er en holdsport, der spilles på en indendørs bane.
- Banen har et spillefelt og to målfelter.
- Det gælder om at score flest mål ved at kaste bolden i modstanderens mål.
- Der er to hold med 1 målvogter og 6 markspillere på hvert.
- En håndboldkamp har to halvlege med 10 minutters pause imellem.
- Der er ofte to dommere til at dømme en kamp.
- Derudover er der en tidtager og en sekretær.

Spillerne

Der er 7 spillere, der hver har sin plads på banen.



Spillernes opgave

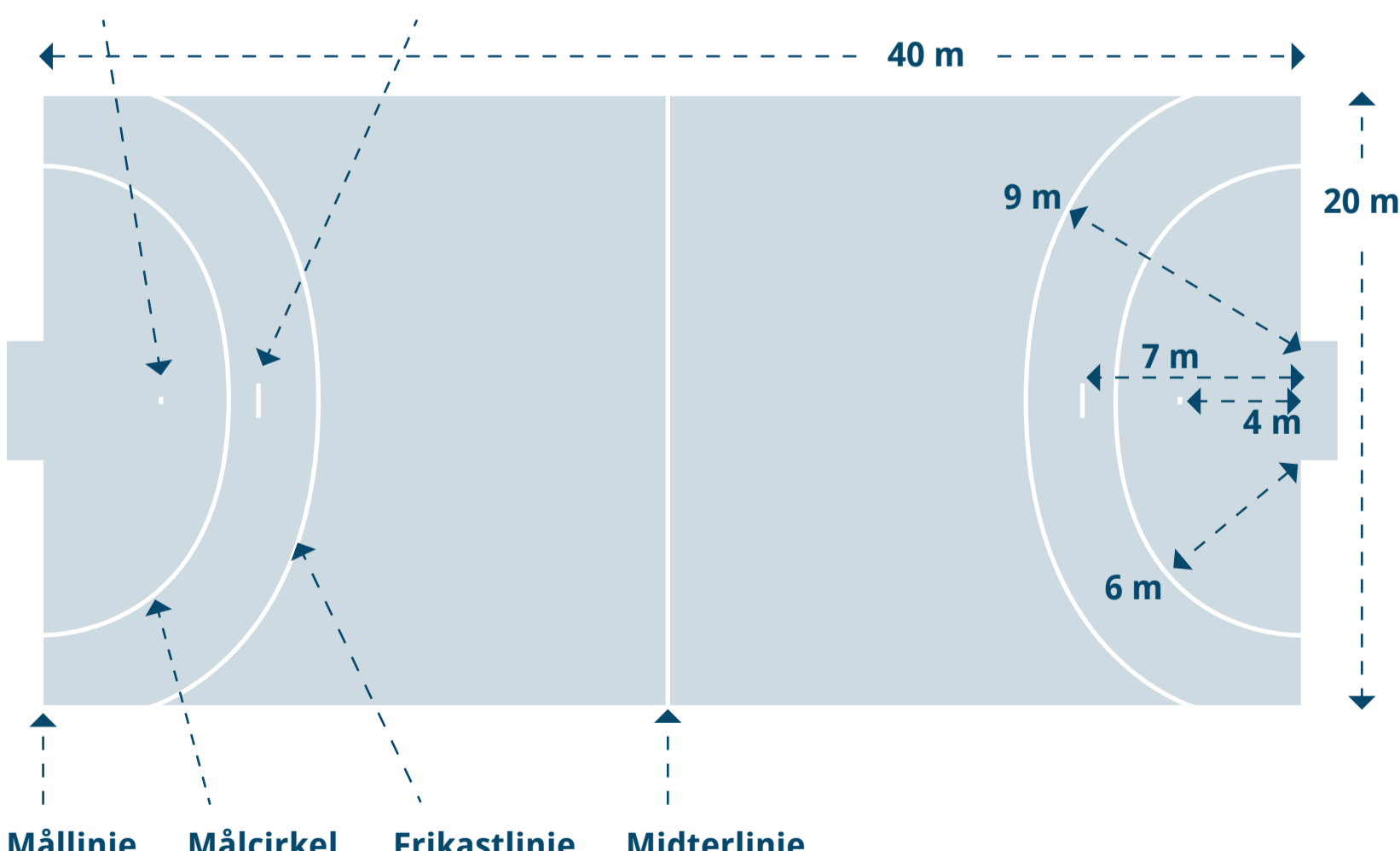
- Målvogteren skal beskytte målet, så de andre ikke kan score.
- Målvogteren er den eneste, der må røre bolden med fødderne, men kun i målfeltet.
- De 6 markspillere skal både forsvare holdets mål og prøve at score i modstanderens mål.
- En god markspiller kan spille forskellige forsvars- og angrebssystemer.

De forskellige størrelser og mål

Der findes meget specifikke regler for banens og linjernes mål.

