Norges Håndballforbund

www.handball.no

Spilleregler

Utgave: 1. juli 2010

Copyright©NHF 2010

Innholdsfortegnelse

FORORD 3

- Regel 1 Spillebanen 4
- Regel 2 Spilletiden, sluttsignalet og timeout 9
- Regel 3 Ballen 14
- Regel 4 Laget, innbytte, utstyr, spillerskader 15
- Regel 5 Målvakten 20
- Regel 6 Målfeltet 22
- Regel 7 Spill av ballen, passivt spill 24
- Regel 8 Regelbrudd og usportslig opptreden 28
- Regel 9 Mål 37
- Regel 10 Avkast 39
- Regel 11 Innkast 40
- Regel 12 Utkast 41
- Regel 13 Frikast 42
- Regel 14 7m-kast 46
- Regel 15 Generelle anvisninger for utførelsen av kastene (avkast, innkast, utkast, frikast og 7m-kast) 49
- Regel 16 Bestrafninger 53
- Regel 17 Dommerne 59
- Regel 18 Tidtakeren og sekretæren 62

Dommertegn 63

Fortolkninger til spillereglene 75

- 1 Frikastutførelse etter sluttsignalet (2.4–6) 77
- 2 Timeout (2.8) 78
- 3 Lag-timeout (3.10) 80
- 4 Passivt spill (7.11–12) 82
- 5 Avkast (10.3) 88
- 6 Definisjon av en klar målsjanse (14.1) 89
- 7 Avbrudd i spillet fra tidtakeren eller delegaten (18.1) 90

Reglement for innbytterommet 93

Retningslinjer for spillebanen og målene 97

Spilleregler i kamper for utviklingshemmede 101

Spilleregler for Minihåndball og 6'er håndball 109

FORORD

*Disse spillereglene trer i kraft **1. juli 2010**.*

Både spillereglene, kommentarene, dommertegnene, fortolkningene av spillereglene og reglementet for innbytterommet er alle deler av det overordnete regelverket. Dette er ikke tilfellet for retningslinjene for spillebanen og målene, som bare er tatt med i Spillereglene av praktiske hensyn.

Merknad:

For enkelhets skyld bruker vi i denne regelboken bare hankjønn i omtalen av spillere, ledere, dommere og andre personer.

Men reglene er like for både mannlige og kvinnelige deltakere, bortsett fra når det gjelder størrelsen på ballen (se Regel 3).

Norsk oversettelse
Egil Fredheim

Norsk bearbeiding/redigering
Erlend Aam

Regel 1 Spillebanen

1.1 Spillebanen *(se figur 1)* er et 40 meter langt og 20 meter bredt rektangel som består av to målfelt (1.4 og 6) og et spillefelt. Langsidene kalles sidelinjer, kortsidene kalles kortlinjer. Linjene mellom målstengene kalles mållinjer.

Spillebanen bør være omgitt av en sikkerhetssone på minst 1 meter langs sidelinjene og 2 meter bak kortlinjene.

Spillebanens beskaffenhet må under kampens gang ikke endres på en slik måte at det gir et av lagene en fordel.

1.2 Det skal stå et mål (figur 2a og 2b) midt på hver av kortlinjene. Målene skal være godt fastgjort til gulvet eller veggen bak dem. Innvendig skal målene være 2 meter høye og 3 meter brede.

Målstolpene er forbundet med en vannrett tverrligger. Bakkanten av målstolpene skal være i flukt med mållinjens bakkant. Målstolpene og tverrliggeren skal ha et kvadratisk tverrsnitt på 8 cm. På de tre sidene som er synlige fra spillebanen skal målene være malt i to kontrastfarger som tydelig skiller seg fra hverandre og fra bakgrunnen.

Målene skal være forsynt med et fangnett som er opphengt slik at en ball som kastes i mål, normalt forblir i målet.

1.3 Alle linjer på spillebanen hører med til de felt de avgrenser. De skal være 5 cm brede, unntatt mållinjen *(se figur 2a),* som er 8 cm bred.

Linjer som skiller mellom to tilstøtende deler av banen kan erstattes av fargeforskjeller mellom de tilstøtende delene av gulvet.

1.4 Foran hvert mål er det et målfelt *(figur 5, side 100)*. Målfeltet avgrenses av målfeltlinjen (6-meterlinjen), som trekkes som følger:

a) Det trekkes en 3 meter lang linje midt foran mål; den er parallell med mållinjen i en avstand av 6 meter (målt fra mållinjens bakkant til målfeltlinjens forkant);

b) to kvartsirkler med radius 6 meter (målt fra målstolpenes bakre, innvendige hjørner) forbinder den 3 meter lange linjen med kortlinjen *(se figur 1 og 2a)*.

1.5 Frikastlinjen (9m-linjen) er en stiplet linje som trekkes 3 meter utenfor målfeltlinjen. Både de synlige delene og mellomrommene mellom dem skal være 15 cm *lange (se figur 1).*

1.6 7m-linjen er en 1 meter lang linje trukket midt foran mål. Den er parallell med mållinjen i en avstand av 7 meter (målt fra mållinjens bakkant til 7m-linjens forkant); *(se figur 1)*.

1.7 Målvaktens begrensningslinje (4m-linjen) er en 15 cm lang linje trukket midt foran mål. Den er parallell med mållinjen i en avstand av 4 meter (målt fra mållinjens bakkant til 4m-linjens forkant); *(se figur 1).*

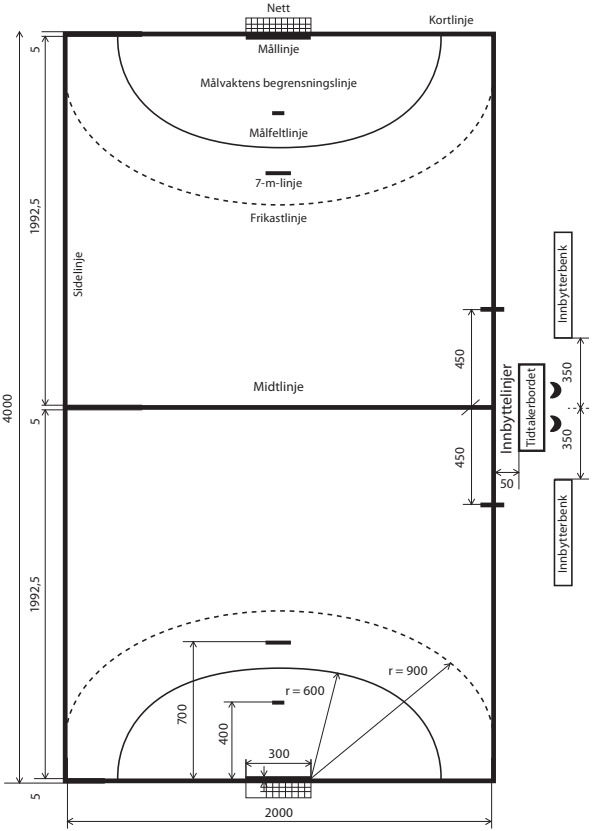
1.8 Midtlinjen forbinder sidelinjenes midtpunkter med hverandre *(se figur 1 og 3)*.

1.9 Innbyttelinjen (en del av sidelinjen) strekker seg for begge lags vedkommende fra midtlinjen til et punkt 4,5 meter fra midtlinjen. Innbyttelinjen avsluttes med en hjelpelinje som er parallell med midtlinjen og strekker seg 15 cm inn på spillebanen (pluss sidelinjens bredde) og 15 cm utenfor sidelinjen *(se figur 1 og 3)*.

Merknad: *Man finner en mer detaljert gjennomgang av de tekniske krav til spillebanen og målene i kapitlet «Retningslinjer for spillebanen og målene», på side 97.*

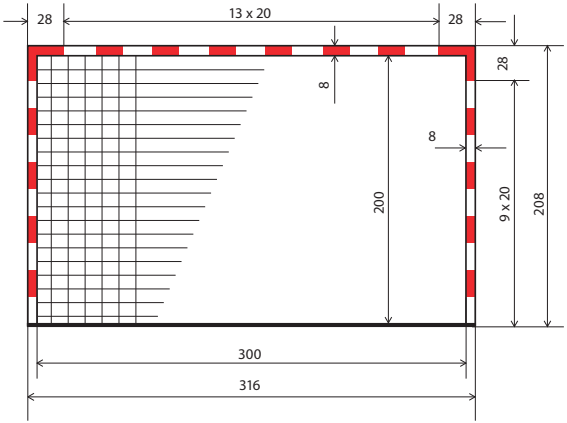
Figur 1: Spillebanen

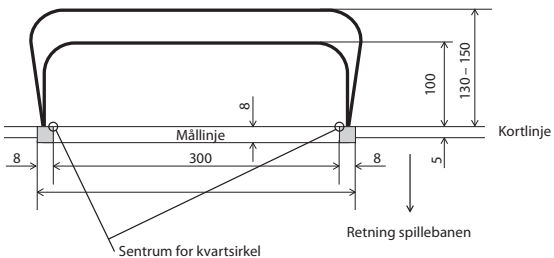
Målene angitt i cm



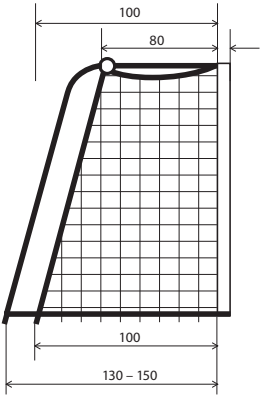
Målfeltet: se også figur 5 (side 100)

Figur 2a: Målet

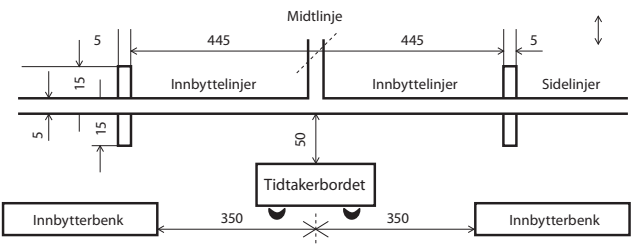




Figur 2b: Målet – sett fra siden



Figur 3: Innbyttelinjer og innbytterom



Bordet for tidtaker og sekretær og innbytterbenkene må være plassert slik at tidtaker/sekretær kan se innbyttelinjene. Bordet bør være plassert nærmere sidelinjen enn innbytterbenkene, men avstanden skal være minst 50 cm utenfor sidelinjen.

NHF Kommentar: *Anbefalt størrelse på bordet er 3 x 0,7 m – og uten noen oppbygd kant som kan hindre sikten.*

Regel 2 Spilletiden, sluttsignalet og timeout

Spilletid

2.1 Normal spilletid for alle lag med spillere over 16 år er 2 x 30 minutter. Pausen er normalt på 10 minutter.

Normal spilletid for aldersbestemte klasser er 2 x 25 minutter i aldersgruppen 12–16 og 2 x 20 minutter i aldersgruppen 8–12. I begge tilfeller er pausen normalt på 10 minutter.

NHF Kommentar: *Spilletiden for de aldersbestemte klasser fastsettes av Forbundsstyret og gjengis hvert år på NHF's hjemmesider: www.handball.no. Regionale tilpasninger kan forekomme. Aldersgrensene regnes fra 1.januar i det kalenderåret sesongen begynner.*

2.2 Det skal spilles ekstraomganger etter 5 minutters pause hvis en kamp som ender uavgjort etter ordinær spilletid, skal avgjøres. Spilletiden for ett sett ekstraomganger er 2 x 5 minutter med en pause på 1 minutt mellom omgangene.

Hvis resultatet også etter disse ekstraomgangene er uavgjort, skal det etter en pause på fem minutter spilles to nye ekstraomganger à 5 minutter, med 1 minutts pause.

Er resultatet fortsatt uavgjort, bestemmes vinneren ut fra reglementet for vedkommende arrangement. Hvis dette tilsier bruk av 7m-kast for å kåre en vinner, skal følgende prosedyre benyttes.

IHF Kommentar: *Hvis det benyttes 7m-kast for å finne en vinner, har alle spillere som ikke er utvist eller diskvalifisert ved spilletidens utløp, rett til å delta (Regel 4.1, 4. avsnitt). Hvert lag plukker ut fem spillere. Disse spillerne utfører hvert sitt 7m-kast og lagene skyter annenhver gang. Lagene behøver ikke å bestemme rekkefølgen på dem som skal skyte, på forhånd. Det står lagene fritt å bytte*

målvakt blant de spillerne som har rett til å delta. Alle spillere kan delta både som skyttere og målvakter.

Dommerne bestemmer hvilket mål som skal brukes. Dommerne skal gjennomføre en loddtrekning, og det laget som vinner, bestemmer om de skal skyte først eller sist. Man benytter motsatt rekkefølge hvis stillingen fremdeles er uavgjort og konkurransen må fortsette etter at de første fem spillerne har skutt.

Ved en slik fortsettelse skal hvert av lagene igjen nominere fem skyttere. Alle, eller noen av dem kan være de samme som skjøt første gang. Slik plukker man ut fem spillere om gangen så lenge det er nødvendig. Men nå er konkurransen avgjort straks ett av lagene har scoret flere mål enn det andre ved samme antall kast.

Spillere kan diskvalifiseres fra videre deltakelse i 7m-kast konkurransen på grunn av en grov eller gjentatte usportslige opptredener (16.6e). Hvis dette gjelder en spiller som allerede er utpekt til å være en av lagets fem skyttere, skal laget plukke ut en annen spiller.

Sluttsignal

2.3 Spilletiden begynner med dommerens signal for avkast og slutter med et automatisk sluttsignal fra det offisielle tidtakeranlegget eller med tidtakerens sluttsignal. Skulle et slikt signal ikke komme, blåser dommeren for å markere at spilletiden er over *(17.9).*

IHF Kommentar: *Har man ikke en veggklokke med automatisk sluttsignal som kan benyttes som offisielt kampklokke, skal tidtakeren benytte en bordklokke eller en stoppeklokke og selv gi sluttsignalet når tiden er ute (18.2, 2. avsnitt).*

2.4 Regelbrudd og usportslig opptreden som begås før eller samtidig med sluttsignalet (for halvtid, kampslutt eller eventuelle ekstraomganger), skal straffes selv om det etterfølgende frikastet (*iflg. regel 13,1*) eller 7m-kastet ikke kan tas før etter at signalet er gitt.

Tilsvarende må kastet også tas på nytt hvis signalet for slutt på en omgang, en ekstraomgang eller kampslutt lyder i samme øyeblikk som et frikast eller 7m-kast blir utført eller umiddelbart etter at ballen har forlatt kasterens hånd.

I begge tilfeller skal dommerne først blåse av kampen når frikastet eller 7m-kastet er tatt (eller gjentatt) og dets umiddelbare resultat foreligger.

2.5 For frikast som tas (eller tas på nytt) etter regel 2.4, gjelder spesielle bestemmelser om spillernes plasseringer og innbyttemuligheter. I motsetning til den normale fleksibiliteten i innbyttemuligheten etter regel 4.4, er det bare det laget som skal ta frikastet, som har anledning til å foreta spillerbytte – begrenset til én spiller. Overtredelser av denne regelen bestraffes etter regel 4.5, 1. avsnitt. I tillegg må kasterens medspillere være plassert minst 3 meter fra kasteren og dessuten være utenfor motstandernes frikastlinje (13.7, 15.6; se også fortolkning nr. 1). Forsvarsspillernes plasseringer er beskrevet i regel 13.8.

2.6 Regelbrudd eller usportslig opptreden som begås av spillere eller ledere under utførelsen av frikast eller 7m-kast under de omstendigheter som er beskrevet i 2.4–5, kan idømmes personlig bestrafning. Et regelbrudd under utførelsen av et sånt kast kan imidlertid ikke føre til frikast i motsatt retning.

2.7 Hvis dommerne fastslår at tidtaker har gitt sluttsignalet (for første omgang, kampslutt eller ekstraomganger) for tidlig, skal de beholde spillerne på banen og gjennomføre den spilletiden som står igjen.

I dette tilfellet skal det laget som var i besittelse av ballen i det øyeblikk spillet ble for tidlig avbrutt, sette spillet i gang igjen. Hvis ballen ikke var i spill, settes kampen i gang igjen med det kastet som svarer til situasjonen. Hvis ballen var i spill, gjenopptas spillet med frikast i samsvar med regel 13.4a-b.

Hvis første omgang (eller en ekstraomgang) er avsluttet for seint, skal andre omgang forkortes tilsvarende. Hvis andre omgang (eller andre ekstraomgang) er avsluttet for seint, er det ikke lenger mulig for dommerne å endre noe.

Timeout

2.8 Timeout er obligatorisk når:

a) en 2 minutters utvisning eller diskvalifikasjon er idømt;
b) et lag er tildelt lag-timeout;
c) det kommer et fløytesignal fra tidtakeren eller delegaten;
d) en samtale mellom dommerne er nødvendig i henhold til regel 17.7.

Timeout blir normalt også gitt i andre situasjoner, alt etter omstendighetene *(se fortolkning nr. 2)*.

Regelbrudd under en timeout har de samme konsekvensene som regelbrudd i spilletiden *(16.10).*

2.9 I prinsippet er det dommerne som bestemmer når kampuret skal stoppes og startes i forbindelse med timeout. Tiden stoppes når dommerne blåser tre korte støt i fløyta og viser tidtakeren dommertegn nr. 15.

