



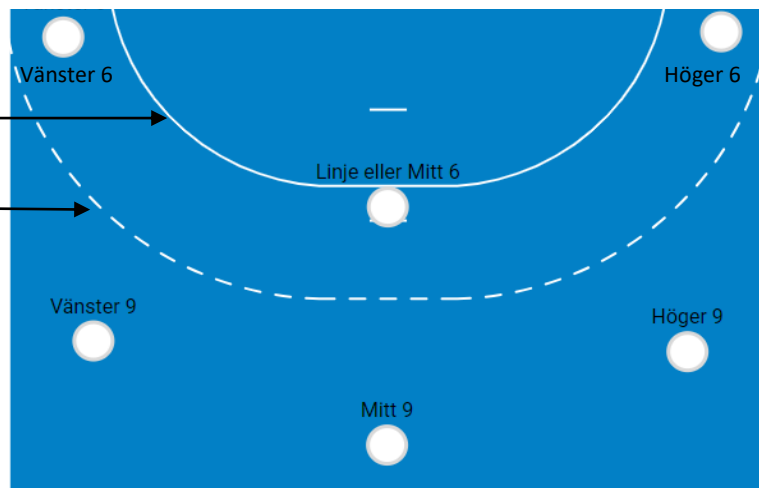
# VI PASSAR ALLA

Grunder i handboll - positioner

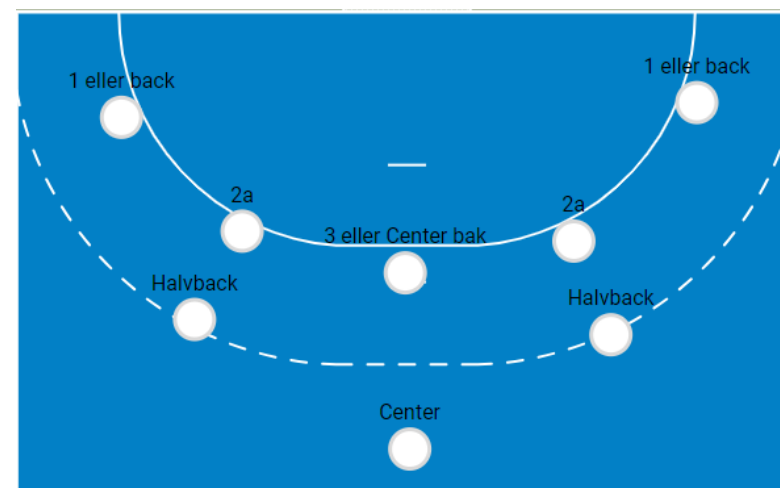
## ANFALLSPPOSITIONER

Sexmeters linje och  
innanför är målgården

Niometers linjen  
kan även benämnas  
frikastlinjen



## FÖRSVARSPPOSITIONER





# VI PASSAR ALLA

## Grunderna i handbollsregler – enkla regler

### Anfallsspelaren

#### Tillåtet

Kasta och fånga bollen med händer och armar

Passa bollen till en lagkamrat

Studsas bollen med en hand och ta upp den igen

Ta tre steg med bollen

Bryta sig igenom försvaret

Passa bollen för att försöka skapa en målchans

Röra sig utanför eller ovanför målområdet

#### Ej tillåtet

Blockera eller sparka bollen med foten

Hålla bollen mer än tre sekunder

Studsas bollen ta upp den och studsas den igen

Ta fler än tre steg med bollen

Knuffa motståndare eller springa in i en försvarare

Behålla bollen inom laget utan att försöka göra mål

Gå i målområdet

### Försvarsspelaren

#### Tillåtet

Använda händer och armar för att försöka blockera bollen

Stoppa anfallaren med kroppen, framifrån

Befinna sig utanför målområdet

Befinna sig minst tre meter ifrån en anfallare som utför ett kast för att fortsätta matchen

#### Inte tillåtet

Rycka eller slå bollen ur händerna på de anfallande spelarna

Hålla fast den anfallande spelarens kropp eller tröja samt knuffa eller hoppa/hänga på densamme

Använda målområdet för att försvara ifrån eller förhindra en klar målchans

Angripa en anfallare som håller på att utföra ett kast för att fortsätta matchen



# VI PASSAR ALLA

## Grunderna i handbollsregler - domartecken



1. Beträdande av målgården



2. Felaktig dribbling



3. För många steg eller bollen hålls mer än tre (3) sekunder



4. Omklamring, fasthållning eller knuff



5. Slag



6. Offensivt fel



7. Inkast - riktning



8. Målvaktkast



9. Frikast - riktning



10. Håll 3-meters avstånd



11. Passivt spel



12. Mål



13. Varning (gult kort), diskvalifikation (rött kort)  
Information om rapport (blått kort)



14. Utvisning (2 minuter)



15. Timeout



16. Tillåtelse för två personer (som är deltagarberättigade) att beträda spelplanen under timeout



17. Förvarningstecken för passivt spel



## VI PASSAR ALLA

Grunderna i handbollsregler – påföljd vid ojusthet - bedömningsgrunder

|              | Frikast   | Gult kort                     | Utvisning 2 min                        | Rött kort                                |
|--------------|-----------|-------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| POSITION     | FRAMIFRÅN | SIDAN<br>+ DYNAMIK & EFFEKT   | BAKIFRÅN<br>+ DYNAMIK & EFFEKT         | BAKIFRÅN<br>+ DYNAMIK & EFFEKT           |
| DEL AV KROPP | ÖVERKROPP | ARM/BEN<br>+ DYNAMIK & EFFEKT | HUVUD/HALS/NACKE<br>+ DYNAMIK & EFFEKT | ANSIKTE/HALS/NACKE<br>+ DYNAMIK & EFFEKT |
| DYNAMIK      | LÅG       | MEDIUM                        | HÖG                                    | AGGRESIV/VÅRDSLÖS                        |
| EFFEKT       | LITEN     | MELLAN                        | STOR                                   | MYCKET STOR                              |