Målvogtergrænse

Straffekastlinje



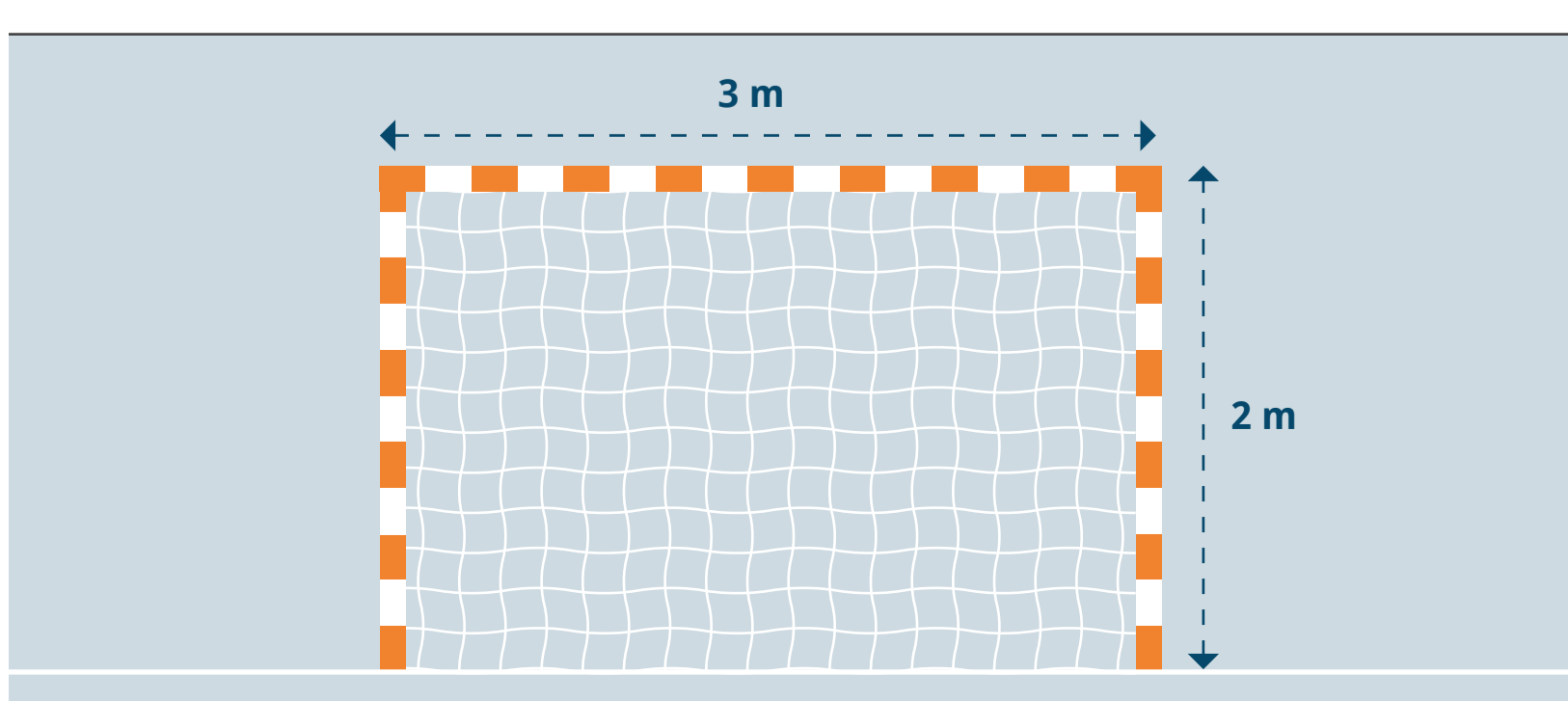
Mållinje

Målcirkel

Frikastlinje

Midterlinje

- Banen måler 20 x 40 meter.
- Mållinjen er 8 cm bred.
- Selve målfeltet er 6 meter.
- Målvogtergrænsen er 4 meter fra håndboldmålet.
- Straffekastlinjen er 7 meter fra håndboldmålet.
- Frikastlinjen er 3 meter fra målfeltet, dvs. 9 meter fra håndboldmålet.
- Håndboldmålet er 3 meter bredt og 2 meter højt.



Hvornår er der målscorening



- Der er først mål, når hele bolden er over mållinjens fulde bredde.
- Holdet må ikke have begået en regelovertrædelse før eller under kastet.
- Det omfatter både selve kasteren, en medspiller eller trænerne.
- Men der skal dog dømmes mål, hvis det var en modspiller, der begik en regelovertrædelse.
- Målscoreningen skal også godkendes, hvis bolden blev forhindret i at gå ind i målet af noget andet end en spiller, fx en tilskuere, hvis dommeren mener, der ellers ville have været mål.
- Målet godkendes ikke, hvis en dommer eller tidtager havde afbrudt spillet, før bolden passerede mållinjen.
- Det regnes ikke for selvmål, når målvogteren rækker bolden ind over sin mållinje i et målkast.
- Måldommeren bekræfter et mål med to korte fløjt og armen strakt i vejret.

BEMÆRK

Når dommeren har givet signal til nyt opgiverkast, kan en godkendt målscorening ikke annulleres.

Spilletiden

Halvlegenes længde afhænger af spillernes alder.

Spillere fra 8-12 år	2 x 20 minutter
Spillere fra 12-16 år	2 x 25 minutter
Spillere, som er over 16 år	2 x 30 minutter

Ordinær spilletid

Pause 5 minutter

1. halvleg 5 minutter

Pause 1 minut

2. halvleg 5 minutter

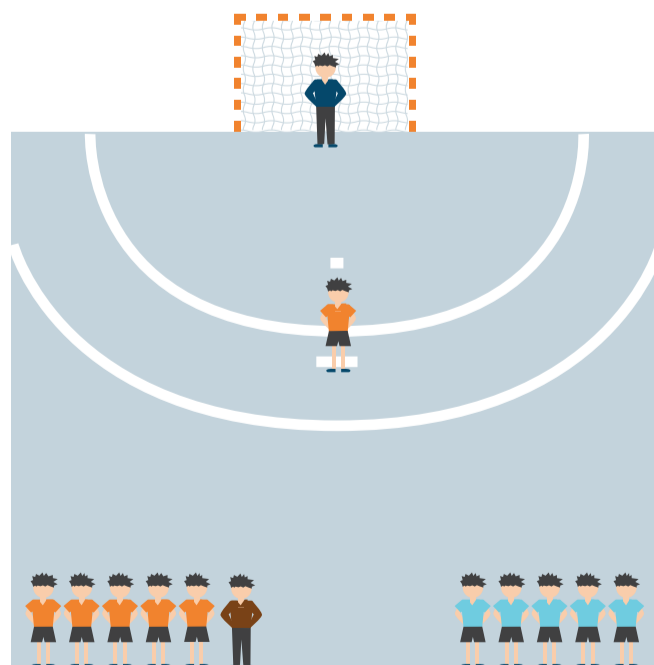
Forlænget spilletid

Mange kampe ender uafgjort, men en finalekamp skal for eksempel have en vinder. Så spilles der videre med forlænget spilletid.

- Spillerne får en pause på 5 minutter, før de starter.
- Den forlængede spilletid består af to halvlege af 5 minutter.
- Der er kun et minuts pause mellem de to halvlege.
- Ender kampen endnu engang uafgjort, forlænges spilletiden igen.
- Endnu engang 5 minutters pause, så to halvlege af 5 minutter med et minuts pause imellem.
- Er kampen stadig uafgjort, kan den afgøres med straffekastrunde.

Straffekastrunde

- Alle de spillere, der ikke har fået rødt kort eller blevet udvist, kan deltage.
- Holdene vælger hver 5 spillere, der skal udføre et kast.
- Rækkefølgen af kasterne skal ikke forudbestemmes.
- Man kan frit vælge målmanden mellem alle spillerne, og han kan udskiftes.
- En spiller kan deltage både som kaster og målmand.
- Efter lodtrækning vælger det ene hold, om de vil kaste først eller sidst.
- Holdene skiftes til at lave et straffekast, indtil de begge har udført 5.
- Er resultatet stadig uafgjort, gentages fremgangsmåden.
- Vinderen er først fundet, når der er en målforskel efter samme antal kast.



HÅNDBOLDREGLERNE

Hvad er tilladt ifølge spillereglerne.



Du må gerne:

Kaste, slå, gribe eller stoppe bolden med hænder, arme, hoved, krop, lår og knæ

Holde bolden i op til 3 sekunder

Højst tage 3 skridt med bolden

Spille bolden ud af hånden på en modspiller med åben hånd

Bruge kroppen til at spærre for en modspiller

Have kropskontakt med en modspiller med bøjede arme for at kunne kontrollere ham



Du må ikke:

Røre bolden med foden eller underbenet (medmindre en modspiller har kastet den derpå)

Berøre bolden mere end én gang, når den først er kommet under kontrol

- Hvis du kludrer med at få den under kontrol, tæller det dog ikke.

- Har bolden i mellemtiden rørt en anden spiller eller gulvet, må du godt røre den igen.