Men i forbindelse med en obligatorisk timeout når kampen likevel er blitt avbrutt fordi tidtaker eller delegat *(2.8 b-c)* har gitt fløytesignal, skal tidtakeren øyeblikkelig stoppe klokken uten å vente på bekreftelse fra dommerne.

Etter en timeout skal spilletiden alltid settes i gang igjen med fløytesignal (15.5b).

IHF Kommentar: *Et fløytesignal fra tidtaker eller delegat stopper kampen. Selv om ikke dommerne (eller spillerne) umiddelbart oppdager at kampen er stanset, er alle hendelser på banen etter fløytesignalet ugyldige. Dette betyr at dersom et mål er scoret etter fløytesignalet fra bordet, skal det ikke godkjennes. Beslutninger om å tilkjenne et lag et kast (7m-kast, frikast, innkast, avkast eller utkast) er også ugyldige. Kampen skal i stedet settes i gang igjen på en måte som svarer til det som var situasjonen da tidtakeren/delegaten ga fløytesignalet. (Det er verd å merke seg at den vanligste grunnen til et slikt* avbrudd *vil være en lag-timeout eller feil innbytte).*

All personlig bestrafning dommerne har idømt i tiden mellom fløytesignalet fra tidtakeren/delegaten og tiden da dommerne stanser spillet, er likevel gyldig. Dette gjelder uavhengig av forseelsens natur og uansett straffens karakter.

2.10 Hvert lag har rett til en 1-minutts lag-timeout i hver av kampens ordinære omganger, men ikke i eventuelle ekstraomganger *(fortolkning nr. 3)*.

Regel 3 Ballen

3.1 Ballen skal bestå av lær eller kunststoff. Den skal være rund (sfærisk). Overflaten må ikke være skinnende eller glatt *(17.3)*.

3.2 Ballstørrelsene, dvs. omkretsen og vekten, skal for de forskjellige lag-kategorier være som følger:

- 58–60 cm og 425–475 g (IHF-størrelse 3) for mannlige spillere og yngre mannlige spillere (over 16 år);
- 54–56 cm og 325–375 g (IHF-størrelse 2) for kvinnelige spillere, yngre kvinnelige spillere (over 14 år) og yngre mannlige spillere (12–16 år);
- 50–52 cm og 290–330 g (IHF-størrelse 1) for kvinnelig ungdom (8 til 14 år) og mannlig ungdom (8–12 år).

IHF Kommentar: *De tekniske spesifikasjonene for baller som skal benyttes i alle offisielle internasjonale kamper, er beskrevet i IHFs Ballreglement.*

Størrelse og vekt på baller som brukes til minihåndball, er ikke fastsatt i spillereglene.

NHF Kommentar: *For øvrige ballstørrelser henvises til NHFs hjemmeside www.handball.no – «administrative bestemmelser», i tillegg til de ulike arrangementenes reglement.*

3.3 Til hver kamp skal det være minst to baller til disposisjon. Reserveballene skal være slik plassert på tidtakerbordet at de umiddelbart kan settes i spill. Ballene skal oppfylle kravene i regel 3.1–2.

3.4 Dommerne bestemmer når en reserveball skal benyttes. I slike tilfeller skal dommerne få reserveballen i spill hurtigst mulig for å begrense spilleavbruddet og unngå timeout.

Regel 4 Laget, innbytte, utstyr, spillerskader

Laget

4.1 Et lag består av inntil 14 spillere.

Bare sju spillere kan være på banen samtidig. De andre spillerne er innbyttere.

Under hele kampen skal laget ha en spiller som tydelig kan identifiseres som målvakt. Den spilleren som er målvakt, kan når som helst bli utespiller *(legg imidlertid merke til regel 8.5, kommentarens 2. avsnitt)*. På samme måte kan en utespiller når som helst i kampen bli målvakt *(se imidlertid 4.4 og 4.7)*.

Ved kampstart skal et lag stille med minst fem spillere på spillebanen.

Antallet spillere på et lag kan økes inntil 14 i løpet av kampen – medregnet ekstraomganger.

Spillet kan fortsette selv om et lag reduseres til under fem spillere på banen. Det er opp til dommerne å avgjøre om og når en kamp skal avbrytes for godt før spilletiden er ute *(17.12)*.

NHF Kommentar: *For NHF/Region arrangementer, kan det finnes andre forutsetninger beskrevet i det enkelte arrangementets regelverk.*

4.2 Et lag kan benytte inntil fire ledere under en kamp. Ingen av disse lederne kan erstattes i løpet av kampen. En av dem må fungere som «lagansvarlig». Bare denne har lov til å henvende seg til tidtaker/sekretær, og i spesielle tilfeller til dommerne. *(men se fortolkning nr. 3 om lag-timeout)*.

I prinsippet har ingen av lederne anledning til å gå ut på spillebanen under kampen. Brudd på denne regelen skal straffes som usportslig

opptreden *(se 8.7, 16.1b, 16.3d og 16.6c).* Kampen settes i gang igjen med frikast til motstanderne *(13.1a-b; se imidlertid fortolkning nr. 7).*

Den «lagsansvarlige» skal forsikre seg om at ingen andre enn de påførte lederne (maksimalt 4) og de spillerne som har rett til å delta i kampen *(se 4.3)*, er til stede i innbytterommet. Brudd på denne regelen fører til progressiv bestrafning av den «lagsansvarlige» *(16.1b, 16.3d og 16.6c).*

4.3 En spiller eller en leder er deltakerberettiget når han er til stede ved kampens begynnelse og er påførte i kamprapporten.

Spillere og ledere som kommer til etter at kampen er begynt, må melde seg for tidtaker/sekretær og bli påført kamprapporten for å være deltakerberettiget.

En deltakerberettiget spiller kan når som helst tre inn i spillet over sitt lags innbyttelinje *(se imidlertid 4.4 og 4.6).*

Den «lagsansvarlige» skal sørge for at bare deltakerberettigede spillere betrer spillebanen. Ved brudd på denne regel skal «den lagansvarlige» *bestraffes for usportslig opptreden (13.1a-b, 16.1b, 16.3d og 16.6c; se imidlertid fortolkning nr. 7)*

Innbytte

4.4 Innbyttere kan når som helst og så ofte man vil*, settes inn under spillets gang (se imidlertid regel 2.5)* uten beskjed til sekretær/tidtaker, forutsatt at de spillerne som skal erstattes, har forlatt spillebanen *(4.5).*

De spillerne som inngår i et bytte, skal alltid forlate eller betre spillebanen over eget lags innbyttelinje *(4.5).* Denne regelen gjelder også bytte av målvakt *(se også 4.7 og 14.10).*

Reglene for spillerbytte gjelder også under en timeout (men ikke under en lag-timeout).

IHF Kommentar: *Formålet med begrepet «innbyttelinje» er å sikre rettferdige og korrekte spillerbytter. Det er imidlertid ikke laget for å gi bestrafning i andre tilfeller hvor det ikke er snakk om spillerbytte, men at en spiller tar et harmløst skritt utenfor sidelinjen eller kortlinjen og uten baktanker om å vinne fordeler ved det (f.eks. for å hente et håndkle eller en vannflaske på benken like ved innbyttelinjen, eller når en utvist spiller på en sportslig måte forlater spillefeltet og krysser sidelinjen ved benken, men like utenfor 15 cm-linjen). Taktisk og ulovlig bruk av området utenfor spillebanen er beskrevet i regel 7.10.*

4.5 Feil innbytte skal bestraffes med 2-minutters utvisning av den spilleren som begikk feilen. Hvis flere enn én spiller fra samme lag gjør seg skyldig i feil innbytte i samme situasjon, skal bare den første spilleren som begikk feil, bestraffes.

Kampen settes i gang igjen med frikast til motstanderne *(13.1a-b; se imidlertid fortolkning nr.* 7).

4.6 Dersom en overtallig spiller betrer spillebanen uten at det er snakk om spillerbytte, eller hvis en spiller ulovlig griper inn i spillet fra innbytterommet, skal spilleren utvises i to minutter. Dermed må lagets antall spillere på spillebanen reduseres med en spiller de neste 2 minutter (utover dette at den overtallige spilleren må forlate spillebanen).

Om en spiller går inn på spillebanen under sin utvisningstid, skal han idømmes ytterligere to minutters utvisning Denne utvisningen skal begynne øyeblikkelig, så ytterligere en spiller må forlate spillebanen for den tiden som er igjen av den første utvisningstiden.

I begge disse tilfellene skal kampen settes i gang med frikast til motstanderne *(13.1a-b; se imidlertid fortolkning nr. 7).*

NHF Kommentar: *En «annen spiller» som tas av spillebanen for å sone utvisningstid for den skyldige spilleren, kan i løpet av denne tiden benyttes som innbyttespiller på vanlig måte. Utvisningstiden skal i protokollen kun påføres den feilende spiller. Lagsansvarlig bestemmer hvilken annen spiller som skal forlate spillebanen. Om lagsansvarlige vegrer seg for å bestemme dette, avgjør dommeren hvilken spiller som skal forlate spillebanen.*

Utstyr

4.7 Samtlige utespillere på et lag skal bære like drakter. Disse draktene skal i farge og design tydelig skille seg fra draktene til det andre laget. Alle spillere som settes inn som målvakter, skal ha spilledrakt i lik farge, og fargen skal skille dem fra begge lags utespillere og motstanderens målvakter *(17.3)*.

4.8 Spillerne skal ha synlige tall som er minst 20 cm høye på ryggen av trøyene og minst 10 cm på brystet. Det skal brukes tall mellom 1 og 99. En spiller som både opptrer som utespiller og målvakt, skal bære samme nummer i begge tilfeller. Fargen på tallene skal stå i klar kontrast til trøyens farge(r) og design.

NHF Kommentar: *I kamper i norsk serie/cup/turneringer er det tillatt at tallet på brystet er 7,5 cm høyt som et minimum.*

4.9 Spillerne skal benytte idrettssko.

Det er ikke tillatt å ha på seg gjenstander som kan skade andre spillere. Dette inkluderer for eksempel hode- eller ansiktsbeskyttelse, armbånd, armbåndsur, ringer, synlig piercing, halskjeder eller lenker, øreringer, briller med hard innfatning eller uten festebånd, eller andre gjenstander som kan være farlige *(17.3)*.

Spillere som ikke oppfyller disse betingelsene, får ikke delta før de retter seg etter kravene.

Flate ringer, små øreringer og synlig piercing kan tillates så lenge de er tapet over slik at de ikke lenger utgjør noen fare for andre spillere. Pannebånd og kapteinsbånd er tillatt så fremt de er laget av et mykt og elastisk materiale.

Spillerskade

4.10 En spiller som blør eller har blod på klærne, må straks og frivillig forlate spillebanen (som et vanlig innbytte) for å få blødningen stoppet, eventuelt såret tildekket og hud og klær rengjort. Spilleren må ikke betre spillebanen igjen før dette er gjort.

En spiller som ikke følger dommernes anvisninger i denne forbindelse, er å betrakte som å ha vist i usportslig opptreden og skal bestraffes deretter *(8.7, 16.1b og 16.3d).*

4.11 Hvis en spiller blir skadet, kan dommerne gi tillatelse *(med dommertegn nr. 15 og 16)* til at to personer som er deltakerberettiget *(se 4.3),* kan komme inn på spillebanen under timeouten. De har kun anledning til å assistere en skadet spiller som tilhører deres eget lag.

Hvis flere kommer inn på spillebanen etter at to personer allerede har gjort det, også hvis det dreier seg om personer fra det laget som ikke er berørt, skal det bestraffes som ulovlig inntreden. Er det snakk om en spiller, bestraffes det etter regel 4.6 og 16.3a, og hvis det dreier seg om en leder, bestraffes det etter regel 4.2, 16.1b, 16.3d og 16.6c. Hvis en person som har fått tillatelse til å komme inn på spillebanen for å hjelpe en skadet spiller etter regel 4.11, 1. avsnitt, i stedet gir instrukser til spillere, henvender seg til motstandere eller dommere osv., skal dette betraktes som usportslig opptreden (16.1b, 16.3d og 16.6c).

Regel 5 Målvakten

Det er **tillatt** for målvakten:

5.1 å berøre ballen med alle deler av kroppen i forsvar av eget mål inne i målfeltet

5.2 å bevege seg med ballen i målfeltet uten hensyn til noen av de begrensningene som er pålagt utespillerne *(7.2–4, 7.7).* Målvakten har imidlertid ikke rett til å forsinke utførelsen av et utkast *(6.4–5, 12.2 og 15.5b);*

5.3 å forlate målfeltet uten ball og delta i spillet i spillefeltet; målvakten er da underlagt de samme bestemmelser som utespillere *(bortsett fra i den situasjonen som er beskrevet i kommentaren til regel 8.5, 2. avsnitt).*

Målfeltet anses som forlatt så snart målvakten berører spillefeltet utenfor målfeltlinjen med en hvilken som helst del av kroppen;

5.4 å forlate målfeltet med en ball som ikke er brakt under kontroll, og spille den videre på spillefeltet.

Det er **ikke tillatt** for målvakten:

5.5 å utsette en motspiller for fare ved forsvar av mål *(8.3, 8.5, kommentar til 8.5, 13.1b);*

5.6 å forlate målfeltet med ballen under kontroll. Dette fører til frikast *(i henhold til 6.1, 13.1a og 15.7, 3. avsnitt)* hvis dommerne har blåst for utførelse av utkastet; hvis ikke, skal utkast utføres på nytt *(15.7, 2. avsnitt);* se imidlertid fordelstolkningen i 15.7, hvis målvakten skulle miste ballen utenfor målfeltet etter å ha krysset linjen med ballen i hånd;

5.7 berøre ballen når den ligger eller triller på gulvet utenfor målfeltet mens han selv befinner seg i målfeltet *(6.1, 13.1a);*

5.8 hente ballen inn i målfeltet når den ligger eller ruller på gulvet utenfor målfeltet *(6.1, 13.1a);*

5.9 vende tilbake fra spillefeltet til eget målfelt med ballen *(6.1, 13.1a);*

5.10 berøre ballen med foten eller leggen hvis den beveger seg mot spillefeltet *(13.1a);*

5.11 overskride målvaktens begrensningslinje (4m-linje) eller forlengelsen av den før ballen har forlatt motstanderens hånd ved utførelse av 7m-kast *(14.9).*

IHF Kommentar: *Så fremt målvakten har en fot på gulvet bak eller på målvaktens begrensningslinje (4m-linjen), er det tillatt å bevege den andre foten eller andre kroppsdeler i luften ut over denne linjen.*

Regel 6 Målfeltet

6.1 Bare <u>målvakten</u> har lov til å betre målfeltet (se *imidlertid 6.3).* Målfeltet, medregnet målfeltlinjen, ansees som betrådt når en utespiller berører det med en hvilken som helst del av kroppen.

6.2 Hvis en <u>utespiller</u> kommer inn i målfeltet, skal det dømmes:

a) utkast når en utespiller fra det angripende lag med ball betrer målfeltet med ballen eller betrer målfeltet uten ball, men oppnår en fordel ved det *(12.1);*

b) frikast når en utespiller fra det forsvarende lag betrer målfeltet og dermed oppnår en fordel, men uten å ødelegge en målsjanse *(13.1b; se også 8,7f);*

c) 7m-kast når en utespiller fra det forsvarende lag betrer målfeltet og på grunn av dette ødelegger en klar målsjanse *(14.1a).* Når det gjelder denne regelen, skal begrepet «betrer målfeltet» ikke forstås som bare berøring av målfeltlinjen, men et klart skritt inn i målfeltet.

6.3 Å betre målfeltet skal <u>ikke straffes</u> når:

a) en utespiller, etter å ha spilt ballen videre, ikke forårsaker noen ulempe for motstanderne;

b) når en utespiller fra et av lagene betrer målfeltet uten ball og ikke skaffer seg noen fordel ved det;

6.4 Ballen betraktes som ikke å være i spill når målvakten har ballen under kontroll i målfeltet *(12.1).* Ballen skal settes i spill igjen med utkast *(12.2).*

6.5 Ballen er fortsatt i spill mens den ruller på gulvet i målfeltet. Den tilhører målvaktens lag, og bare målvakten kan berøre den. Målvakten kan ta opp ballen; i så fall er den ikke lenger i spill og må settes i spill igjen i overensstemmelse med regel 6.4 og 12.1–2, *(se imidlertid 6.7b).* Det fører til frikast *(13.1a)* hvis en av målvaktens medspillere berører ballen mens den ruller *(se imidlertid 14.1a sammen med fortolkning 6c)*, og spillet fortsetter med utkast *(12.1 III)* hvis den berøres av en motspiller.

Ballen er ute av spill så snart den ligger i ro i målfeltet *(12.1 (II)*. Ballen tilhører målvaktens lag, og bare målvakten kan berøre den. Målvakten skal sette ballen i spill igjen i overensstemmelse med 6.4 og 12.2. *(Se imidlertid 6.7b)*. Det er fremdeles utkast hvis ballen berøres av en hvilken som helst annen spiller *(12.1, 2. avsnitt og 13.3)*.