Rive eller slå bolden ud af hænderne på en modspiller

Bruge din krop til at skubbe en modspiller væk, fx med albuer eller ben

Holde fast i en modspiller (hverken i krop eller tøj)

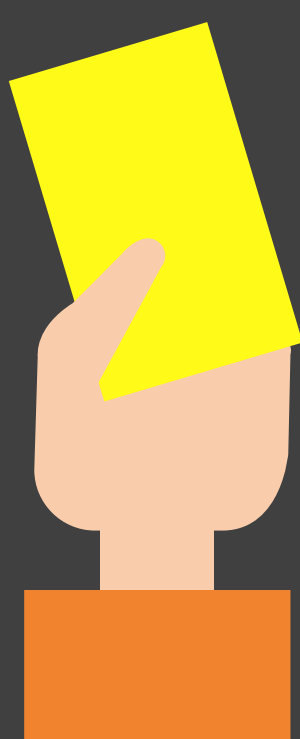
Løbe eller springe ind i en modspiller

Trække tiden ud ved at bruge passive spillemetoder uden noget forsøg på at angribe

Gentagne gange forsinke udførelsen af diverse kast, fx opgiverkast eller frikast

Kort og udvisninger

Når du overtræder reglerne, kan du få et gult eller rødt kort eller endda blive udvist.



Gult kort

- Et gult kort gives som en mild straf.
- Kortet kan gives til både en spiller og træner.
- En spiller/træner kan højst få ét gult kort.
- Hvis samme spiller/træner overtræder reglerne igen, gives der 2 minutters udvisning.
- I de 2 minutter spiller holdet med en spiller mindre.
- Hvert hold kan højst få 3 gule kort.
- Bagefter gives der automatisk udvisning ved en overtrædelse.

BEMÆRK:

Dommeren kan vælge at gå direkte til 2 minutters udvisning (uden først at give spilleren et gult kort), hvis regelovertrædelsen har været grov, fx en hård tackling eller usportslig opførsel.



Rødt kort

- Det røde kort er en hård straf, der betyder diskvalifikation.
- En spiller gives det røde kort efter 3 udvisninger.
- Et direkte rødt kort kan gives ved særlig grove overtrædelser, fx en tackling der kan skade modspilleren.
- Et rødt kort betyder, at spilleren ikke længere må spille med i kampen.
- Holdet må sætte en ny spiller ind efter 2 minutter.
- Bliver en spiller bortvist (pga. slag, spark eller spyt), skal holdet dog spille i undertal resten af kampen.

BEMÆRK:

Der kan også gives karantæne efter rødt kort. I de nye regler, som er beskrevet for nederen, giver det et blåt kort. Det betyder, at en spiller ikke kan deltage i x antal kampe, før karantænen er slut.

Time-Out

En Time-Out er en kort pause, så trænere og spillere kan snakke taktik sammen under kampen.

- Det hold, der har bolden, kan anmode om en Time-Out.
- For at få Time-Out skal træneren aflevere et grønt kort med et T på til tidtageren.
- Holdet kan kun få timeout, hvis de stadig har bolden, når tidtageren fløjter.
- En Time-Out varer kun et minut.
- 10 sekunder, før den er slut, gives der signal fra tidtageren, så spillerne kan gøre sig klar.
- Hvert hold kan anmode om én Time-Out i hver halvleg.
- Der kan ikke bedes om Time-Out i forlænget spilletid.
- Der er obligatorisk Time-Out, når der gives en udvisning eller diskvalifikation.

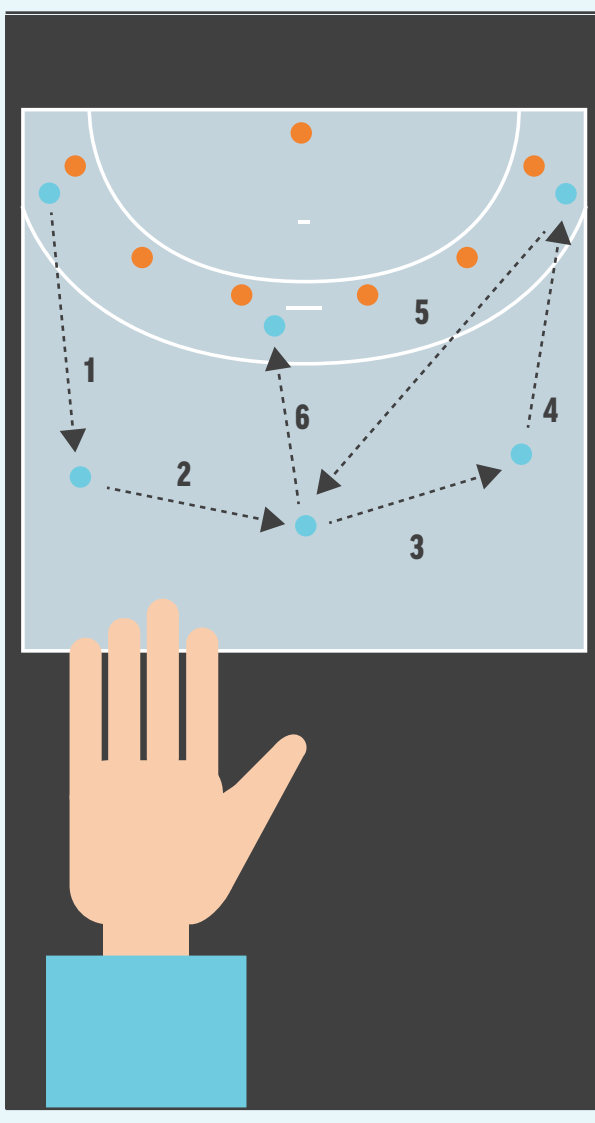


BEMÆRK

I kampe, der spilles på eliteniveau, må hvert hold få 3 Time-Outs i en kamp, dog højst 2 i en halvleg.

5 nye regler fra juli 2016

I juli 2016 fik sporten 5 nye spilleregler, som også blev indført i de danske ligaer og 1. division.



Passivt spil

Før i tiden skulle dommerne subjektivt afgøre, hvornår der var tale om passivt spil. Nu er der en konkret regel.

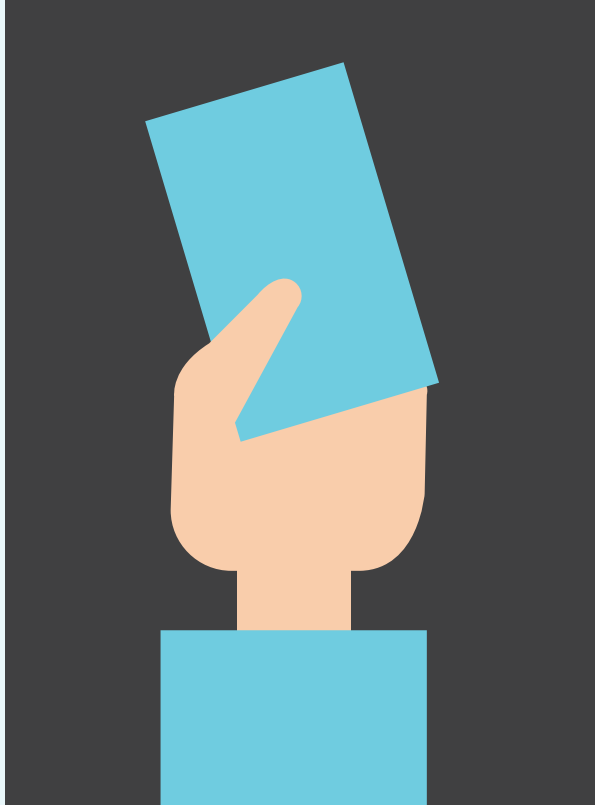
- Når varselstegnet for passivt spil er givet, har det angribende hold max. 6 afleveringer, før de skal afslutte mod mål.
- Det tæller for en aflevering, når en medspiller griber bolden.
- Hvis der dømmes frikast eller indkast til det angribende hold, starter man ikke forfra med at tælle afleveringer.
- Afslutning mod mål tæller ikke som en aflevering.
- Hvis der efter 6 afleveringer ikke afsluttes mod mål, skal der fløjtes frikast til det forsvarende hold.



Kampens sidste 30 sekunder

Før blev usportslig optræden i kampens sidste minut straffet med frikast eller straffekast til modspillerne.

- Nu er tiden indskrænket til at gælde kampens sidste 30 sekunder.
- Valget mellem frikast eller straffekast er fjernet, og nu gives der altid straffekast.
- Reglen gælder for alle mulige forsøg på at forhindre et kast i at blive udført.
- Meningen er at undgå voldsomme tacklinger i de sidste sekunder.



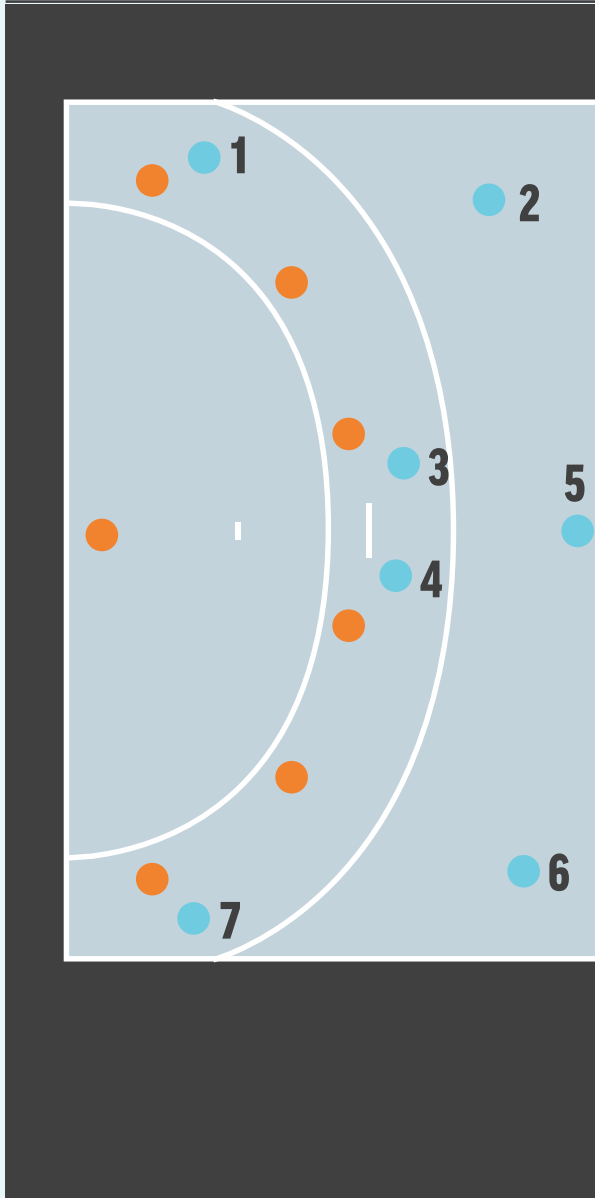
Blåt kort - karantæne

Tidligere, når en spiller fik et rødt kort, vidste man ikke, om det også ville udløse karantæne bagefter.

- Nu skal dommerne med det samme vurdere, om overtrædelsen også skal give karantæne og dermed det blå kort.
- Med det blå kort bliver spilleren både diskvalificeret og får en karantænedom.
- Dommerne skal først vise det røde kort og så det blå kort (efter en kort samtale).

BEMÆRK:

Det blå kort uddeles kun for de allervoveste overtrædelser og er en endnu hårdere straf end det røde kort.



Målmand som markspiller

Det er nu tilladt at spille 7 mod 6.

- Nu må et hold godt spille med 7 markspillere på banen, dvs. målvogteren kan skiftes ud med en markspiller.
- Det er frit stillet, hvilken spiller der skifter ud med målvogteren.
- Men ingen af markspillerne må tage målvogterens funktion, hvis de ikke når at skifte målvogteren ind igen.
- Hvis holdet derfor mister bolden, giver det en oplagt målchance for modstanderholdet, fordi målet står tomt.
- Hvis en af markspillerne alligevel træder ind i målfeltet for at forhindre en scoring, skal der dømmes straffekast.
- Markspilleren vil også blive straffet for usportslig opførsel.



Skadet spiller

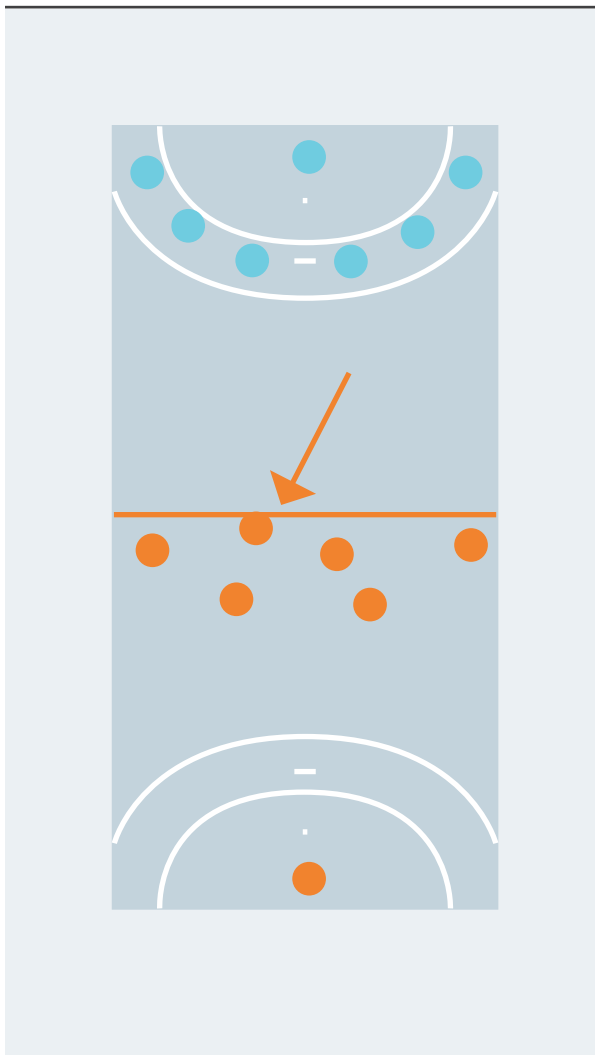
- Reglen er indført for at straffe spillere, der bevidst lader som om, de er skadet.
- Mange spillere "filmer" en skade for at trække tiden ud eller ødelægge et angreb.
- En spiller, der får behandling på banen, får derfor karantæne fra holdets næste 3 angreb.
- Karantænen gives dog ikke, hvis skaden skete i en aktion, der gav modspilleren en straf.