Det er tillatt å berøre ballen i luften over målfeltet under forutsetning av at det skjer i overensstemmelse med regel 7.1 og 7.8.

6.6 Spillet skal fortsette (med utkast i samsvar med 6.4–5) hvis en spiller i forsøk på å forsvare målet berører ballen slik at den fanges opp av målvakten eller blir liggende i målfeltet.

6.7 Dersom ballen spilles inn i eget målfelt, skal det dømmes:

a) mål hvis ballen går i mål;

b) frikast hvis ballen blir liggende i målfeltet, eller hvis målvakten berører ballen og den ikke går i mål *(13.1a–b);*

c) innkast hvis ballen går over kortlinjen *(11.1);*

d) spillet fortsetter hvis ballen passer målfeltet på sin vei tilbake til spillefeltet uten at målvakten har berørt den.

6.8 En ball som returnerer fra målfeltet til spillebanen, er fortsatt i spill.

Regel 7 Spill av ballen, passivt spill

Spill av ballen

Det er **tillatt** å:

7.1 kaste, fange, stoppe, støte, eller slå ballen med hender (åpne eller knyttede), armer, hode, kropp, lår og knær.

7.2 holde ballen i høyst 3 sekunder, også når den ligger på gulvet *(13.1a);*

7.3 bevege seg inntil tre skritt med ballen *(13.1a);* et skritt regnes som utført når:

a) en spiller som står med begge føttene på gulvet, løfter en fot og setter den ned igjen, eller beveger den ene foten fra ett sted til et annet;

b) en spiller berører gulvet med bare den ene foten mens han griper ballen og deretter berører gulvet med den andre foten;

c) en spiller etter et hopp berører banen med bare den ene foten og deretter utfører et hopp på samme fot eller berører gulvet med den andre foten;

d) en spiller etter et hopp berører banen med begge føttene samtidig og deretter løfter en fot og setter den ned igjen, eller flytter en fot fra ett sted til et annet.

IHF Kommentar: *Det er i samsvar med reglene hvis en spiller med ballen faller til gulvet, sklir og reiser seg og spiller ballen. Dette er også tilfelle hvis en spiller kaster seg etter ballen, får den under kontroll, reiser seg og spiller den videre.*

7.4 både på stedet og under forflytning:

a) stusse ballen én gang i gulvet og gripe den igjen med én eller begge hender;

b) stusse ballen gjentatte ganger med én hånd (drible) og deretter fange eller ta den opp igjen med én eller begge hender;

c) trille ballen gjentatte ganger på gulvet med én hånd og deretter fange eller ta den opp igjen med én eller begge hender.

Straks spilleren holder ballen med den ene eller begge hendene, skal den spilles videre innen høyst tre sekunder eller etter høyst tre skritt *(13.1a).*

Dribling eller stussing av ballen betraktes som påbegynt når spilleren berører ballen med en hvilken som helst del av kroppen og styrer den mot gulvet.

Når ballen har berørt en annen spiller, målstolpe eller tverrligger, har spilleren lov til å stusse og fange den igjen *(se imidlertid 14.6).*

7.5 føre ballen fra den ene hånden til den andre;.

7.6 spille ballen i knestående, sittende eller liggende stilling. Med dette menes at det også er lov til å utføre et kast (for eksempel et frikast) fra en slik stilling så fremt bestemmelsene i regel 15.1 er fulgt, herunder kravet om at en del av en fot til enhver tid skal berøre gulvet.

Det er **ikke tillatt** å:

7.7 berøre ballen mer enn én gang etter at man har fått den under kontroll og før den har berørt gulvet, en annen spiller, målstolpene eller tverrliggeren *(13.1a).* Men feil fanging skal ikke straffes. Feil fanging foreligger når en spiller ikke har fått ballen under kontroll i forsøk på å fange eller stoppe den;

7.8 berøre ballen med legg eller fot, unntatt når ballen er blitt kastet på spilleren av en motspiller *(13.1a-b; se også 8.7e);*

7.9 Hvis ballen berører en dommer på spillebanen, går spillet videre.

7.10 Hvis en spiller med ballen under kontroll trår på utsiden av spillebanen (mens ballen fortsatt er innenfor), for eksempel for å komme utenom en motspiller, skal det dømmes frikast til motstanderne *(13.1a).*

Hvis en spiller fra det laget som har ballen, plasserer seg på utsiden av spillebanen uten ball, skal dommerne gjøre det klart for spilleren at han skal vende tilbake til spillebanen. Hvis spilleren ikke gjør dette, eller hvis handlingen senere gjentas av det samme laget, skal dommerne uten ytterligere varsel gi frikast *(13.1a)* til det andre laget. Slike hendelser skal ikke føre til personlig straff etter regel 8 og 16.

Passivt spill

7.11 Det er ikke tillatt å holde ballen innen laget uten å gjøre noe synlig forsøk på angrep eller skudd på mål. Det er heller ikke lov til gjentatte ganger å forsinke eget lags avkast, frikast, innkast eller utkast. *(se fortolkning nr. 4).* Dette betraktes som passivt spill, som skal straffes med frikast imot det laget som er i besittelse av ballen, med mindre den passive tendensen opphører. *(13.1a).*

Frikastet skal tas fra det stedet hvor ballen var da spillet ble avbrutt.

7.12 Når dommerne oppfatter en tendens til passivt spill, vises forvarseltegnet *(dommertegn nr. 17)*. Dette gir laget med ballen en sjanse til å endre angrepsform for å unngå å miste ballen. Hvis laget ikke endrer måte å angripe på etter at forvarseltegnet er vist, eller det ikke foretas skudd mot mål, skal det dømmes frikast mot det laget som har ballen *(se fortolkning nr. 4).*

Under visse omstendigheter (for eksempel om en spiller bevisst unnlater å gjøre bruk av en klar målsjanse) kan dommerne dømme frikast mot det laget som har ballen også uten at forvarseltegnet er vist.

Regel 8 Regelbrudd og usportslig opptreden

Handlinger som er tillatt

8.1 Det er tillatt å:

a) med åpen hånd spille ballen fra en annen spiller;

b) med bøyde armer søke kroppskontakt med motspiller for å kontrollere og følge ham;

c) sperre en motspiller med kroppen i kamp om plasseringer;

IHF Kommentar: *Å sperre betyr å hindre en motspiller i å bevege seg inn i et åpent rom. Å sette en sperre, opprettholde sperren og oppheve sperren skal i prinsippet gjøres på en passiv måte i forhold til motspiller (se imidlertid 8.2b).*

Regelbrudd som normalt ikke fører til personlig straff (merk imidlertid beslutningskriteriene i 8.3a–d)

8.2 Det er ikke tillatt å:

a) rykke eller å slå ballen ut av motspillerens hånd;

b) stenge eller hindre en motspiller med armer, hender, bein, eller å bruke noen del av kroppen for å flytte ham eller dytte ham vekk; dette gjelder også farlig bruk av albuen, både som utgangsstilling og i bevegelse;

c) holde fast (kropp eller spilledrakt) en motspiller, selv om han fritt kan fortsette spillet;

d) løpe på eller hoppe på en motspiller;

Regelbrudd som berettiger personlig straff etter regel 8.3–6

8.3 Regelbrudd hvor handlingen hovedsakelig eller utelukkende er rettet mot motspilleren, skal føre til personlig bestrafning. Dette betyr at regelbruddet i tillegg til frikast eller 7m-kast skal bestraffes progressivt, der man starter med advarsel (16.1b) og fortsette med utvisninger *(16.3b)* og diskvalifikasjon *(16.6d).*

Ved alvorligere regelbrudd kan 3 ulike grader av straff idømmes ut fra følgende beslutningskriterier:

- Regelbrudd som skal bestraffes med øyeblikkelig utvisning i 2 minutter (8.4);
- Regelbrudd som skal bestraffes med diskvalifikasjon (8.5);
- Regelbrudd som skal straffes med diskvalifikasjon og der det skal avlegges skriftlig rapport (8.6);

Beslutningskriterier:

Følgende beslutningskriterier brukes når man skal avgjøre hvilken personlig straff som egner seg ved forskjellige regelbruddene; en kombinasjon av disse kriteriene skal brukes alt etter hva som passer til den enkelte situasjon:

a) **plasseringen** til den spilleren som begår regelbruddet (forfra, fra siden eller bakfra);

b) **kroppsdelen** som den ulovlige handlingen rettes mot (kropp, skuddarm, bein, hode/strupe/hals);

c) **dynamikken** ved den ulovlige handlingen (hvor høy kroppskontaktens intensitet var, og/eller et regelbrudd hvor motspilleren beveger seg i stor fart);

d) virkningen av den ulovlige handlingen:

- konsekvensene for kropp og ballkontroll
- i hvilken grad evnen til å bevege seg reduseres eller hindres
- hindring av fortsatt spill

Den konkrete situasjonen i spillet er også relevant for vurderingen av regelbrudd (f.eks. kast-situasjon, løp i åpent rom, situasjoner med høy løpsfart).

Regelbrudd som skal bestraffes med øyeblikkelig utvisning i to minutter

8.4 Ved visse regelbrudd er straffen umiddelbar utvisning i to minutter, selv om spilleren ikke har fått noen advarsel.

Dette gjelder særlig ved regelbrudd der den som har forbrutt seg ikke tar hensyn til den faren motspiller utsettes for *(se også 8.5 og 8.6)*. Ut fra kriteriene i 8.3 kan disse regelbruddene være:

a) regelbrudd som er begått med høy intensitet eller mot en motspiller som er i stor fart;

b) å henge seg fast i motspilleren i lang tid, eller trekke ham ned;

c) regelbrudd mot hode, strupe eller hals;

d) hardt slag mot kropp eller kastearm;

e) forsøk på å få motspiller til å miste kontrollen over egen kropp (f.eks. gripe tak i bein/fot på motspiller som hopper; *se imidlertid 8.5a);*

f) med stor fart å løpe på eller hoppe på en motspiller.

Regelbrudd som skal bestraffes med diskvalifikasjon

8.5 En spiller som angriper en motspiller på en slik måte at han utsetter hans helse for fare, skal diskvalifiseres *(16.6a).* Den spesielle faren motstanderens helse utsettes for skyldes regelbruddets høye intensitet eller at regelbruddet kommer aldeles uforvarende på motspilleren, som derfor ikke kan forsvare seg *(se kommentar til regel 8.5).*

Ved siden av kriteriene i 8.3 og 8.4 skal følgende beslutningskriterier gjelde:

a) det faktiske tapet av kontroll over egen kropp under løp eller hopp, eller under en kastebevegelse;

b) en særlig aggressiv handling rettet mot en del av motspillers kropp, især ansikt, strupe og hals; (intensiteten av kroppskontakten);

c) den hensynsløse holdningen den skyldige spilleren viser idet regelbruddet begås.

IHF Kommentar: *Også regelbrudd der det er svært liten fysisk kontakt kan være særdeles farlige, og volde alvorlig skade hvis regelbruddet begås mens spilleren hopper i luften eller løper, og derfor er ute av stand til å beskytte seg. Under slike forhold er det faren motspilleren utsettes for og ikke intensiteten av kroppskontakten, som skal danne grunnlaget når dommerne vurderer om diskvalifikasjon er berettiget.*

Dette gjelder også i situasjoner der en målvakt forlater målfeltet for å fange opp en pasning som er tiltenkt en motspiller. Her er det målvaktens ansvar å sørge for at det ikke oppstår en situasjon der motspillers helse settes i fare.

Han skal diskvalifiseres hvis han:

a) kommer i besittelse av ballen, men med sin bevegelse forårsaker et sammenstøt med motspiller;

b) ikke oppnår kontroll over ballen, men forårsaker et sammenstøt med motspiller;

Det skal idømmes 7m-kast hvis dommerne i en av disse situasjonene er overbevist om at motspilleren ville ha klart å nå ballen hvis det ikke hadde vært for målvaktens ulovlige handling.

Diskvalifikasjon som skyldes grov uaktsomhet, spesielt farlig, forsettlig eller ondsinnet handling (som også skal rapporteres skriftlig)

8.6 Hvis dommerne kommer til at en handling er spesielt uaktsom, spesielt farlig, forsettlig eller ondsinnet, skal de etter kampen sende en skriftlig rapport til den myndighet kampen sorterer under.

Typiske situasjoner og særkjenner som kan tjene som beslutningskriterier ut over dem i regel 8.5, er:

a) en spesielt uansvarlig eller særlig farlig handling;

b) en forsettlig eller ondsinnet handling som ikke har tilknytning til kampsituasjonen;

IHF Kommentar: *Når det forekommer brudd på regel 8.5 eller 8.6 i siste minutt av en kamp for å hindre scoring, skal handlingen betraktes som «svært grov usportslig opptreden» etter regel 8.10d og bestraffes deretter.*

Usportslig opptreden som skal bestraffes med personlig straff etter regel 8.7–10

Ethvert muntlig eller ikke-muntlig uttrykk som ikke er i samsvar med god sportsånd, skal betraktes som usportslig opptreden. Dette gjelder både spillere og ledere – både på og utenfor banen. Ved bestrafning av usportslig, grovt usportslig og svært grov usportslig opptreden anvendes 4 ulike grader av inngripen:

- Handlinger som skal bestraffes progressivt (8.7);
- Handlinger som skal bestraffes med øyeblikkelig utvisning i to minutter (8.8);
- Handlinger som skal bestraffes med diskvalifikasjon (8.9);
- Handlinger som skal bestraffes med diskvalifikasjon og skriftlig rapport (8.10);

Usportslig opptreden som skal bestraffes med progressiv straff

8.7 De handlingene som er angitt under punktene a–f, er eksempler på usportslig opptreden som skal straffes progressivt og begynne med en advarsel (16.1b):

a) protester mot dommeravgjørelser, eller muntlige og ikke-muntlige handlinger som tar sikte på å frembringe en bestemt dommeravgjørelse;

b) trakassering av motspiller eller medspiller med ord eller fakter, eller roping til motspiller for å distrahere;

c) få motstandernes kast utsatt ved ikke å overholde 3-meters avstand, eller forsinke på annen måte;

d) «filming» der man prøver å villede dommerne med hensyn til en motspillers handlinger eller overdriver virkningen av en handling for å provosere frem en timeout eller en straff motspiller ikke fortjener;

e) aktiv blokkering av skudd eller pasning ved hjelp av fot eller legg; rene refleksbevegelser, f.eks. å samle beina, skal ikke straffes *(se også regel 7.8);*

f) gjentatte ganger å betre målfeltet av taktiske grunner;

Usportslig opptreden som skal bestraffes med øyeblikkelig utvisning i to minutter

8.8 Visse former for usportslig opptreden er av en slik natur at de betraktes som grovere og skal føre til øyeblikkelig utvisning i to minutter, uten hensyn til om spilleren eller laglederen har fått noen advarsel. Dette omfatter:

a) høylytte protester ledsaget av store fakter, eller provoserende opptreden;

b) når dommerne dømmer mot det laget som er i besittelse av ballen og spilleren som har ballen, ikke straks overlater den til motspillerne ved å slippe den eller legge den på gulvet;

c) hindre adgang til en ball som har tatt veien til innbytterommet;

Grovt usportslig opptreden som skal bestraffes med diskvalifisering

8.9 Enkelte former for usportslig opptreden er så alvorlige at de skal bestraffes med diskvalifikasjon. Følgende er eksempler på slik opptreden:

a) kaste eller slå ballen vekk på en demonstrativ måte etter en dommeravgjørelse;

b) hvis en målvakt demonstrativt unnlater å prøve å redde et 7m-kast;

c) med fullt overlegg kaste ballen på en motspiller under en stopp i spillet; hvis dette gjøres med stor kraft og på svært kort avstand, skal det med større rett betraktes som «særlig farlig handling» etter 8.6 ovenfor;

d) når et 7m-kast treffer målvaktens hode, uten at målvakten har beveget hodet i ballens retning;

e) når et frikast treffer en forsvarer i hodet uten at forsvareren har beveget hodet i ballens retning;

f) en hevnaksjon etter at det er begått et regelbrudd mot en selv.

IHF Kommentar: *Ved 7m-kast og frikast er kasteren ansvarlig for ikke å utsette målvakt eller forsvarer for fare.*

Diskvalifikasjon som skyldes svært grov usportslig opptreden (som også skal rapporteres skriftlig)

8.10 Hvis dommerne klassifiserer en handling som svært grov usportslig opptreden, skal de etter kampen sende en skriftlig rapport til den myndighet kampen sorterer under.