BEMÆRK:

Kun de 2 regler om passivt spil og usportslig optræden i de sidste 30 sekunder blev indført i de lavere rækker og i ungdomshåndbold.

DE FORSKELLIGE KAST

Der er en del forskellige kast, du skal kende i håndbold.



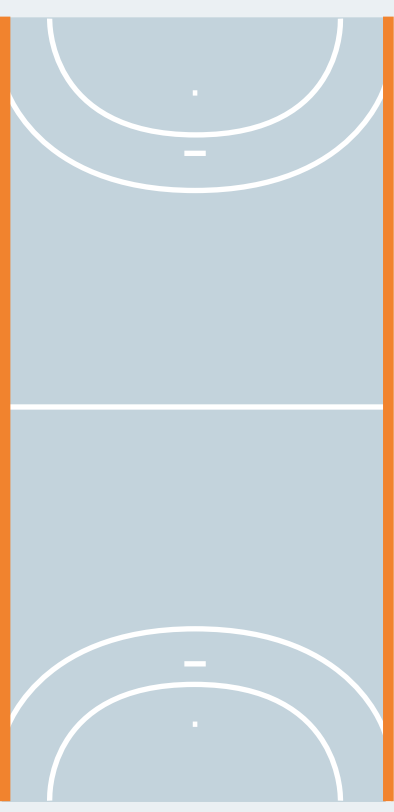
Opgiverkast

Opgiverkastet tages ved starten af kampen og hver halvleg plus efter en målscoring.

- Det skal tages fra midten af spillepladsen.
- Opgiverkastet skal ske højst 3 sekunder efter dommerens signal.
- Kasteren skal stå med den ene fod på midterlinjen (og den anden fod på eller bag linjen), indtil bolden har forladt hånden.
- Ved starten af kampen og halvlegene, må medspillerne ikke løbe over midterlinjen, før der er fløjtet.
- Ved et opgiverkast efter en målscoring har kasterens modspillere lov til at befinde sig på begge banelhalvdele.

BEMÆRK:

Når der laves et opgiverkast, må modspillerne ikke være tættere end 3 meter på kasteren.



Indkast

Dommeren dømmer indkast, når:

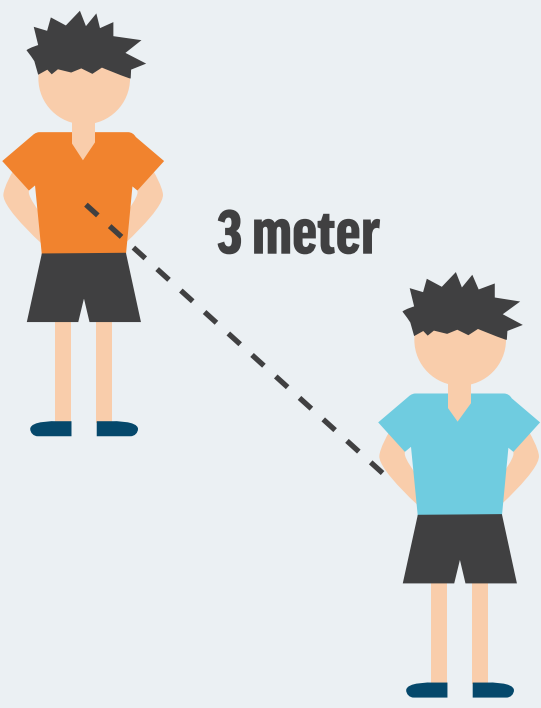
- Bolden har passeret sidelinjen.
- En markspiller på det forsvarende hold rørte bolden, før den gik over deres egen baglinje.
- Bolden har ramt loftet eller en anden genstand over banen.

Hvordan tages et indkast

- Et indkast tages uden dommersignal.
- Det tages af det hold, der ikke sidst rørte bolden.
- Kastet tages fra:
 - det sted, hvor bolden passerede sidelinjen.
 - skæringen mellem side- og baglinje på den side af målet, hvor bolden passerede baglinjen.
 - det nærmeste punkt på den sidelinje, der ligger tættest på stedet, hvor bolden rørte loftet/genstanden.
- Kasteren skal stå med den ene fod på sidelinjen (og den anden hvor som helst).
- Spilleren skal blive i den position, indtil bolden har forladt hånden.
- Der må ikke tages en dribbling før kastet, ellers bliver der dømt frikast til modspillerne.
- Mens kastet bliver taget, må modspillerne ikke være tættere end 3 meter på kasteren.

BEMÆRK:

Modspillerne må godt stå lige uden for deres egen målcirkel, også selvom afstanden mellem dem og kasteren er mindre end 3 meter.



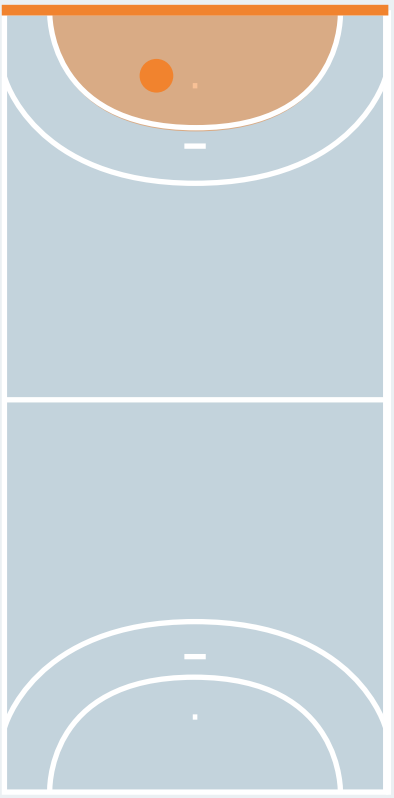
Frikast

Der dømmes frikast, når der laves fejl i løbet af spillet.

- Et frikast tages typisk uden fløjt fra dommeren.
- Det tages normalt fra det sted, hvor forseelsen skete, eller der hvor bolden var, da spillet blev afbrudt.
- Modspillerne skal være mindst 3 meter fra kasteren, men må godt opholde sig lige uden for målcirklen, hvis frikastet tages fra egen frikastlinje.

BEMÆRK:

Man kan aldrig tage et frikast fra ens eget målfelt eller inden for modspillerholdets frikastlinje.



Målkast

Der dømmes målkast, når:

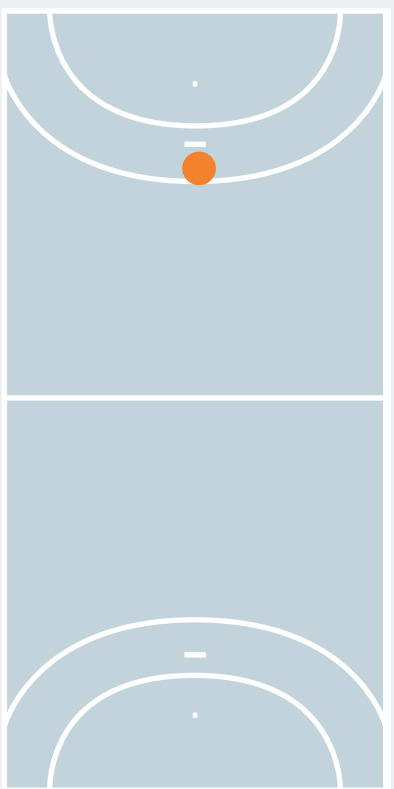
- Bolden går ud over baglinjen, efter målvogteren eller en modspiller sidst rørte den.
- En modspiller træder ind i målfeltet (med eller uden bold) og opnår en fordel.
- Målvogteren har kontrol over bolden inde i målfeltet (eller den ligger stille).
- En modspiller har rørt bolden, mens den triller eller bliver liggende i målfeltet.

Hvordan tages målkastet

- Målvogteren tager kastet fra målfeltet ud over målcirklen.
- Dommeren fløjter normalt ikke for genstart.
- Igangsætningsfløjt bruges, hvis
 - holdet laver en regelovertrædelse, før kastet er udført.
 - målvogteren bevidst kaster bolden ud over sin egen baglinje.
- Modspillerne må godt opholde sig lige uden for målcirklen.
- Men de må ikke røre bolden, før den har passeret målcirklen.

BEMÆRK:

Modspillerne må godt stå lige uden for deres egen målcirkel, også selvom afstanden mellem dem og kasteren er mindre end 3 meter.



Straffekast

Der dømmes straffekast, når:

- En modspiller (eller deres holdofficial) tager en oplagt målchance fra det andet hold.
- Der kommer et uberrettiget fløjtesignal på et tidspunkt med en oplagt målchance.
- En oplagt målchance fratages ved, at fx en tilskuer træder ind på banen, eller der er strømudfald.

Hvordan tages straffekastet

- Det tages som et skud på mål senest 3 sekunder efter dommerens signal.
- Kasteren skal stå bag straffekastlinjen, men ikke mere end 1 meter bag den.
- Når dommeren har fløjtet, må kasteren ikke røre eller overskride straffekastlinjen, før bolden har forladt hånden.
- Medspillerne skal stå uden for frikastlinjen og blive der, indtil bolden er kastet – ellers bliver der dømt frikast til de andre.
- Modspillerne skal stå uden for frikastlinjen og mindst 3 meter fra straffekastlinjen, indtil bolden er kastet – ellers skal straffekastet tages om (medmindre der var scoring).
- Når kasteren er helt klar til at tage straffekastet, må målvogteren ikke skiftes ud – det bliver straffet som usportslig opførsel.

BEMÆRK:

Hverken kasteren eller en medspiller må røre bolden efter et straffekast, før den har rørt målrammen eller en modspiller.

SPILLESYSTEMER I HÅNDBOLD

For at blive en god spiller skal du træne hårdt og øve forskellige spillesystemer. Forneden har vi valgt at beskrive nogle af de mest basale systemer.

Kryds

Der findes mange forskellige slags krydsspil.

- Kryds bruges for at få modspillernes forsvar i ubalance eller som opbygning til en angrebskombination.
- To eller flere spillere krydser hinandens løbebaner og afleverer bolden til hinanden.
- Dermed tvinger de forsvarsspillerne til at stå tæt og overtage en anden angriber.
- Når de står tæt, er der plads på ydersiderne, som giver mulighed for afslutning.

OBS

Hvis du er den først angribende spiller, er det vigtigt, du ikke viser, du er første del i et kryds og derfor ikke har til hensigt at afslutte.

Hvad skal du huske ved et vellykket krydsspil:

1

Første spiller skal ligne en, der vil skyde på mål.

2

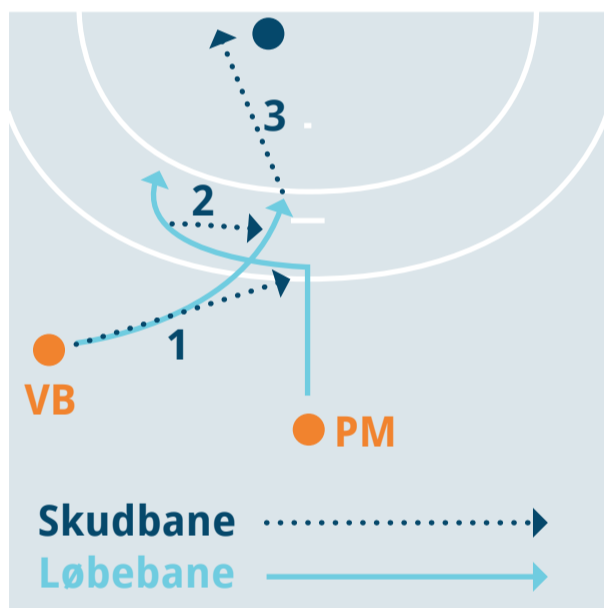
Krydset skal ske tæt på forsvaret.

3

Spillet skal ske mod forsvaret.

4

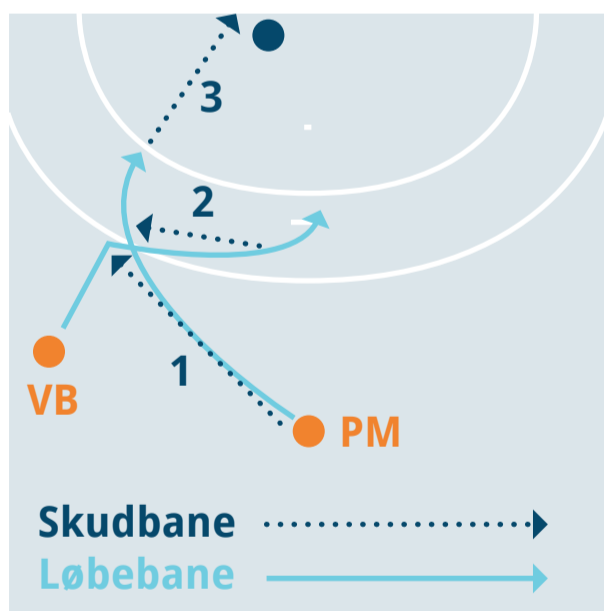
Den anden spiller skal altid komme hurtigt bagom den første spiller og få bolden med en bagud- eller sideaflevering.



Center/Backkryds (enkelt)

Det er et simpelt spil mellem venstre back (VB) og playmaker (PM).