Følgende er eksempler på slike handlinger:

a) fornærmelig eller truende oppførsel overfor en annen, f.eks. dommer, tidtaker/sekretær, delegat, lagleder, spiller, tilskuer; oppførselen kan være muntlig eller ikke-muntlig (f.eks. ansiktsuttrykk, fakter, kroppsspråk eller kroppskontakt);

b) (I) at en lagleder blander seg i spillet, på spillebanen eller fra innbytterommet, eller (II) en spiller ødelegger en klar målsjanse,

enten ved ulovlig inntreden på spillebanen *(regel 4.6)* eller fra innbytterommet;

c) hvis det er kampens siste minutt og ballen er ute av spill og en spiller eller lagleder hindrer eller forsinker et kast for motstanderne for at de ikke skal få skutt på mål eller oppnå en klar målsjanse; dette skal betraktes som svært grovt usportslig og gjelder enhver innblanding (f.eks. med bare begrenset fysisk handling, oppfanging av pasning, innblanding i mottak av ballen, ikke frigir ballen);

d) hvis det er kampens siste minutt og ballen er i spill, og motspillerne ved hjelp av en handling som omfattes av regel 8.5 eller 8.6, hindrer det laget som har ballen i å skyte på mål eller oppnå en klar målsjanse, skal dette ikke bare bestraffes med diskvalifikasjon etter 8.5 eller 8.6; det skal også rapporteres skriftlig;

Regel 9 Mål

9.1 Mål er gjort når hele ballen helt har passert mållinjen *(se figur 4),* dersom ikke kasteren, en medspiller eller en av lagets ledere har begått regelbrudd før eller under kastet. Måldommeren godkjenner målet ved å blåse to korte støt i sin fløyte og vise dommertegn nr. 12.

Det skal dømmes mål hvis ballen går i mål, selv om en forsvarsspiller har prøvd å hindre dette ved å begå regelbrudd.

Det skal ikke dømmes mål hvis dommerne, tidtakeren eller delegaten har avbrutt spillet før hele ballen har passert mållinjen.

Det skal dømmes mål til motspillerne hvis en spiller kaster ballen i eget mål, unntatt når en målvakt utfører utkast *(12.2, 2. avsnitt).*

IHF Kommentar: *Det skal dømmes mål hvis noen/noe som ikke har med spillet å gjøre (tilskuer e.l.) hindrer ballen i å gå i mål; dette under forutsetning av at dommerne er sikre på at ballen ellers ville gått i mål.*

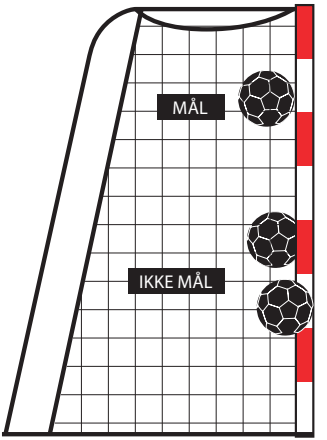
9.2 Når dommerne har dømt mål og gitt signal for avkast, kan målet ikke lenger annulleres. (Se *imidlertid regel 2.9, kommentar).*

Kommer sluttsignal etter at mål er gjort, men før det er tatt avkast, skal dommerne tydelig godkjenne målet, men uten at avkastet blir tatt.

IHF Kommentar: *Et mål skal angis på måltavlen så snart dommerne har godkjent det.*

9.3 Det laget som har oppnådd flere mål enn det andre, har vunnet kampen. Har begge lag oppnådd like mange mål, eller det ikke er oppnådd noen mål, er kampen uavgjort (2.2).

Figur 4: Mål



Regel 10 Avkast

10.1 Ved kampstart tas avkast av det laget som vant loddtrekningen og valgte ballen. Motstanderne har da rett til å velge banehalvdel. Hvis det laget som vinner loddtrekningen, velger banehalvdel, skal motstanderne starte med avkast.

Foran 2. omgang skal lagene skifte side. 2. omgang starter med avkast til det laget som ikke hadde avkast ved kampstart.

Ny loddtrekning foretas foran hvert sett av ekstraomganger, og alt som er sagt under regel 10.1, gjelder også ekstraomganger).

10.2 Når mål er gjort, skal det laget som har fått målet mot seg, ta avkast *(se imidlertid 9.2, 2. avsnitt).*

10.3 Avkastet skal tas fra banens midtpunkt (med en toleranse på 1,5 meter til hver side) og kan gå i hvilken som helst retning. Dommeren gir fløytesignal for avkastet som deretter må være utført i løpet av 3 sekunder *(13.1a og 15.7, 3. avsnitt).* Spilleren som tar avkastet må stå med minst én fot på midtlinjen, og den andre på eller bak midtlinjen *(15.6)* til ballen har forlatt hånden *(13.1a og 15.7, 3. avsnitt) (se dessuten fortolkning nr. 5).*

Medspillerne har ikke anledning til å krysse midtlinjen før dommeren har gitt fløytesignal for avkastet *(15.6).*

10.4 Ved starten på hver omgang (og eventuelle ekstraomganger) må alle spillerne befinne seg på sin egen banehalvdel.

Men ved avkast etter et mål, kan kasterens motspillere oppholde seg på begge banehalvdeler.

I begge tilfeller skal motspillerne imidlertid befinne seg minst 3 meter fra spilleren som tar avkastet *(15.4, 15.9 og 8.7c).*

Regel 11 Innkast

11.1 Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen eller når den har passert kortlinjen, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag.

Innkast dømmes også når ballen har truffet taket eller nedheng over spillebanen.

11.2 Innkast utføres uten forutgående fløytesignal (se imidlertid 15.5b) *og av det laget som* ikke sist berørte ballen før den passerte sidelinjen eller kortlinjen over eller til side for mål – eller traff taket eller nedheng over spillebanen.

11.3 Innkast utføres fra det stedet der ballen passerte sidelinjen, eller ved enden av sidelinjen på den siden av mål der ballen passerte kortlinjen over eller til side for mål. For innkast etter at ballen har truffet taket eller nedheng over spillebanen gjelder regelen om at innkastet skal tas nærmest mulig berøringspunktet.

11.4 Kasteren skal stå med én fot på sidelinjen *(15.6)* og forbli i korrekt posisjon til ballen har forlatt hånden.*(15.7 2.og 3. avsnitt, 13.1a).* For den andre fotens plassering er det ingen begrensninger.

11.5 Ved innkast må motspillerne ikke være nærmere kasteren enn 3 meter *(15.4, 15.9 og 8.7c).*

De kan imidlertid plassere seg inntil målfeltlinjen selv om avstanden blir mindre enn 3 meter.

Regel 12 Utkast

12.1 Det skal dømmes utkast når:

(I) en motspiller trår inn i målfeltet og bryter regel 6.2a;
(II) målvakten har kontroll over ballen i målfeltet eller den ligger stille i målfeltet *(6.4–5);*
(III) en motspiller berører en ball som ruller på gulvet i målfeltet *(6.5, 1. avsnitt)* eller;
(IV) ballen har passert kortlinjen etter sist å ha vært berørt av målvakten eller en av angripende lags spillere.

Ballen er ikke i spill i noen av disse tilfellene, og spillet settes i gang igjen med utkast *(13.3)* hvis det blir begått et regelbrudd av målvaktens lag etter at det er dømt utkast, men før ballen er satt i spill igjen.

12.2 Utkastet foretas av målvakten uten signal fra dommeren *(se imidlertid 15.5b),* fra målfeltet og ut over målfeltlinjen.

Utkastet er utført når ballen helt har passert målfeltlinjen etter at målvakten har kastet den.

Det er tillatt for spillerne på det motsatte lag å stå helt inntil målfeltlinjen, men de må ikke berøre ballen før den helt har passert denne linjen *(15.4, 15.9 og 8.7c).*

Regel 13 Frikast

13.1 Dommerne skal i prinsippet stoppe kampen og sette den i gang igjen med frikast til motstanderne når:

a) *det laget som har ballen begår et regelbrudd som skal føre til tap av ballbesittelse* (se 4.2–3, 4.5–6, 5.6–10, 6.5, 6.7b, 7.2–4, 7.7–8, 7.10, 7.11–12, 8.2, 10.3, 11.4, 13.7, 14.4–7, 15.7, 1. avsnitt og 15.8).

b) det ene laget begår et regelbrudd som fører til at motstanderne mister kontrollen over ballen (se 4.2–3, 4.5–6, 5.5, 6.2b, 6.7b, 7.8, 8.2).

13.2 Dommerne bør søke kontinuitet i spillet og unngå forhastede avbryteller i spillet for å gi frikast.

Med det menes at det i forbindelse med 13.1a ikke skal dømmes frikast hvis forsvarende lag overtar ballkontroll rett etter at det angripende lag har begått et regelbrudd.

Og i forbindelse med 13.1b: Dommerne skal ikke gripe inn før eller når det er klart at det angripende lag har mistet ballkontrollen, eller at de på grunn av forsvarende lags regelbrudd ikke kan fortsette angrepet.

Om en spiller skal ha personlig straff på grunn av et regelbrudd, kan dommerne velge å stoppe kampen øyeblikkelig med mindre dette fører til en fordel for det laget som begikk feilen. Hvis ikke skal spillet fortsette til den eksisterende situasjon er avklart.

13.2 Regel 13.2 kommer ikke til anvendelse ved brudd på 4.2–3 eller 4.5–6, hvor spillet skal stoppes umiddelbart, normalt ved inngripen fra tidtakerens side.

13.3 Hvis et regelbrudd som normalt ville ført til frikast etter regel 13.1a-b, finner sted uten at ballen er i spill, skal spillet gjenopptas med det kastet som svarer til årsaken til at spillet ble avbrutt.

13.4 I tillegg til de situasjonene som er beskrevet i 13.1a-b, blir frikast også benyttet for å sette ballen i spill igjen i spesielle situasjoner der spillet er blitt avbrutt (dvs. mens ballen er i spill), selv om det ikke er skjedd noe regelbrudd:

a) hvis ett av lagene har ballkontroll ved spilletidsavbruddet, skal dette laget fortsette med ballen når spillet settes i gang igjen;

b) hvis ingen av lagene har ballkontroll ved spilletidsavbruddet, skal det laget som sist hadde ballkontroll, fortsette med ballen når spillet settes i gang igjen;

13.5 Blir et lag avblåst for frikast, skal den spilleren som eventuelt har ballen i det øyeblikk laget hans blir avblåst, straks slippe eller legge ballen ned på gulvet slik at den kan settes i spill *(8.8b).*

Frikastutførelse

13.6 Frikastet tas normalt uten fløytesignal fra dommeren *(se imidlertid 15.5b)* og i prinsippet fra stedet hvor forseelsen ble begått. Følgende er unntak fra dette prinsippet:

I de situasjoner som er beskrevet i 13.4a-b utføres frikastet etter dommerens signal i prinsippet der ballen befant seg på tidspunktet for avbrytelsen.

Hvis dommer eller delegat stopper kampen på grunn av en forseelse av en spiller eller leder på det forsvarende lag, og dette fører til tilsnakk eller personlig straff, skal frikastet tas fra det stedet hvor ballen befant seg da spillet ble avbrutt, hvis dette er mer fordelaktig for angripende lag.

Det samme unntaket som i forrige avsnitt gjelder tilfeller der tidtaker stopper spillet på grunn av brudd på regel 4.2–3 eller 4.5–6.

Som angitt i regel 7.11 skal frikast som idømmes for passivt spill, tas fra det stedet hvor ballen befant seg da spillet ble avbrutt.

Til tross for de grunnleggende prinsippene og den håndteringen som er nevnt i de foregående avsnitt, kan et frikast aldri tas inne i målfeltet til det laget som skal ta frikastet, og heller ikke mellom målfeltlinjen og frikastlinjen til motstanderne.

I alle tilfeller hvor reglene ellers skulle tilsi en slik plassering, skal frikastet tas rett utenfor målfeltlinjen eller frikastlinjen.

IHF Kommentar: *Hvis det riktige stedet for utførelse av frikastet er ved frikastlinjen til det forsvarende lag, skal frikastet utføres nøyaktig der forseelsen skjedde. Men jo lenger unna forsvarende lags frikastlinje forseelsen ble begått, desto større er toleransen for at frikastet kan tas et kort stykke derfra. Denne marginen øker gradvis inntil tre meter i tilfeller der et frikast tas umiddelbart utenfor det kastende lags egen målfeltlinje.*

En slik toleranse gis ikke ved forseelser mot regel 13.5 hvis denne forseelsen er bestraffet i overensstemmelse med regel 8.8b. I slike tilfeller skal utførelsen alltid foregå fra det stedet hvor forseelsen fant sted.

13.7 Spillere på det laget som skal ta frikastet, må ikke berøre eller overskride motstandernes frikastlinje før frikastet er tatt. Se for øvrig den særlige begrensningen under regel 2.5.

Før frikastet tas skal dommerne korrigere plasseringene hvis spillere på det angripende lag er på eller innenfor frikastlinjen og har inn-flytelse på spillet *(15.3, 15.6)*. I så fall skal frikastet tas etter fløytesignal *(15.5b)*. Det samme gjelder *(regel 15.7, 2. avsnitt)* dersom spillere fra det angripende lag berører eller passerer frikastlinjen under utfø-

relse av frikastet (før ballen har forlatt kasterens hånd), med mindre frikastet ble satt i gang med et fløytesignal.

I de tilfeller hvor frikastet tas etter fløytesignal og spillere fra det angripende lag berører eller trår over motstandernes frikastlinje før ballen har forlatt kasterens hånd, skal det dømmes frikast til det forsvarende lag (15.7, 3. avsnitt; 13.1a).

13.8 Under utførelsen av et frikast må motspillerne forbli minst tre meter unna kasteren. Det er imidlertid tillatt å stå rett utenfor egen målfeltlinje når frikastet tas ved egen frikastlinje. Forseelser mot frikastutførelsen bestraffes i henhold til regel 15.9 og 8.7c.

Regel 14 7m-kast

7m-kast

14.1 Det skal dømmes 7m-kast når:

a) en klar målsjanse ødelegges ved regelbrudd av motstanderne, også av en leder, hvor som helst på banen;

b) det lyder et uberettiget fløytesignal ved en klar målsjanse;

c) en klar målsjanse hindres av en som ikke deltar i spillet, for eksempel en tilskuer som entrer banen eller stopper spillet med et fløytesignal, (unntatt når 9.1, kommentarer, kommer til anvendelse). 7m-kast dømmes også i de tilfeller hvor en klar målsjanse hindres av ytre omstendigheter som for eksempel at lyset i hallen plutselig forsvinner under en opplagt målsjanse.

Definisjon av en klar målsjanse er beskrevet i fortolkning nr. 6.

14.2 Hvis spilleren på det angripende laget beholder full ball- og kroppskontroll til tross for situasjoner beskrevet i regel 14.1a, er det ingen grunn til å dømme 7m-kast, selv om han ikke utnytter den opplagte målsjansen.

Når det foreligger en situasjon som burde medføre 7m-kast, bør dommerne alltid vente med å gripe inn til de klart kan avgjøre om 7m-kast er berettiget og nødvendig. Hvis en angrepsspiller klarer å score mål til tross for en ulovlig inngripen fra forsvarsspillernes side, er det ingen grunn til å dømme 7m-kast. Og omvendt, hvis det viser seg at spilleren virkelig har mistet kontrollen over ball eller kropp på grunn av forseelsen slik at en opplagt målsjanse ikke lenger foreligger, skal det dømmes 7m-kast.

14.3 Hvis det dømmes 7m-kast, skal dommerne bare gi timeout hvis spillet tydelig forsinkes, for eksempel ved målvaktsbytte eller bytte av kaster, og når en timeout-avgjørelse faller under de prinsippene og kriteriene som er omtalt i fortolkning nr. 2.

Utførelsen av 7m-kast

14.4 7m-kast skal utføres som skudd på mål innen tre sekunder etter signal fra dommeren *(15.7, 3. avsnitt; 13.1a).*

14.5 Den spilleren som utfører 7m-kastet, skal stå bak 7m-linjen, men ikke mer enn 1 m bak linjen*(15.1, 15.6).* Etter dommerens signal må kasteren ikke berøre eller overskride 7m-linjen før ballen har forlatt hånden *(15.7, 3. avsnitt; 13.1a).*

14.6 Etter at 7m-kastet er utført, kan ballen først spilles igjen av kasteren eller hans medspillere når den har berørt motspiller, målstolper eller tverrligger *(15.7, 3. avsnitt; 13.1a).*

14.7 Under utførelsen av 7m-kast skal kasterens medspillere plassere seg utenfor frikastlinjen og bli der til ballen har forlatt kasterens hånd *(15.3, 15.6).* Hvis de ikke gjør det, skal det dømmes frikast mot det laget som tar 7m-kastet *(15.7, 3. avsnitt, 13.1a).*

14.8 Ved utførelsen av 7m-kast skal forsvarende lags spillere befinne seg minst 3 meter fra 7m-linjen og utenfor frikastlinjen til ballen har forlatt kasterens hånd. Gjør de ikke det, skal 7m-kastet tas om igjen hvis det ikke fører til mål, men det idømmes ikke noen personlig straff.

14.9 Med mindre 7m-kastet resulterer i mål, skal det tas om igjen hvis målvakten overskrider begrensningslinjen, 4m-linjen*, (1.7 og 5.11)* før ballen har forlatt kasterens hånd. Dette skal imidlertid ikke føre til personlig straff for målvakten.

14.10 Det er ikke anledning til å bytte målvakt når den spilleren som skal utføre 7m-kastet, står på riktig sted med ballen i hånden, klar til å utføre kastet. Forsøk på å bytte i en slik situasjon skal bestraffes som usportslig opptreden *(8.7c, 16.1b og 16.3d).*

Regel 15 Generelle anvisninger for utførelsen av kastene (avkast, innkast, utkast, frikast og 7m-kast)

Kasteren

15.1 Før kastet utføres, skal kasteren innta riktig plassering som foreskrevet for kastet. Kasteren skal ha ballen i hånden (15.6)

Under utførelsen av kastet, bortsett fra ved utkast, skal minst en del av en fot være i konstant berøring med gulvet til ballen har forlatt kasterens hånd. Den andre foten kan løftes og settes ned igjen flere ganger (Se også 7.6). Kasteren må forbli i riktig posisjon til kastet er tatt *(15.7, 2. og 3. avsnitt).*

15.2 Et kast betraktes som utført når ballen har forlatt kasterens hånd *(se imidlertid 12.2).* Kasteren må ikke berøre ballen på nytt før den har berørt en annen spiller eller målstengene (15.7 og 15.8). Se også ytterligere begrensninger under 14.6.