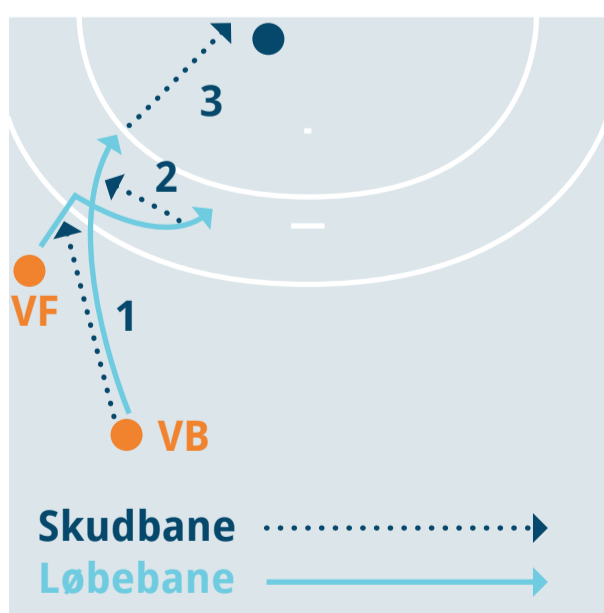
- VB afleverer bolden til PM [1].
- PM angriber, knækker over og løber overgang.
- VB krydser bagom playmaker, får bolden [2] og afslutter [3].



Back/Centerkryds (enkelt)

Krydset kan laves modsat, hvor playmaker i stedet afleverer til venstre back.

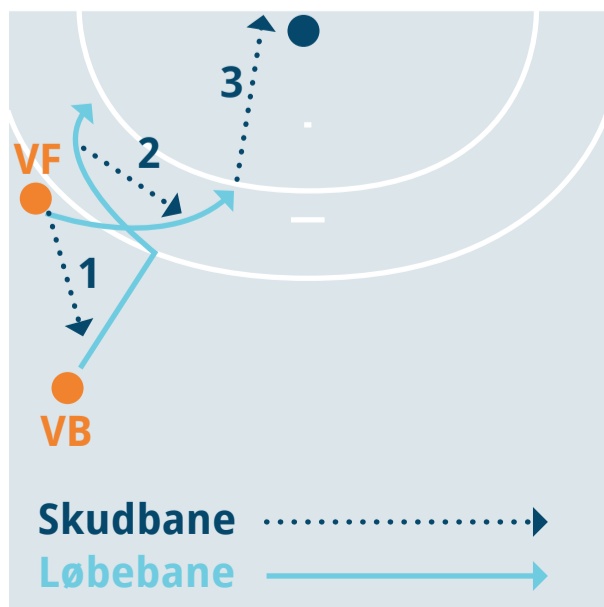
- PM afleverer bolden til VB [1].
- VB angriber, knækker over og løber overgang.
- PM krydser bagom VB, får bolden [2] og afslutter [3].



Fløj/backkryds (enkelt)

Her krydser fløje eller backs med hinanden, modtager bolden og laver afslutning.

- Venstre back (VB) afleverer til venstre fløj (VF) [1].
- VF angriber, knækker over og løber overgang.
- VB krydser bagom VF, får bolden [2] og afslutter [3].



Back/Fløjkryds (enkelt)

Krydset kan også laves i den anden side, hvor venstre fløj afleverer bolden til venstre back.

- VF afleverer til VB [1].
- VB angriber, knækker over og løber overgang.
- VF krydser bagom VB, får bolden [2] og afslutter [3].

Screening

Screeninger er et godt angrebsvåben, og der er forskellige slags.

• Frontscreening

- spærre foran med front til den spiller, der skal afscreenes.
- spærre foran med ryggen til den spiller, der skal afscreenes.

• Sidescreening

- spærre på siden med front mod den spiller, der skal afscreenes.
- spærre på siden med ryggen mod den spiller, der skal afscreenes.

• Skråscreening

- spærre af skråt på siden med front til den spiller, der skal afscreenes.
- spærre af skråt på siden med ryggen mod den spiller, der skal afscreenes (Russer).

Hvad skal du gøre for en vellykket screening:

1

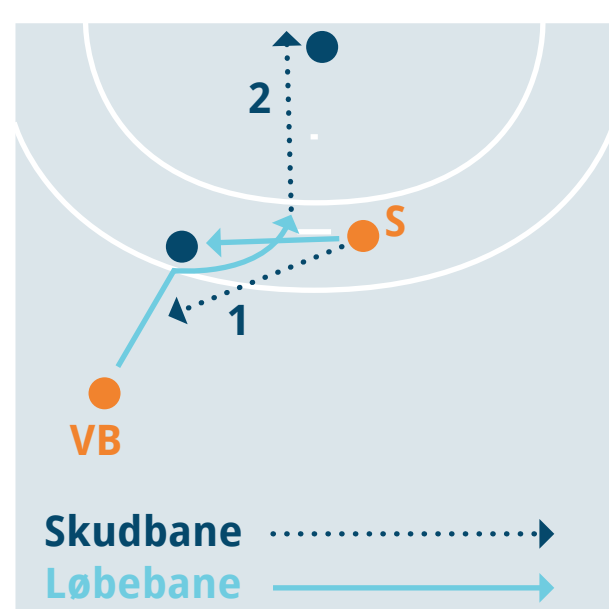
Du skal skjule hensigten så længe som muligt, så modspilleren ikke kan nå et modtræk.

2

Du skal time den godt, så kasteren kan komme i en god skudposition.

HUSK

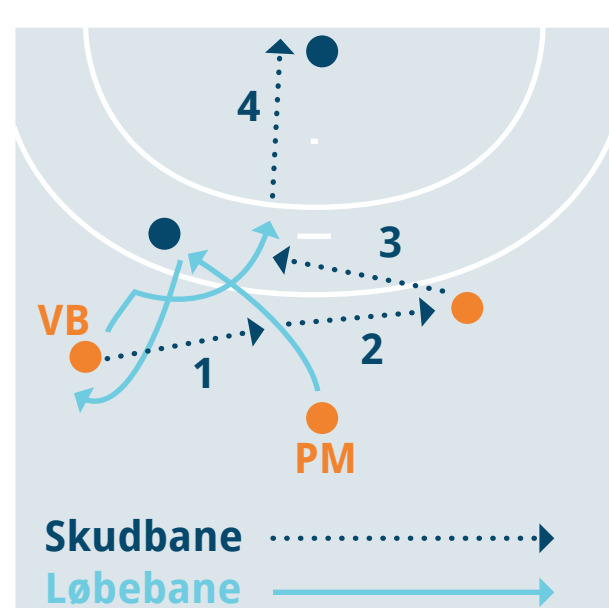
Det er forbudt at spærre med arme, hænder og ben, men du må godt spærre med kroppen.



Sidescreening

Her er et eksempel på en sidescreening.

- Stregspilleren (S), der også er opspiller, har startposition lige uden for straffelinjen.
- S afleverer til VB [1].
- VB laver en realistisk skudmarkering, som fikserer forsvarsspilleren.
- S laver en screening på forsvarsspilleren.
- VB løber uden om S og skyder mod mål [2].