Det kan lages mål direkte på alle kast, unntatt om en målvakt som har hatt ballen under kontroll i eget målfelt mister ballen i eget mål.

Kasterens medspillere

15.3 Kasterens medspillere må ta oppstilling som beskrevet for kastet *(15.6).* Spillerne må forbli i korrekte posisjoner til ballen har forlatt kasterens hånd, unntatt som beskrevet i 10.3, 2. avsnitt.

Ballen må ikke berøres av eller gis til en medspiller under utførelsen av kastet *(15.7, 2. og 3. avsnitt).*

Kasterens motspillere

15.4 Kasterens motspillere skal ta oppstilling som beskrevet for kastet og forbli i korrekte posisjoner til ballen har forlatt kasterens hånd *(15.9).*

Motspillernes feilaktige plassering ved avkast, innkast eller frikast skal ikke korrigeres dersom plasseringen ikke hindrer en umiddelbar utførelse av kastet og ikke medfører noen ulempe for det laget som skal ta kastet. Oppstår det en slik ulempe, skal plasseringen korrigeres.

Fløytesignal ved gjenopptakelse av spillet

15.5 Dommeren skal alltid gi fløytesignal for å sette kampen i gang igjen:

a) ved avkast *(10.3)* og 7m-kast *(14.4);*

b) ved innkast, utkast og frikast når:

- kampen skal settes i gang igjen etter timeout;
- kampen skal settes i gang igjen med frikast etter regel 13.4;
- når utførelsen av kastet forsinkes;
- etter en korreksjon av spillerposisjoner;
- etter en muntlig henstilling eller advarsel.

Dommerne kan etter eget skjønn og for å unngå en mulig misforståelse, når som helst bruke signal for å sette i gang spillet.

I prinsippet skal ikke dommerne fløyte for gjenopptakelse av spillet før spillerne har inntatt sine reglementerte posisjoner som beskrevet i 15.1, 15.3 og 15.4. (Se *imidlertid 13.7, 2. avsnitt og 15.4, 2. avsnitt).* Hvis dommerne har blåst for utførelse av et kast selv om spillere er feilaktig plassert, har disse spillerne full rett til gripe inn i spillet.

Etter fløytesignalet skal kasteren spille ballen innen 3 sekunder.

Bestrafning

15.6 Regelbrudd begått av kasteren eller kasterens medspillere før utførelsen av et kast, for eksempel i form av feil plassering eller at en medspiller berører ballen, skal føre til korreksjon. (Se *imidlertid 13.7, 2. avsnitt).*

15.7 Konsekvensene av regelbrudd gjort av kasteren eller kasterens medspillere (15.1–3) under utførelsen av et kast avhenger av om kastet tas etter et fløytesignal eller ikke.

I prinsippet skal alle feil i forbindelse med et kast som ikke er tatt etter et fløytesignal korrigeres, og kastet skal gjentas etter fløytesignal. Imidlertid skal fordelstanken etter regel 13.2 benyttes her. Hvis kasterens lag mister kontrollen over ballen umiddelbart etter et feil utført kast, betraktes kastet som tatt, og spillet fortsetter.

I prinsippet skal alle ulovlige handlinger som begås når kast settes i gang igjen med fløytesignal, forårsake frikast til motstander. Dette gjelder f.eks. hvis kasteren hopper under utførelse av kastet, holder ballen lenger enn 3 sekunder eller beveger seg vekk fra den korrekte posisjonen før ballen har forlatt hånden. Dette gjelder også hvis medspillerne inntar ukorrekte posisjoner etter fløytesignalet, men før ballen har forlatt kasterens hånd (se 10.3, 2. avsnitt). I slike tilfeller betraktes det idømte kastet som misbrukt og motstanderne idømmes i stedet et frikast *(13.1a)* fra det stedet hvor ulovligheten ble begått *(se imidlertid regel 2.6).* I samsvar med fordelsregelen i 13.2, gjelder det også her at spillet fortsetter hvis kasterens lag mister kontrollen over ballen før dommerne har rukket å blåse.

15.8 Prinsipielt skal alle regelbrudd som følger direkte etter, men er forbundet med utførelsen av et kast, straffes. Dette gjelder brudd på 15.2, 2. avsnitt, dvs. at kasteren berører ballen igjen før den har berørt en annen spiller eller målstengene. Det kan være at han dribler eller griper

ballen igjen etter at den har vært i luften eller er lagt på gulvet. Dette straffes med et frikast *(13.1a)* til motstanderne. Som i 15.7, 3 avsnitt er det anledning til å gi fordel.

15.9 Med unntak av de tilfellene som er beskrevet i 14.8, 14.9, 15.4, 2. avsnitt og 15.5, 3. avsnitt, skal forsvarsspillere bestraffes når de forsinker utførelsen av et kast for angripende lag, for eksempel ved ikke straks å innta en korrekt posisjon eller ved å forlate en korrekt posisjon før kastet er tatt. Dette gjelder enten det skjer før eller under utførelsen av kastet (før ballen har forlatt kasterens hånd).

Det gjelder også enten frikastet tas med fløytesignal eller ikke. Regel 8.7c gjelder, sammen med regel 16.1b og 16.3d.

Et kast som forstyrres negativt av en forsvarers inngrep, skal i prinsippet tas om igjen.

Regel 16 Bestrafninger

Advarsel

16.1 Advarsel kan gis ved:

a) regelbrudd som skal bestraffes progressivt *(8.3; men jevnfør 16.3b og16.6d)*);

b) usportslig opptreden som skal bestraffes progressivt (8.7);

IHF Kommentar: *En og samme spiller bør ikke gis mer enn én advarsel og det enkelte lag ikke mer enn tre advarsler i alt. Etter dette skal bestrafningen minst være en 2-min. utvisning.*

En tidligere utvist spiller bør ikke gis advarsel.

Lederne på et lag bør ikke samlet gis mer enn én advarsel.

16.2 Advarsel gis ved å vise den feilende spiller eller leder samt tidtaker/sekretær det gule kortet. (dommertegn nr. 13).

Utvisning

16.3 Utvisning (to minutter) skal gis:

a) ved feil innbytte, hvis en overtallig spiller betrer spillebanen eller om en spiller griper inn i spillet fra innbytterommet (4.5–6); merk imidlertid regel 8.10b (II);

b) for regelbrudd som etter 8.3, hvis spilleren og/eller laget hans allerede har fått det maksimale antall advarsler (se *16.1, kommentar);*

c) for regelbrudd som etter 8.4;

d) for usportslig opptreden av en spiller som etter 8.7, hvis spilleren og/eller laget hans allerede har fått det maksimale antall advarsler;

e) for usportslig opptreden av en lagleder som etter 8.7, hvis en av lagets ledere allerede har fått en advarsel);

f) for usportslig opptreden av en spiller eller lagleder som under 8.8; se også 4.6;

g) som konsekvens av en diskvalifikasjon av en spiller eller lagleder (*16.8, 2. avsnitt; se imidlertid 16.11b);*

h) ved usportslig opptreden av en spiller før kampen er satt i gang igjen, men etter at han akkurat er blitt tildelt en 2 minutters utvisning *(16.9a).*

IHF Kommentar: *Det er ikke anledning til å gi lederne på et lag mer enn én 2 minutters utvisning totalt.*

Når en leder får en 2 minutters utvisning etter 16.3d–e, får lederen lov til å forbli i innbytterommet og utføre sine oppgaver. imidlertid skal antall spillere på spillebanen skal reduseres med én i 2 minutter.

16.4 Etter å ha gitt timeout skal dommeren tydelig vise dommertegn nr. 14 (oppstrakt arm med to synlige fingre i V-form) for gjeldende spiller/leder og tydelig tilkjennegi overfor tidtaker/sekretær hvem som er utvist.

16.5 Utvisningen gjelder alltid for en spilletid på 2 minutter, tredje gangs utvisning av samme spiller fører dessuten til diskvalifikasjon (*16.6d).*

Den utviste spilleren har ikke lov til å delta i spillet i utvisningstiden, og laget har ikke lov til å erstatte ham på banen.

Utvisningstiden begynner når dommeren gir fløytesignal for gjenopptakelse av spillet.

Er spillerens utvisningstid ikke utløpt ved avslutning av første omgang, løper utvisningstiden videre fra begynnelsen av andre omgang. Det samme gjelder ved overgang fra normal spilletid til ekstraomganger og under ekstraomganger. Er tiden for en tildelt utvisning ikke utløpt ved slutten av siste ekstraomgang, betyr det at spilleren ikke har lov til å delta i en eventuell 7m-konkurranse som beskrevet i 2.2, kommentar.

Diskvalifikasjon

16.6 Diskvalifikasjon skal dømmes:

a) for regelbrudd etter 8.5 og 8.6;

b) for grovt usportslig opptreden etter 8.9 og svært grov usportslig opptreden etter 8.10, av en spiller eller lagleder, på eller utenfor spillebanen;

c) ved usportslig opptreden fra en av et lags ledere etter 8.7 etter at de allerede tidligere kollektivt har fått advarsel og 2 minutters utvisning etter 16.1b og 16.3d-e;

d) ved tredje gangs utvisning av samme spiller *(16.5);*

e) ved grov eller gjentatt usportslig opptreden under en endelig avgjørelse av en uavgjort kamp ved 7m-konkurranse *(2.2, kommentar og 16.10).*

16.7 Etter å ha gitt timeout skal dommerne tydelig tilkjennegi diskvalifikasjonen overfor den feilende spilleren/lederen og informere tidtaker/sekretær hvem som er diskvalifisert ved å vise det røde kortet *(dommertegn nr. 13).*

16.8 Diskvalifikasjon av spiller eller leder gjelder alltid for resten av spilletiden. Spilleren eller lederen skal straks forlate spillebanen og innbytterommet. Etter å ha forlatt innbytterommet har den diskvalifiserte ikke lov til å ha noen form for kontakt med laget.

Ved diskvalifikasjon av en spiller eller leder på eller utenfor banen, reduseres lagets antall spillere på spillebanen med én i en 2 minutters utvisning. Dette betyr at antall spillere på banen reduseres med én *(16.3f)*. Reduksjonen av antall spillere vil imidlertid vare i 4 minutter hvis en spiller er diskvalifisert under omstendigheter som er beskrevet i regel 16.9b-d.

En diskvalifikasjon reduserer antallet spillere eller ledere som laget kan benytte, *(unntatt som i 16.11b).* Når utvisningstiden er omme, er det imidlertid tillatt å spille med samme antall spillere på banen som før diskvalifikasjonen.

Diskvalifikasjoner som tildeles iht. reglene 8.6 og 8.10 skal rapporteres skriftlig til den myndighet kampen sorterer under, som kan gjennomføre videre tiltak. I slike tilfeller skal «ansvarlige lagledere» og delegaten (*se fortolkning nr.* 7) informeres straks etter beslutningen er tatt.

Mer enn én forseelse i samme situasjon

16.9 Dersom en spiller eller en leder gjør seg skyldig i mer enn én regelstridig forseelse på én gang eller i tett rekkefølge, før spilletiden er satt i gang igjen, og disse forseelsene krever ulik bestrafning, skal i prinsippet bare den strengeste straffen idømmes.

Det er imidlertid følgende spesielle situasjoner hvor laget i alle tilfeller blir redusert med én spiller på spillebanen i 4 minutter:

a) dersom en spiller som akkurat har fått en utvisning begår en usportslig handling før spilletiden er satt i gang igjen, skal

spilleren gis enda en utvisning *(16.3g);* hvis den ekstra utvisningen blir spillerens tredje utvisning, skal spilleren diskvalifiseres;

b) dersom en spiller som akkurat er tildelt en diskvalifikasjon (direkte eller på grunn av en tredje utvisning), opptrer usportslig før spilletiden er satt i gang igjen, skal laget gis ytterligere bestrafning slik at reduksjonen varer i 4 minutter (16.8, 2. avsnitt);

c) dersom en spiller som akkurat har fått en utvisning, begår en grov eller svært grov usportslig handling før spilletiden er satt i gang igjen, skal spilleren diskvalifiseres *(16.6c);* og laget blir redusert i 4 minutter *(16.8, 2. avsnitt);*

d) dersom en spiller som akkurat er tildelt en diskvalifikasjon (direkte eller på grunn av hans tredje utvisning), begår en grov eller svært grov usportslig handling før spilletiden er satt i gang igjen, skal laget gis ytterligere bestrafning slik at reduksjonen varer i 4 minutter *(16.8, 2. avsnitt).*

Forseelser i spilletiden

16.10 De situasjoner som er omtalt i 16.1, 16.3 og 16.6, omfatter forseelser begått i spilletiden. Alle halvtidspauser, timeout og ekstraomganger hører med i begrepet «spilletiden». I alle andre tilfeller der en kamp skal avgjøres (f.eks. 7m-kast), gjelder bare regel 16.6. Slik vil enhver form for grov eller gjentatt usportslig opptreden føre til at vedkommende spiller diskvalifiseres fra ytterligere deltakelse i kampen *(se regel 2.2, kommentar).*

Forseelser utenfor spilletiden

16.11 Usportslig opptreden, grov usportslig opptreden eller en svært grov usportslig opptreden (se regel 8.6–10) fra spiller eller leder begått der kampen spilles, men utenfor spilletiden, skal bestraffes slik:

Før kampen:

a) det skal gis advarsel ved usportslig opptreden etter regel 8.7–8;

b) det skal gis diskvalifikasjon av den skyldige spiller eller lagleder ved opptreden som kommer inn under regel 8.6 og 8.10a, men laget kan likevel starte kampen med 14 spillere og fire ledere; regel 16.8, 2. avsnitt gjelder bare forseelser i spilletiden, og diskvalifikasjonen fører derfor ikke til noen 2 minutters utvisning.

Slike bestrafninger for forseelser før kampen, kan bli gjort gjeldende under kampen, fra det øyeblikk en skyldig person blir gjenkjent som deltaker i kampen – noe som kanskje ikke var mulig da hendelsen fant sted.

Etter kampen:

c) skriftlig rapport

Regel 17 Dommerne

17.1 Kampen ledes av to likeverdige dommere. De assisteres av en tidtaker og en sekretær.

17.2 Dommerne skal følge med i spilleres og lederes fremferd fra de ankommer kampstedet og frem til de forlater det.

17.3 Før kampen skal dommerne kontrollere spillebanen, målene og ballene; de bestemmer hvilke baller som skal benyttes *(1 og 3.1)*

Dessuten skal dommerne påse at begge lag er møtt i reglementerte drakter. De kontrollerer kamprapporten og spillernes utstyr. De forsikrer seg om at antall spillere og ledere i innbytterommet er innenfor de tillatte rammer, og de forsikrer seg om at de lagansvarlige for hvert lag er til stede, og hvem de er. Enhver uoverensstemmelse skal korrigeres *(4.1–2 og 4.7–9).*

17.4 Loddtrekning (*10.1)* foretas av én av dommerne i nærvær av den andre dommeren og den «lagsansvarlige» for hvert lag, eller en annen lagleder eller spiller (f.eks. lagkapteinen) på vegne av «den lagsansvarlige».

17.5 I prinsippet skal hele kampen ledes av de samme dommerne.

De skal påse at spillereglene overholdes, og de skal straffe alle regelbrudd *(se imidlertid 13.2 og 14.2).*

Hvis en av dommerne blir ute av stand til å fullføre kampen, skal den andre dommeren fortsette kampen alene.

Merknad: Når det gjelder anvendelsen av avsnitt 1 og 3 i regel 17.5, har IHF, kontinentale og nasjonale forbund rett til å følge avvikende regler innen sine ansvarsområder.

17.6 Hvis begge dommerne gir fløytesignal for regelbrudd og er enige om hvilket lag som skal bestraffes, men har ulik oppfatning av den straffen som skal idømmes, gjelder alltid den strengeste straffen.

17.7 Hvis begge dommerne gir fløytesignal for regelbrudd, eller ballen er havnet utenfor spillebanen og dommerne har ulik oppfatning om hvilket lag som skal fortsette med ballen, skal dommerne gjennom en kort samtale bli enige om en avgjørelse. Hvis de ikke skulle bli enige om en avgjørelse, gjelder banedommerens avgjørelse.

Timeout er obligatorisk. Etter drøftelsen mellom dommerne skal spillet settes i gang igjen med fløytesignal og tydelig dommertegn *(2.8d og 15.5).*

17.8 Begge dommere er ansvarlige for å holde kontroll med målantallet. De skal dessuten notere advarsler, utvisninger og diskvalifikasjoner.

17.9 Begge dommere er ansvarlige for å holde kontroll med spilletiden. Oppstår det tvil om riktigheten av tidtakingen, tar dommerne en felles beslutning om dette *(se også 2.3).*

Merknad: Når det gjelder anvendelsen av regel 17.8 og 17.9, har IHF, kontinentale og nasjonale forbund rett til å følge avvikende regler innen sine respektive ansvarsområder.

17.10 Dommerne er ansvarlige for at kamprapporten er riktig utfylt etter kampen.

Diskvalifikasjoner av det slaget som er beskrevet i regel 8.6 og 8.10, skal begrunnes i kamprapporten.

17.11 Dommernes avgjørelser på bakgrunn av deres situasjonsbedømmelser er endelige.

Det kan kun nedlegges protest mot avgjørelser som ikke er etter reglene.

Under kampen er det bare «den lagsansvarlige» som har rett til å henvende seg til dommerne.

17.12 Dommerne har rett til å avbryte en kamp midlertidig eller endelig.

Det skal gjøres alle mulige bestrebelser på å fortsette kampen før man tar en beslutning om å avbryte den for godt.

17.13 Svart drakt er først og fremst forbeholdt dommerne.

17.14 Dommere og delegater kan bruke elektronisk utstyr til intern kommunikasjon. De respektive forbund vedtar regler for bruken av slikt utstyr.

Regel 18 Tidtakeren og sekretæren

18.1 I prinsippet har tidtakeren hovedansvaret for spilletiden, timeout og utvisningstiden for utviste spillere.

Sekretæren har hovedansvaret for lagenes navnelister, kamprapporten, og for registrering av spillere som kommer til etter at kampen er begynt, samt registrering av spillere som ikke er deltakerberettiget.

Andre oppgaver, så som kontroll av antall spillere og ledere i innbytterommet, og inn- og uttreden av innbyttespillere, betraktes som et felles ansvarsområde.

Om det blir nødvendig, er det bare tidtakeren (og en oppnevnt delegat fra det forbundet som kampen sorterer under) som kan stoppe kampen. Se også fortolkning nr. 7 om egnede arbeidsmåter for inngrep fra tidtakerens og sekretærens side når de skal utføre visse av de ansvarsområdene som er nevnt ovenfor.

18.2 Hvis det ikke finnes noe offisiell veggklokke, må tidtakeren på spørsmål holde «de lagsansvarlige» for begge lag informert om hvor lenge kampen har vart eller hvor lenge det er igjen, spesielt etter timeout.

Dersom den offisielle veggklokken ikke har automatisk sluttsignal, er tidtakeren ansvarlig for å gi sluttsignalet etter hver omgang og ved kampens slutt*(se 2.3)*.

Hvis veggklokken ikke kan angi utvisningstiden (minst tre per lag i NHF-kamper), skal tidtakeren plassere et kort på tidtakerbordet som angir tiden når hver utvisning utløper, sammen med spillerens nummer.

Dommertegn

Dommertegn

Ved frikast eller innkast må dommerne ***straks*** vise hvilken retning kastet skal tas (dommertegn 7 eller 9).

Deretter skal det foreskrevne dommertegnet for en eventuell personlig bestrafning gis (dommertegn 13–14).

Når det er ønskelig å forklare hvorfor et frikast eller et 7m-kast er idømt, kan det gjøres med dommertegn 1–6 eller 11, for informasjonens skyld. (Dommertegn 11 skal imidlertid alltid vises i de situasjoner hvor det blåses for passivt spill uten at dommertegn 17 er vist).

Dommertegn 12, 15 og 16 skal alltid vises når de situasjoner som de omfatter, inntreffer.

Dommertegn 8, 10 og 17 skal brukes når dommerne anser det nødvendig.

Rekkefølgen av dommertegnene		Side
1	Overtramp	65
2	Ballbehandlingsfeil	65
3	Skritt- eller tidsfeil	66
4	Klamring, holding og dytting	66
5	Slag	67
6	Angrepsfeil	67
7	Innkast-retning	68
8	Utkast	68
9	Frikast-retning	69
10	Tre meter avstand	69
11	Passivt spill	70
12	Mål	70
13	Advarsel (gult) – diskvalifikasjon (rødt)	71
14	Utvisning (to minutter)	71
15	Timeout	72
16	Tillatelse for to personer (påført kamprapporten) til å betre spillebanen under timeout	72
17	Forvarsel ved passivt spill	73

1

Overtramp

2

Ballbehandlingsfeil

3

Skritt eller tidsfeil

4

Klamring, holding og dytting

5

Slag

6

Angrepsfeil

7

Innkast-retning

8

Utkast

9

Frikast-retning

10

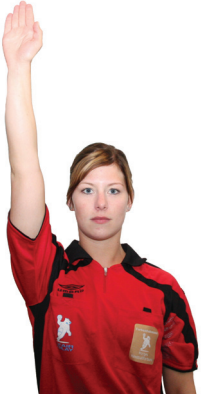
Tre meter avstand

11

Passivt spill

12

Mål



13

Advarsel (gult)
Diskvalifikasjon (rødt)

14

Utvisning
(to minutter)

15

Time-out

16

Tillatelse for to personer (påført kamprapporten) til å betre spillebanen ved time-out

17

Forvarsel ved
passivt spill

Fortolkninger til spillereglene

Innholdsfortegnelse

- **Fortolkninger til spillereglene** 75
  - 1 Frikastutførelse etter sluttsignalet (2.4–6) 77
  - 2 Timeout (2.8) 78
  - 3 Lag-timeout (3.10) 80
  - 4 Passivt spill (7.11–12) 82
  - 5 Avkast (10.3) 88
  - 6 Definisjon av en klar målsjanse (14.1) 89
  - 7 Avbrudd i spillet fra tidtakeren eller delegaten (18.1) 90
- **Reglement for innbytterommet** 93
- **Retningslinjer for spillebanen og målene** 97
- **Spilleregler i kamper for utviklingshemmede** 101
- **Spilleregler for Minihåndball og 6'er håndball** 109

1 Frikastutførelse etter sluttsignalet (2.4–6)

I mange tilfeller er det laget som er tildelt et frikast etter at spilletiden er utløpet, ikke spesielt interessert i å ta frikastet, enten fordi resultatet av kampen allerede er klart eller fordi frikaststedet er for langt unna motstanderens mål. Selv om reglene teknisk sett forutsetter at frikastet skal tas, bør dommerne i slike tilfeller bruke sunn fornuft og betrakte frikastet som utført hvis en spiller som er omtrent riktig plassert, lar ballen falle til gulvet eller gir den til dommerne.

I de tilfeller hvor det er klart at laget vil prøve å score et mål, må dommerne finne en balanse mellom å gi laget denne muligheten (selv om den er svært liten) og å sikre at det hele ikke utarter til tidslukende og frustrerende «teater». Med dette menes det at dommerne hurtigst mulig skal få spillerne fra begge lag riktig plassert slik at frikastet kan tas med minst mulig spill av tid. De nye begrensningene i regel 2.5 om spillernes plassering og innbytte skal håndheves *(4.5 og 13.7).*

Dommerne må være svært oppmerksomme på andre straffbare regelbrudd fra de to lagenes side. Vedvarende inngripen fra forsvarsspillere skal straffes *(15.4, 15.9, 16.1b, 16.3d)*. Dessuten bryter angripende lags spillere ofte spillereglene under utførelsen av kastet, f.eks. ved at én eller flere spillere trår over frikastlinjen etter fløytesignalet, men før ballen har forlatt kasterens hånd *(13.7, 3. avsnitt)* – eller at kasteren beveger seg eller hopper under utførelsen av kastet *(15.1, 15.2, 15.3).*

Det er svært viktig at ingen ulovlige mål blir godkjent.

2 Timeout (2.8)

I tillegg til de situasjonene som er beskrevet i regel 2.8, og hvor timeout er obligatorisk, forventes det at dommerne skal bruke skjønn når det gjelder behovet for også å gi timeout i andre situasjoner. Noen situasjoner hvor timeout ikke er obligatorisk, men kan gis under normale omstendigheter er:

a) ytre påvirkning, f.eks. at spillebanen må tørkes;

b) en spiller later til å være skadet;

c) et lag helt tydelig forsinker spilletiden, f.eks. når laget forsinker utførelsen av et kast som er fastsatt i reglene, eller når en spiller kaster vekk ballen eller ikke frigir den;

d) hvis ballen berører taket eller et nedheng over spillebanen *(11.1)* og endrer retning så den havner langt fra stedet der det påfølgende innkastet skal tas, og derfor forårsaker en uvanlig forsinkelse.

Når dommerne skal vurdere nødvendigheten av timeout i disse og andre situasjoner, skal de først og fremst overveie om et avbrudd i spillet uten timeout ville være til urettferdig ulempe for et av lagene. Det er for eksempel kanskje ikke nødvendig å gi timeout ved en rask gulvtørking hvis et lag leder mye helt mot slutten av kampen. Videre er det selvsagt ingen grunn til å gi timeout hvis det laget som får en fordel hvis det gis timeout, selv sinker spillet.

Et annet viktig poeng er den forventede lengden av avbruddet. Det er ofte vanskelig å forutsi lengden på et avbrudd som skyldes en skade. I slike tilfeller kan det være best å gi timeout. Derimot skal ikke dommerne være for snare med å gi timeout bare fordi ballen har forlatt spillebanen. I slike tilfeller er ballen ofte nesten umiddelbart tilbake i spillbar stand. Hvis ikke, bør dommerne konsentrere seg om å få reserveballen hurtig i spill (3.4), nettopp for å unngå en timeout.

Obligatorisk timeout i forbindelse med 7m-kast er tatt ut av reglene. Under visse omstendigheter kan det likevel være nødvendig å gi timeout ut fra dommernes skjønn og i samsvar med de før nevnte prinsippene. Dette kan gjelde situasjoner hvor det ene laget helt tydelig forsinker utførelsen, som for eksempel ved bytte av målvakt eller kaster.

3 Lag-timeout (3.10)

Hvert lag har rett til én 1-minutts lag-timeout i hver omgang av ordinær spilletid (men ikke i ekstraomganger).

Et lag som ønsker å be om en lag-timeout, skal gjøre det ved å legge et grønt kort på tidtakerbordet foran tidtakeren. (Det anbefales at det grønne kortet har en størrelse på 15x20 cm og har påtrykket en stor «T» på hver side).

Et lag kan bare be om lag-timeout når laget selv har ballen (når ballen er i spill eller under en avbrytelse). Forutsatt at laget ikke har mistet kontrollen over ballen før tidtakeren har blåst (i så fall leveres det grønne kortet tilbake til laget), vil laget få innvilget lag-timeout umiddelbart.

Tidtakeren avbryter spillet ved å gi fløytesignal og stoppe kampklokken *(2.9).* Han viser dommertegnet for timeout (nr. 15) og peker med utstrakt arm mot det laget som har bedt om lag-timeout.

Det grønne kortet plasseres på tidtakerbordet nærmest det laget som har fått lag-timeout og forblir der under timeouten.

Dommerne bekrefter timeoutsignalet, og tidtaker setter i gang en separat stoppeklokke for å kontrollere varigheten av lag-timeouten. Sekretæren noterer tidspunktet for timeouten i kamprapporten for det laget som ba om den.

Under lags timeout oppholder spillere og ledere seg på høyde med eget innbytterom – enten på spillebanen eller i innbytterommet. Dommerne tar oppstilling midt på banen, men en av dem kan gå til tidtakerbordet for en kort rådføring.

Når det gjelder bestrafning under regel 16, er lag-timeout å forstå som en del av spilletiden (16.10), så all usportslig opptreden og andre regelbrudd får de samme følger som i spilletiden. I denne sammenhengen er det uten betydning om spilleren/laglederen befinner seg på eller utenfor spillebanen. Føl-

gelig kan det gis advarsel, utvisning eller diskvalifikasjon etter regel 16.1–3 og 16.6–9 på grunn av usportslig opptreden (8.7–10) eller for handlinger som kommer inn under regel 8.6b.

Etter 50 sekunder gir tidtaker et akustisk signal for å tilkjennegi at spillet gjenopptas om 10 sekunder.

Lagene har plikt til å være klare til å gjenoppta spillet når tiden for lag-time-out er ute. Kampen blir startet opp igjen, enten med et kast som svarer til situasjonen da lags timeout ble gitt, eller hvis ballen var i spill, med frikast til det laget som ba om lags timeout fra det sted ballen befant seg da spillet ble avbrutt.

På dommerens signal setter tidtaker igjen i gang kampklokken.

4 Passivt spill (7.11–12)

A. Generelle retningslinjer

Regelen om passivt spill har til formål å unngå defensivt angrepsspill og bevisst uthaling av tiden. Dette forutsetter at dommerne gjennom hele kampen er konsekvente i sin vurdering og bedømming av passive metoder.

Passive spillemetoder kan forekomme i alle deler av et lags angrepsspill, dvs. når ballen spilles oppover banen, under oppbygningsfasen og i avslutningsfasen.

Passive spillemetoder benyttes ofte i følgende situasjoner:

- et lag har en knapp ledelse mot slutten av kampen;
- et lag har en spiller utvist;
- når motspillerne er overlegne, især i forsvar;

De kriteriene som er nevnt i følgende spesifikasjoner opptrer sjelden alene; dommerne må stort sett se dem under ett. Man skal især ta i betraktning virkningen av aktivt forsvarsarbeid i samsvar med reglene.

B. Bruken av forvarselstegnet

Forvarseltegnet skal især benyttes i følgende situasjoner:

B1. Forvarselstegn når et spillerbytte skjer langsomt eller når ballen spilles langsomt fremover banen

Typiske situasjoner er:

- spillerne står midt på banen og avventer gjennomførelsen av et innbytte;

- en spiller forsinker utførelsen av et frikast (ved å late som om han ikke vet hvor det skal tas), et avkast (ved at målvakten henter ballen langsomt, ved et bevisst dårlig kast til midten, eller ved å gå langsomt til midten med ballen), et utkast, eller et innkast, etter at laget allerede har blitt irettesatt for slik uthaling av tiden;
- en spiller står stille og spretter ballen;
- ballen spilles tilbake til egen banehalvdel uten at motstanderne har satt inn noe press;

B2. Forvarselstegn i forbindelse med et spillerbytte som skjer først etter at laget har startet oppbygningsfasen.

Typiske situasjoner er:

- alle spillerne er allerede i sine grunnposisjoner;
- laget starter oppbyggingsfasen med forberedende pasningsspill;
- at laget først nå foretar et spillerbytte.

IHF Kommentar: *Et lag som har prøvd seg på et hurtig angrep (kontring) fra egen banehalvdel, men uten å lykkes i å skaffe seg en umiddelbar scoringsmulighet, må få lov til å foreta et hurtig spillerbytte i denne fasen av angrepet.*

B3. Under en overdrevent lang angrepsoppbygging

Prinsipielt skal et lag alltid få lov til å ha en oppbyggingsfase med forberedende pasninger før det kan forventes at det begynner et målrettet angrepsspill.

Typiske tegn på en overdrevent lang oppbygningsfase er:

- lagets angrepsspill fører ikke til noe målrettet forsøk på å komme i scoringsposisjon;

IHF Kommentar: *Et målrettet forsøk på å komme i scoringsposisjon betyr at laget benytter taktiske manøvrer for å oppnå et romlig overtak i forhold*

til forsvarende lag, eller når de øker intensiteten i angrepsspillet i forhold til oppbygningsfasen:

- *spillere får gjentatte ganger ballen tilbake mens de står stille eller beveger seg bort fra målet;*
- *gjentatte ganger spretter ballen mens man står stille;*
- *når angrepsspiller i kamp med en motspiller tidlig snur seg bort fra motspilleren, venter på at dommerne skal blåse, eller ikke oppnår noe overtak i forhold til forsvarsspilleren;*
- *aktivt forsvar: aktive forsvarsmetoder hindrer angripende lag i å øke tempoet fordi spillerne stenger ønskede ballbaner og løpsbaner;*
- *det er et særlig tegn på overdrevent lang oppbygningsfase når det angripende lag ikke oppnår økt intensitet i angrepsspillet etter oppbygningsfasen.*

C. Hvordan forvarseltegnet skal brukes

Hvis en dommer (enten banedommeren eller måldommeren) er av den oppfatning at et lag begynner å spille passivt, løfter han armen (dommertegn nr. 17) for å vise at laget ikke gjør forsøk på å skaffe seg en scoringsmulighet. Den andre dommeren bør også vise forvarseltegnet.

Forvarseltegnet signaliserer at ballførende lag ikke gjør noe forsøk på å skaffe seg en scoringsmulighet, eller at det gjentatte ganger har somlet med å sette spillet i gang igjen.

Dommerne skal vise forvarseltegnet helt til:

- angrepet er over eller
- tegnet ikke lenger gjelder (se nedenfor).

Et angrep starter med at et lag overtar ballkontrollen, og er å betrakte som over når det angripende laget har laget et mål eller mister ballen.

Forvarselstegnet gjelder normalt for hele resten av angrepet. Under angrepet er det imidlertid to situasjoner hvor vurderingen om passivt spill ikke lenger er gyldig, og dommertegnet straks skal opphøre:

a) det laget som er i ballbesittelse avslutter angrepet med et skudd på mål, og ballen returnerer enten fra målvakten eller fra målstengene/tverrliggeren tilbake til laget, (direkte eller i form av innkast);

b) en spiller eller en leder hos det forsvarende lag idømmes en personlig bestrafning etter regel 16 som skyldes et regelbrudd eller usportslig opptreden.