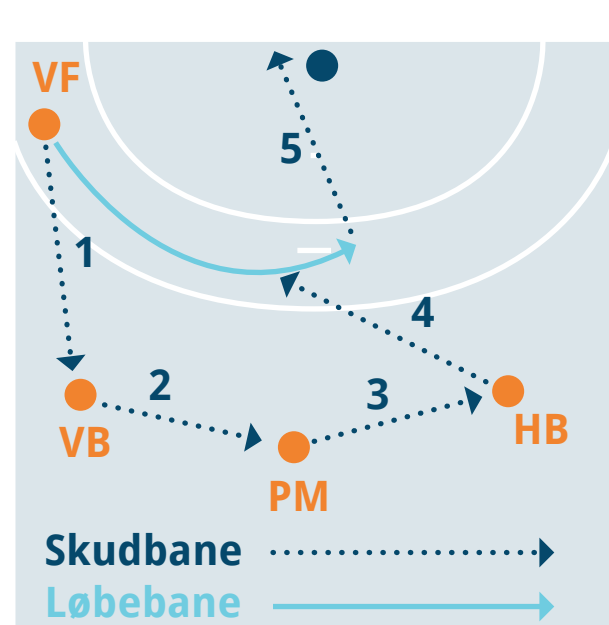
Backscreening fra center

Her er et andet eksempel på en screening.

- VB afleverer til den fremadløbende PM [1].
- PM løber mod forsvarsbacken og afleverer undervejs bolden til en tilspiller [2].
- VB løber frem, og i det øjeblik PM sætter screening på forsvarsbacken, knækker VB indad, modtager bolden fra tilspilleren [3] og afslutter [4].

Overgang

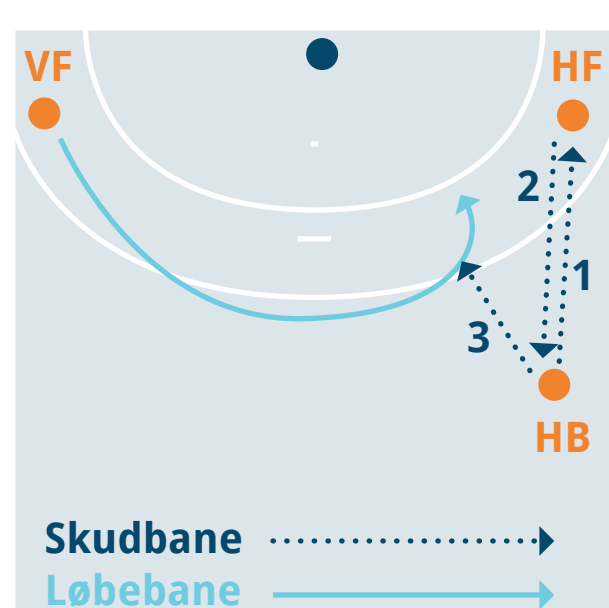
Der er mange måder at spille en overgang på, men der er 2 typer overgangsspil, som begge kan gøres, hvor overgangsspilleren løber med eller uden bold.



Overgang i boldretning

Spilleren kaster bolden til sin nærmeste medspiller og løber i samme retning som kastet, fx:

- VF afleverer til VB [1] og løber ind over midten i retning af forsvars VB.
- Bolden fortsætter via PM [2] over mod HB [3].
- HB afleverer til den indløbende VF [4], som kan prøve at afslutte [5].



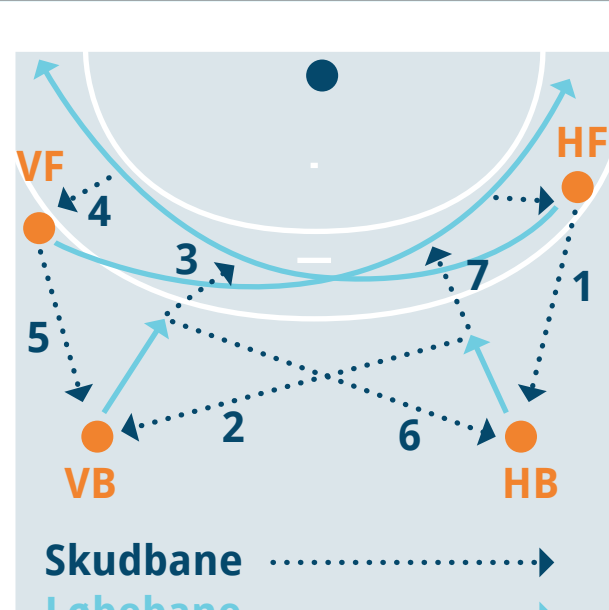
Overgang modsat boldretning

Spilleren kaster bolden til sin nærmeste medspiller, men løber i modsat retning, fx:

- VF starter et overgangsløb, mens bolden er hos HB.
- HB afleverer bolden til HF [1].
- HF kaster tilbage til HB [2].
- HB spiller den indløbende VF, som kommer i løb mod bolden [3].

BEMÆRK:

Når overgangsspilleren angriber med bolden, tvinges forsvaret til at engagere sig direkte og forlade deres plads. Når overgangsspilleren løber uden bold, skaber det uro i forsvaret og giver dem nye angrebsspillere.



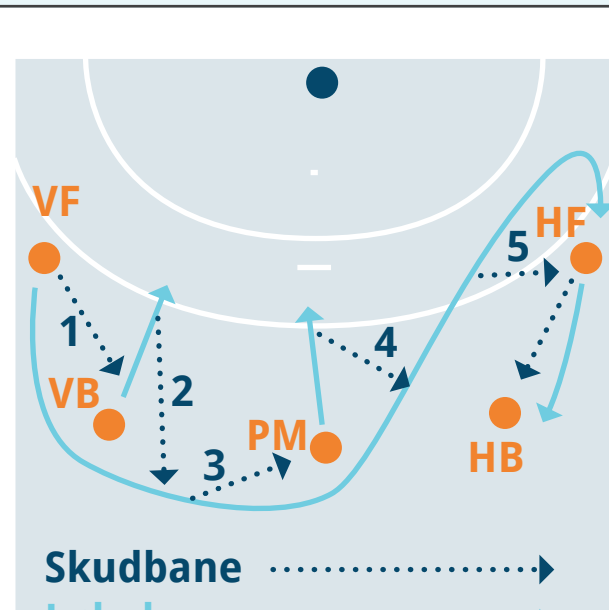
Overgang forom

Her er fx en øvelse, du kan prøve at lave.

- HF afleverer til HB og starter samtidig sit overgangsløb [1].
- HB stempler ind afleverer til modsatte VB [2], som stempler ind.
- HF får bolden tilbage [3] og afleverer bagefter til VF [4], og øvelsen starter forfra [5] [6] [7].

BEMÆRK:

Der skal være god fart på overgangsfløjene, og back-spillerne skal hurtigt bevæge sig tilbage til deres udgangsposition.



Overgang bagom

Her er en anden spændende øvelse.

- VF har bolden og afleverer til VB [1], som rykker ind.
- VF starter samtidig et overgangsløb bagom.
- VB kaster bolden tilbage til VF [2], som straks afleverer til PM [3], som rykker ind.
- PM kaster straks bolden tilbage til VF [4].
- Nu spiller VF så til HF [5], og øvelsen kan starte forfra fra højre side.

HELD OG LYKKE!

KILDER

dhf.dk

Internationale spilleregler 2010 (pdf)
Nye regler 2016 (power point)

hsf.fo

Håndboldspilleregler (pdf)

dragoerhb.dk

Håndbold

haandboldnationen.dk

Håndboldregler
Håndboldsystemer

hnbl.dk

Håndboldregler

Grafikken er produceret af www.888sport.dk - du må gerne dele og bringe den, blot du henviser tilbage til kilden.