I disse to situasjonene skal det laget som er i ballbesittelse ha lov til å starte en ny oppbygningsfase.

D. Etter at forvarseltegnet er vist

Etter å ha vist forvarseltegnet bør dommerne gi det laget som har ballbesittelse, litt tid til å endre handlemåte. Her skal det tas hensyn til ferdighethetsgraden på forskjellige alders- og konkurransenivåer.

Det laget som er blitt vist dommertegnet, bør derfor få mulighet til å forberede et målrettet forsøk på å komme i scoringsposisjon.

Hvis det laget som har ballbesittelse, ikke gjør noe merkbart forsøk på å komme i scoringsposisjon, skal en av dommerne fastslå at det er snakk om passivt spill (regel 7.11–12). (Se også nedenfor: «Beslutningskriterier etter visning av forvarseltegnet»).

Bemerkning:
Det skal ikke blåses for passivt spill under spill fremover med sjanse for skudd på mål, eller når spilleren som har ballen, viser tegn til å skulle forsøke et skudd.

Beslutningskriterier etter visning av forvarseltegnet.

D1. Det angripende laget

- ingen klare tegn til økt intensitet
- ikke noe målrettet forsøk på å komme i scoringsposisjon
- 1 mot 1-situasjoner der man ikke oppnår noe overtak
- forsinkelser i spillet (f.eks. fordi pasningsveiene stenges av det forsvarende laget

D2. Det forsvarende laget

- det forsvarende laget forsøker ved korrekte og aktivt defensive metoder å hindre at tempoet økes eller at det gjøres målrettet forsøk på å oppnå scoringssjanse
- det må ikke dømmes for passivt spill hvis aktivt forsvarsspill ødelegger flyten i angrepet med gjentatte regelbrudd

E. Tillegg

Redusert tempo

- Sideveis spill og ikke dybde i spillet rettet mot mål.
- Hyppige diagonalløp foran forsvarerne uten å legge press på dem
- Ingen dybde i handlingsmønsteret, så som å møte en motspiller 1 mot 1 eller spill av ballen til spillere mellom målfeltlinjen og frikastlinjen
- Gjentatt pasningsspill mellom to spillere uten noen klar økning i intensitet eller angrep mot mål
- Pasninger som involverer alle plasseringer (kantspillere, linjespillere og bakspillere) uten noen klart større intensitet eller merkbare forsøk på å komme i scoringsposisjon

1 mot 1-situasjoner der det ikke oppnås noe overtak

- 1 mot 1-situasjoner der det er innlysende at det ikke kommer noe gjennombrudd (flere motspillere stenger rommet der et gjennombrudd kunne kommet.)
- 1 mot 1-situasjon uten noe forsøk på å bryte gjennom og få spill mot mål
- 1 mot 1-situasjon der formålet bare er å oppnå frikast (f.eks. å la seg «sitte fast» eller avslutte 1 mot 1-situasjonen selv om det kunne vært mulig å komme gjennom)

Aktive forsvarsmetoder som er i samsvar med reglene

- Prøver å unngå regelbrudd for at ikke spillet skal avbrytes
- Stenger angriperens løpsbane, kanskje ved hjelp av to forsvarere
- Rykker fremover for å stenge ballbaner
- Forsvarere rykker fremover for å tvinge angripere bakover på spillebanen
- Får angripere til å sende ballen langt bakover til ufarlige posisjoner

5 Avkast (10.3)

Som ledende prinsipp ved fortolkningen av regel 10.3 bør dommerne være klar over målet om å oppmuntre lagene til å benytte seg av et raskt avkast. Dette betyr at dommerne bør unnlate å være pedantiske og at de ikke bør lete etter anledninger til å straffe eller korrigere et lag som prøver å ta kastet hurtig.

Dommerne skal f.eks. ikke være så opptatt med å ta notater eller andre oppgaver at det hindrer en rask kontroll med spillernes posisjoner. Banedommeren bør være klar til å blåse så snart kasteren når frem til den korrekte plassering, forutsatt at det ikke er noe opplagt behov for å korrigere andre spilleres plassering. Dommerne må være oppmerksom på at medspillerne til den som skal ta avkastet, har anledning til å bevege seg over midtlinjen så snart det er blåst for avkast. (Dette er et unntak fra de vanlige prinsippene i forbindelse med kastutførelse).

Selv om regelen fastslår at kasteren skal stå på midtlinjen og være innenfor en sideveis toleranse på 1,5 meter fra banens midtpunkt, bør dommerne ikke henge seg opp i bagateller. Hovedsaken er å unngå urettferdighet og usikkerhet for motspillerne om når og hvor kastet skal tas.

Dessuten er ikke spillebanens midtpunkt markert på de fleste baner, og på noen baner er midtstreken delvis dekket til med reklame. I slike tilfeller vil det, både for kasteren og dommerne, være nødvendig å benytte skjønn når man skal avgjøre hvor avkastet kan tas, og enhver insistering på nøyaktighet ville være både urealistisk og upassende.

6 Definisjon av en klar målsjanse (14.1)

Med henblikk på 14.1 forstås «en klar målsjanse» slik:

a) når en spiller med ball- og kroppskontroll allerede befinner seg ved motstandernes målfelt og har mulighet for skudd på mål, uten at noen motspiller har mulighet til å hindre skuddet med lovlige midler;

   dette gjelder også hvis spilleren ennå ikke har ballen, men er klar til i neste øyeblikk å motta en pasning uten at noen motspiller kan hindre ballmottaket med lovlige midler;

b) når en spiller befinner seg med ball- og kroppskontroll i full fart alene mot motstandernes målvakt uten at noen andre kan komme foran og hindre det hurtige motangrepet;

   dette gjelder også hvis spilleren ennå ikke har ballen, men er klar til i neste øyeblikk å motta en pasning og motstandernes målvakt forhindrer ballmottaket med et sammenstøt som under 8.5, kommentar; i dette særtilfellet er plasseringen av det forsvarende lags spillere likegyldig;

c) når en målvakt har forlatt målfeltet og en motstander med ball- og kroppskontroll har en opplagt og uhindret sjanse til å kaste ballen i det åpne målet.

7 Avbrudd i spillet fra tidtakeren eller delegaten (18.1)

Hvis tidtakeren eller en delegat griper inn når spillet allerede er stoppet, skal spillet settes i gang igjen med det kastet som svarer til grunnen for avbruddet.

Hvis tidtakeren eller en delegat griper inn og derved forårsaker et avbrudd mens ballen er i spill, gjelder følgende regler:

A Feil innbytte eller ulovlig inntreden (regel 4.2–3, 5–6)

Tidtakeren (eller delegaten) skal straks avbryte spillet uten å ta hensyn til de generelle fordelsreglene 13.2 og 14.2. Hvis en klar målsjanse blir ødelagt på grunn av en slik inngripen, og den skyldes en forseelse gjort av det forsvarende lag, skal det dømmes 7m-kast i samsvar med regel 14.1a. I alle andre tilfeller skal spillet settes i gang igjen med et frikast.

Den spilleren som har gjort feilen, skal bestraffes etter regel 16.3a. Er det imidlertid snakk om ulovlig inntreden etter regel 4.6 når det foreligger en klar målsjanse, skal spilleren bestraffes etter regel 16.6b sammenholdt med regel 8.10 B

B Avbrudd som skyldes andre forhold, f.eks. usportslig opptreden i innbytterommet

a. Avbrudd i spillet fra tidtakeren

Tidtakeren bør vente til neste stopp i spillet før han gjør dommeren oppmerksom på forholdet.

Hvis tidtakeren likevel avbryter kampen mens ballen er i spill, skal spillet settes i gang igjen med frikast til det laget som hadde ballen på tidspunktet for avbrytelsen. Hvis avbruddet skyldes en forseelse av det forsvarende lag, og avbruddet medfører tap av en klar målsjanse, skal det dømmes 7m-kast i samsvar med regel 14.1b.

(Det samme gjelder hvis tidtakeren avbryter spillet på grunn av en henstilling om timeout, og dommeren nekter laget timeout fordi den ikke er berettiget. Hvis avbruddet medfører tap av en klar målsjanse, skal det dømmes 7m-kast).

Tidtakeren har ikke myndighet til å idømme spillere eller lagledere bestrafning. Dette gjelder også dommerne, hvis de ikke selv har sett regelbruddet. I slike tilfeller kan de bare gi en uformell advarsel. Hvis det rapporterte regelbruddet hører inn under regel 8.6 eller 8.10, skal dommerne rapportere dette skriftlig til den myndighet kampen sorterer under.

b. Avbrudd i spillet fra delegaten

En delegat har rett til å gjøre dommerne oppmerksom på et mulig brudd på spillereglene (bortsett fra dommeravgjørelser basert på det dommerne har sett) eller reglementet for innbytterommet.

Delegaten kan umiddelbart avbryte kampen. I slike tilfeller settes kampen i gang igjen med frikast til det laget som ikke var skyld i det regelbruddet som førte til avbruddet.

Hvis avbruddet skyldes et regelbrudd fra det forsvarende lags side, og avbruddet medfører tap av en klar målsjanse, skal det dømmes 7m-kast i samsvar med regel 14.1a

Dommerne har plikt til å idømme personlig bestrafning i samsvar med delegatens beskjeder.

Omstendigheter i tilknytning til brudd på regel 8.6 eller 8.10 skal dommerne rapportere dette skriftlig til den myndighet kampen sorterer under.

Reglement for innbytterommet

Reglement for innbytterommet

1. Innbytterommene befinner seg til venstre og høyre for forlengelsen av midtlinjen utenfor sidelinjen opp til enden av innbytterbenkene (eller stolrad, som også er tillatt), også bak innbytterbenkene hvis det er plass (fig. 1 i Spillereglene).

   Reglementet for IHF og EHFs konkurranser har en bestemmelse om at innbytterbenkene, og derfor også de respektive «lagledersonene» skal starte 3,5 m fra midtlinjen. Denne bestemmelsen gjelder også som anbefaling for alle kamper på andre nivåer.

   Det er ikke tillatt å plassere gjenstander av noe slag ved sidelinjen foran innbytterbenken (i minst 8 meters avstand fra midtlinjen).

2. Bare de spillerne og lederne som er oppført i kamprapporten, har tillatelse til å oppholde seg i innbytterommet *(4.1–2).*

   Dersom det er nødvendig med en tolk, skal han anvises plass bak innbytterommet.

3. Lederne i innbytterommet skal være iført komplett sportsantrekk eller sivilt antrekk. Farger som kan forveksles med motspillernes drakter, er ikke tillatt.

4. Tidtakeren og sekretæren skal hjelpe dommerne med overvåkning av innbytterommet og hvem som har rett til å oppholde seg der – både før og under kampen.

   I tilfelle reglenes bestemmelser om innbytterommet ikke er oppfylt før kampen skal starte, skal kampen ikke settes i gang før feilene er rettet. Dersom det under spillets gang oppstår uregelmessigheter, skal spilletiden avbrytes ved neste stopp i spillet, og uregelmessighetene skal rettes før spillet gjenopptas.

5. Laglederne har rett og plikt, også under spillet, til å lede sitt lag på en sportslig måte og i tråd med reglene. De bør i prinsippet sitte på innbytterbenken.

Det er imidlertid **tillatt** for lederne å bevege seg i «lagledersonen». Innbytterommet er området rett foran benken og, hvis det lar seg gjøre, også rett bak den.

Bevegelser og plasseringer i «lagledersonen» er tillatt for å gi taktiske meldinger og medisinsk tilsyn. I prinsippet gjelder retten til fritt å bevege seg bare for én av lagets ledere om gangen.

En lagleder har selvsagt lov til å forlate «lagledersonen» når han straks ønsker å levere «det grønne kortet» og be om lag-timeout. Laglederen har imidlertid ikke lov til å forlate «lagledersonen» med «det grønne kortet» og gi seg til å stå ved bordet og avvente øyeblikket da han ber om timeout.

«Den lagansvarlige» kan også forlate «lagledersonen» under spesielle forhold, for eksempel for nødvendig kontakt med tidtaker eller sekretær.

I prinsippet skal spillere som befinner seg i innbytterommet, sitte på innbytterbenken.

Spillerne har imidlertid **lov** til:

- ved oppvarming å bevege seg uten ball bak innbytterbenken hvis plassen tillater det, og oppvarmingen ikke virker forstyrrende.

Det er **ikke tillatt** for lagledere eller spillere:

- med tale, mimikk eller gestikulering å forstyrre eller fornærme dommere, sekretær, tidtaker, delegat, spillere, ledere eller publikum ved å opptre på en provoserende, protesterende eller noen annen usportslig måte;

- å forlate innbytterommet for å påvirke spillet;

I prinsippet er det meningen at ledere og spillere skal bli værende i lagets innbytterom. Hvis en lagleder likevel forlater dette området og inntar en annen posisjon, mister han retten til å lede og styre laget – og må returnere til lagets innbytterom for å få tilbake denne rettigheten.

Generelt omfattes spillere og ledere av dommernes domsmyndighet gjennom hele kampen, og de vanlige reglene for personlig bestrafning gjelder selv om en spiller eller leder skulle bestemme seg for å inn-ta en posisjon borte fra spillebanen og innbytterommet. Derfor skal usportslig opptreden, grov usportslig opptreden eller svært grov usportslig opptreden bestraffes som om forseelsen hadde funnet sted på spillebanen eller i innbytterommet.

6. Ved brudd på bestemmelser i dette reglement er dommerne etter regel 16.1b, 16.3d eller 16.6b forpliktet til å gi advarsel, utvisning eller diskvalifikasjon.

Retningslinjer for spille-banen og målene

Retningslinjer for spillebanen og målene

a) Spillebanen (figur 1) består av et rektangel som måler 40 x 20 m. Dette kontrolleres ved å måle diagonalene. Fra yttersiden av det ene hjørnet til yttersiden av motsatt hjørne skal det være 44,72 m. Lengden på diagonalene for den enkelte banehalvdel skal være 28,28 m, målt fra yttersiden av hvert hjørne til midten av sidelinjen på motsatt side av banen.

Spillebanen er merket opp med linjer. Linjen mellom målstolpene er 8 cm brede, alle andre linjer har en bredde på 5 cm. Linjer som skiller to forskjellige områder på banen fra hverandre, kan erstattes av fargeforskjeller mellom de tilstøtende områdene.

b) Målfeltet foran målene består av et rektangel på 3 x 6 m forbundet med to kvartsirkler, hver med en radius på 6 m. Målfeltet merkes opp på denne måten: En 3m lang linje merkes parallelt med og 6 m fra mållinjens bakkant til utsiden av målfeltlinjen. I begge ender fortsetter denne linjen over i to kvartsirkler med senter i det bakre, indre hjørnet av de respektive målstolpene – og med en radius på 6 m. Linjene og de to buene som omslutter målfeltet, kalles målfeltlinjen. Den ytre avstanden mellom de to punktene der denne målfeltlinjen treffer kortlinjen, skal måle 15 m (figur 5).

c) Den stiplete frikastlinjen (9m-linjen) er merket opp parallelt og konsentrisk med målfeltlinjen i en avstand av 3 m fra kortlinjen. Så vel de stiplete strekene som avstanden mellom dem måler 15 cm. De stiplete strekene skal avskjæres rettvinklet henholdsvis radiært. Målene på de buede strekene tas over den utvendige korden (fig. 5).

d) Den 1 m lange 7m-linjen er markert sentrert foran mål i en avstand på 7 m fra bakre del av mållinjen til fremre del av denne linjen (figur 5). Frikastlinjen avsluttes der den treffer sidelinjene (figur 5).

e) Målvaktens begrensningslinje (4m-linjen) midt foran målet er 15 cm lang. Den er parallell med mållinjen i en avstand av 4 m fra mållinjen, målt fra bakkanten av mållinjen til forkanten av denne linjen. Begge linjebredder skal altså regnes med i denne avstanden.

f) Spillebanen bør være omgitt av en sikkerhetssone på minst 1 meter langs sidelinjene og 2 meter bak kortlinjene.

g) Målet (figur 2) er plassert midt på hver kortlinje. Målet må være gjort fast til underlaget eller til veggen bak. Innvendig størrelse på målet er tre meter (bredde) og to meter (høyde). Målene skal være rektangulære, dvs. at diagonalene måler 360,5 cm (maks. 361 cm og min. 360 cm, i ett og sammen mål skal forskjellen maksimalt utgjøre 0,5 cm).

Bakkanten av målstolpene skal flukte med kortlinjens bakkant. Det betyr at målstolpenes forkant står 3 cm inn i målfeltet (foran kortlinjen).

Målstolpene og tverrliggeren som forbinder dem skal være laget av det samme materialet (f.eks. tre, lettmetall eller kunststoff) og skal ha et tverrsnitt på 8 x 8 cm med runde hjørner med en radius på 4±1 mm. På de tre sidene som er synlig fra banen, skal målstengene og tverrliggeren være malt i kontrastfarger som klart skiller seg fra hverandre og bakgrunnen. Målene på en og samme bane må ha samme farger.

Målene males slik at hjørnene har samme farge i en lengde på 28 cm langs målstengene og langs tverrliggeren. Alle andre fargebånd skal være 20 cm lange. Målene skal være forsynt med hvert sitt nett som skal være festet slik at en ball som kastes inn i målet, ikke umiddelbart kan sprette tilbake på banen eller gå tvers igjennom. Om nødvendig kan det plasseres et fangnett i målet, bak mållinjen. Avstanden fra mållinjen til dette fangnettet bør være omkring 70 cm, men minst 60 cm.

h) Dybden på målnettet bør øverst være 90 cm bak mållinjen og 110 cm ved gulvet, begge mål med en toleranse på ± 10 cm. Nettmaskene skal ikke være større enn 10 x 10 cm, og nettet må være festet til målstengene og tverrliggeren minst for hver 20 cm. Det er tillatt å feste fangnettet til selve målnettet slik at ingen ball kan komme mellom de to nettene.

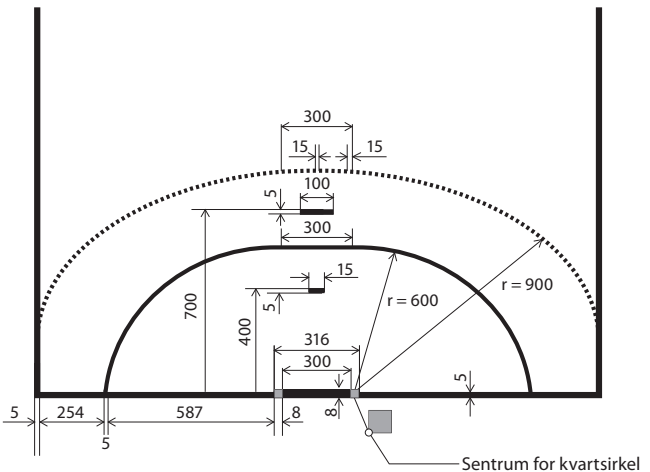
i) Bak målet (ca. 1,5 m) og midt for baklinjen bør det henge et 9–14 m langt og 5 m høyt stoppnett i en avstand av ca. 1,5 m fra baklinjen.

j) I midten av innbytterommet, på en av langsidene, plasseres tidtakerbordet. Bordet, med en lengde på maksimalt 4 m, bør være plassert 30–40 cm over gulvnivå for å sikre fritt utsyn.

k) Alle mål der ingen spesifikk toleranse er oppgitt, må samsvare med ISO-Norm (International Standard Organization) ISO 27681:1989.

l) Håndballmål er standardisert av European Committee for Standardization, CEN (Comité Européen de Normalisation) som EN 749 sett i sammenheng med EN 202.10–1.

Figur 5: Målfeltet og området rundt



Spilleregler i kamper for utviklingshemmede

Tilrettelagt for NHF for bruk i Norge

Vi har tatt utgangspunkt i de ordinære spillereglene for håndball. For enkelte av reglene har vi gjort tilpasninger, endringer og tillegg. Der ingen kommentar er angitt gjelder de ordinære spillereglene.

Dommeren skal være spillernes hjelper og veileder i forhold til spillereglene. Kampene skal avvikles i henhold til regler og reglement – og til håndballidrettens beste, jfr. 8.

Samtale med spillerne under spillets gang – for å veilede – er viktig, kanskje like viktig som å bruke fløyta.

REGEL 1. SPILLEBANEN

REGEL 2. SPILLETIDEN

Anbefalt spilletid for enkeltkamper er 2 x 20 min 5 min pause.

NHF Kommentar: *På dager / turneringer der lagene spiller flere kamper, kan spilletiden reduseres til for eksempel 2 x 15 min.*

Avtales i den enkelte region med regionkontaktene.

REGEL 3. BALLEN

Ballen skal ha en omkrets på 54–56 cm. (ball nr. 2) og veie 325–375 g.

NHF Kommentar: *I tilfelle der arrangør og begge lag er enige, kan ball nr. 1 (50–52 cm – på 290–330 g) eller ball nr. 3 (58–60 cm – 425–475 g) benyttes.*

REGEL 4. LAGET, INNBYTTE OG UTSTYR

NHF Kommentar: *Det er ingen begrensning i forhold til antall ledere på benken i en kamp. Spillere kan få individuell veiledning, også utenfor «innbytterrommet», da helst på motsatt side av banen.Ved spesielle behov kan en (1) lagleder betre banen under spillets gang.*

I hver kamp kan lagene benytte flere enn 5 innbyttere og laglederne må sørge for at alle spillerne får spilletid. Alle spillere som ønskes benyttet, skal føres opp på kampkortet.

REGEL 5. MÅLVAKTEN

REGEL 6. MÅLFELTET

NHF Kommentar: *Spillere straffes kun dersom overtramp skaffer spilleren en fordel i forhold til å lage / hindre mål.*

Kastes ballen med hensikt inn i eget målfelt og ballen ikke går i mål, men blir berørt av målvakt, er bestraffing frikast, som i alle andre forseelser i målfeltet. Her, som ellers i reglementet, skal dommerne bruke skjønn og sunn fornuft ved bestraffing av spillere.

REGEL 7. SPILL AV BALLEN OG PASSIVT SPILL

7.2 Å holde ballen mer enn 3 sek. Er ikke tillatt.

NHF Kommentar: *Her som i flere sammenhenger oppfordres til bruk av skjønn og sunn fornuft i forhold til spillers funksjonsnivå.*

7.3 Det er tillatt å bevege seg inntil tre skritt med ballen.

NHF Kommentar: *Har spilleren fordeler i forhold til skrittfeil, som eksempelvis i forhold til å score mål, skal det dømmes.*

Her som i flere sammenhenger oppfordres til bruk av skjønn og sunn fornuft i forhold til spillers funksjonsnivå.

7.8 Å berøre ballen med legg eller fot er ikke tillatt.

NHF Kommentar: *Her som i flere sammenhenger oppfordres til bruk av skjønn og sunn fornuft i forhold til spillers funksjonsnivå.*

De andre punktene under regel 7, benyttes etter de ordinære reglene. Reglene om passivt spill bortfaller.

REGEL 8. FORHOLD TIL MOTSPILLER OG USPORTSLIG OPPTREDEN

NHF Kommentar: *Denne regelen setter store krav til dommerens evne til å kommunisere med spillere, ledere og trenere, før, under og etter kamp. Se LAGLEDERVETTREGLER og Fair Play.*

REGEL 9. MÅL

REGEL 10. AVKAST

REGEL 11. INNKAST

REGEL 12. UTKAST

REGEL 13. FRIKAST

REGEL 14. 7M-KAST

NHF Kommentar: *Skal kun benyttes der klar mulighet for å score mål blir hindret;*

- neddragning i scoringsposisjon
- hekting av arm i scoringsposisjon
- bevist dekning i målfeltet

REGEL 15. GENERELLE ANVISNING FOR UTFØRELSE AV KASTENE

NHF Kommentar: *Dommere rettleder.*

REGEL 16. BESTRAFNING

NHF Kommentar: *Gult kort og utvisninger kan benyttes.*

Det er viktig å bestraffe personlig, ufin opptreden på banen.

Ved utvisning må utvist spiller av banen, men erstattes med ny spiller umiddelbart. I dette ligger personlig bestrafning og ikke lagstraff.

REGEL 17. DOMMERNE

Dommerne skal være spillernes hjelper og veileder i forhold til spillereglene. Kampene skal avvikles i henhold til regler og reglement – og til håndballidrettens beste. Jf. 8.

Samtale med spillerne under kampens gang – for å veilede – er viktig, kanskje like viktig eller enda viktigere enn å bruke føyta.

REGEL 18. TIDTAKEREN OG SEKRETÆREN
ANDRE TILPASNINGER

All oppdekning skal forgå mellom målfeltlinja (6m), og frikastlinja (9m). Tett markering (frimerke) er ikke tillatt.

NHF Kommentar: *Støting er tillatt, men spilleren skal umiddelbart tilbake innenfor frikastlinja.*

Alle spillere på det angripende lag, bør ha kontakt med ballen, før angrepet avsluttes. Dette for å fremme lagspill.

KONTRINGER

Kontring er tillatt:

Når ballen er fortsatt er i spill, som;

- Etter skudd der ballen kommer i retur fra målvakt, målstenger eller forsvarer.

- I spill rundt motstanderens målfelt, der forsvarende lag erobrer ballen etter pasningfeil, eller ved at angriper mister ballen.

Kontring er ikke tillatt:

Når ballen har vært ute av spill, som:

- Målvakten har reddet skuddet og fått kontroll på ballen, eller at ballen har passert kortlinja. (Målvakten skal foreta utkast)

- Når det skal fortas frikast, innkast, avkast og dommerkast.

Unntaket er; 7m-kast og frikast som gir returer.

Lagledervettregler – fair play!

- Det skal være gøy å spille håndball, jevne kamper er artigst.
- Alle på laget skal være med i spillet. En skal oppmuntre de svakeste til å score mål.
- Lagleder for det beste laget har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag.
- Ingen lag bør vinne med mer enn fem – 5 – mål.
- Noe av det artigste for spilleren er å score mål. Begge lags ledere har ansvar for at begge lag står oppført med mål ved kampslutt. Dette kan reguleres ved å sette inn en antatt svakeremålvakt eller utspiller, eller ta ut 1–2 spillere og spillei undertall i perioder.
- Laget kan ha spilt godt, selv om de har tapt! «Tap og vinn med samme sinn».
- Gi de beste spillerne utfordringer og oppgaver; som å lære å spille fri andre, spille på andre spilleplasser, lære dem finter, som de må bruke før de skyter,…. Osv.
- De på reservebenken skal også ha det artig. Det heies på medspillere på banen.
- Gled deg over prestasjonene, – ikke bare resultatene!
- Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslutt.
- Lagledere og dommeres holdninger er viktig i forhold til trygghet og trivsel i kampene.

Spilleregler for Mini-håndball og 6’er håndball

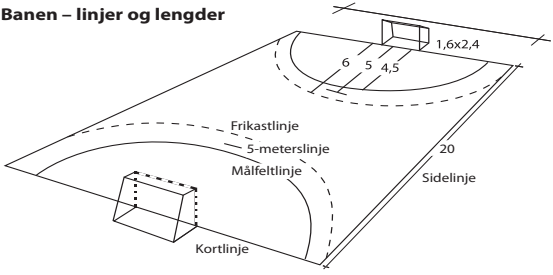
(Tilrettelagt av NHF for bruk i Norge)

Konkurranseformer for barn: Minihåndball

Regel 1: Spillebanen

1:1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt. Den er rektangulær, 20 m lang og 12 m bred.

Banen – linjer og lengder



1:2 Målet er innvendig 240 cm bredt, og 160 cm høyt. Målstolpene er 8 x 8 cm og malt i felter med kontrastfarger.

1:3 Målfeltet avgrenses av målfeltlinjen som lages med en rett linje midt foran mål, 450 cm fra kortlinjen. Målfeltlinjen forbindes med to kvart-sirkler med radius 450 cm, og med sentrum ved målstolpene.

1:4 Frikastlinjen lages som målfeltlinjen, men avstanden fra kortlinjen skal være 600 cm, det samme er radius i kvartsirklene.

1:5 5meter-kastlinjen markeres 5 meter fra kortlinjen midt foran mål, og er 100 cm lang.

Regel 2: Spilletiden

2:1 Spilletiden er inntil 1 x 15 minutter.

Regel 3: Ballen

3:1 Det benyttes ballstørrelse 0. Omkrets 47–49 cm/250–300 gram

Regel 4: Spillerne

4:1 Laget består av inntil 8 spillere, hvorav fire kan være på banen samtidig. De øvrige spillerne er innbyttere. Hvem som helst kan være målvakt. Det spilles ikke med draktfarge for målvakten. Alle har samme draktfarge.[1]

[1] Innbytte skal skje på egen banehalvdel

NHF Kommentar: *Når laget har ballen, oppfordres det til at laget spiller med fire spillere i angrep. Den som er målvakt idet laget vinner ballen, blir enten med i angrepsspillet eller bytter med en annen spiller.*

4:2 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.

4:3 Det er ønskelig med rene jente- og guttelag. Men jenter og gutter kan spille på samme lag. Der det ikke er miks-klasse, deltar laget med både jenter og gutter i gutteklassen.

Regel 5: Spillereguleren de regler

5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet.

5:2 Det foretas utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.

5:3 Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen, eller når den har passert kortlinjen, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag. Innkast utføres fra det sted der

ballen passerte sidelinjen, eller ved enden av sidelinjen på den siden av mål der ballen passerte kortlinjen over eller til side for mål.

5:4 Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Det betyr, at det etter at laget vinner ballen, er nødvendig å spille ballen inn på motstandernes banehalvdel før skudd avleveres. Dette kan skje via pasninger eller dribling.

5:5 Alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert.

5:6 Regelen om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, skal kun håndheves dersom spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.

5:7 Regelen om forholdet til motspiller skal håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.

Kommentarer til 5:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller stor dominans fra en enkelt spiller bør derfor begrenses.

Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdninger.

Regel 6: Spesielle bestemmelser

I minihåndball skal spilleregel 16 «Bestrafning» ikke benyttes. Dersom en spiller begår regelbrudd i forhold til motspiller, eller en spiller/leder opptrer usportslig, skal dette medføre tilsnakk/ irettesettelse fra barnekamplederen. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal barnekamplederen påse at laglederen bytter ut den aktuelle spilleren, og instruerer denne før vedkommende igjen er spilleklar. Ved gjentatte regelbrudd fra en leders side, skal barnekamplederen rapportere dette til ansvarlig instans.

Generelle kommentarer til minihåndballreglene:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Poenget med å spiller uten målvakt i angrep, er å oppnå overtall for angripende lag. Overtallspill 4 mot 3 gir god trening i å oppfatte rommene mellom forsvarspillerne, flere i laget får sjansen til å skåre mål og det blir generelt bedre plass, tid og rom for den som til enhver tid er ballfører.

Utfordringene ligger i å lære spillerne hva de skal gjøre når laget mister ballen. En av spillerne må da hurtigst mulig tilbake og bli målvakt, eller bytte med en annen som skal være det.

Barnekamplederen skal være barnas hjelper på banen og veilede etter sunn fornuft i henhold til Minihåndballspillets ideelle mål.

Konkurranseformer for barn: 6'er håndball

Regel 1: Spillebanen

1:1 6'er håndball spilles på ordinær håndballbane.

Målet står midt på kortlinjen. Det skal være solid fastgjort og innvendig ikke være lavere enn 1,60 meter eller høyere enn 1,70 meter (nedsunket tverrligger)[2)] Målet skal være 3 meter bredt.

1:2 Målet skal være forsynt med et fangnett som er opphengt slik at en ball som kastes i mål, ikke straks spretter ut igjen.

Regel 2: Spilletiden

2:1 Spilletiden er 1 x 15 minutter i klassene J/G 8 og 9 år, og 1 x 20 min i klassene J/G 11 år.

Regel 3: Ballen

3:1 Det benyttes ballstørrelse 0. I Gutter 11 år benyttes ballstr 1.

Regel 4: Spillerne

4:1 Laget består av inntil 12 spillere, hvorav fem utespillere og en målvakt befinner seg på spillebanen samtidig. De øvrige spillerne er innbyttere.

4:2 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.

4:3 Det er ønskelig med rene jente- og guttelag. Men jenter og gutter kan spille på samme lag, miks-lag. Der det ikke er miks-klasse, deltar laget med både jenter og gutter i gutteklassen

4:4 Alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen.

Regel 5: Spillereguleerende regler

5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt, etter loddtrekking. Etter skåring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet

5:2 Det foretas utkast fra målvakt om

a) om en motspiller trår inn i målfeltet med ballen

b) om målvakten har kontroll over ballen i målfeltet eller den ligger stille i målfeltet

c) om en motstander berører en ball som ruller på gulvet i målfeltet

d) om ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.

5:3 Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen, eller når den har passert kortlinjen, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag.
Innkast utføres fra det sted der ballen passerte sidelinjen, eller ved enden av sidelinjen på den siden av mål der ballen passerte kortlinjen over eller til side for mål.

5:4 Alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert.

5:5 Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves bare når spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.

5:6 Reglene om forholdet til motspiller håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.

Kommentarer til 5:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller stor dominans fra en enkelt spiller bør derfor begrenses.

At forsvarsspillet skal være ball- og baneorientert er sagt ut fra ønsket om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.

Regel 6: Spesielle bestemmelser

I 6'er håndball **kan** advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd i forhold til motspiller og ved usportslig opptreden. Barnekamplederens rolle som veileder, skal også gjelde i denne aldersklassen.
Advarsel og utvisning skal derfor brukes i begrenset omfang. Diskvalifikasjon og utelukkelse skal ikke forekomme.

En utvisning i 6'er håndball er kun personlig. Dette betyr at laglederen umiddelbart kan sette inn en ny spiller til erstatning for den utviste. Den utviste spilleren er klar for ny deltakelse etter 2 minutter. Utvisningstiden styres av sekretariatet.

Barnekamplederen skal være barnas hjelper på banen og veilede etter sunn fornuft i henhold til håndballspillets ide og ideelle mål.

(2) Om det i hallen ikke er tilgang til nedsunket tverrligger, kan en søke regionen om dispensasjon til å benytte ordinære håndballmål.