

# Spelregels Handbal

## Categorieën 3x

Groepen 3/4, 5/6 en 7/8

## Deelnemers per team

, 7 spelers (inclusief keeper) max. 3 wisselers

## Speelveld

15.00x15.00 m (half veld)

## Bal maat

Groep 3/4 en 5/6 maat 1

Groep 7/8 maat 2

## Tijdsduur

10 minuten per wedstrijd (afhankelijk van poule indeling)

## Algemeen

### *Het spelen van de bal*

- De bal mag met gebruikmaking van handen, armen, hoofd, romp, dijbeen en knieën gestopt en gevangen worden, mits dit geen gevaar voor de tegenstander oplevert.
- De bal mag maximaal 3 seconden worden vastgehouden.
- Met de bal in de handen mag men 3 passen lopen, dan éénmaal stuiten en daarna nogmaals 3 passen lopen. Dan moet de bal worden afgespeeld.
- Na ontvangst van de bal mag je de bal herhaaldelijk tippen. Hierbij is het niet van belang hoeveel passen er gemaakt worden.
- Een stuit is gemaakt wanneer de bal na het raken van de grond met beide handen wordt gevangen, bij het tippen maakt men slechts van één hand (boven de bal) gebruik.

### *Toegestaan:*

- De tegenstander met het lichaam te sperren, ook wanneer hij/ zij niet in balbezit is (het gebruik van armen, benen of handen is hierbij niet toegestaan)

### *Niet toegestaan:*

- De bal uit de handen van de tegenstander te tikken, trekken of te slaan.
- Second dribbel (tikken, vangen, tikken)
- Bal over het hoofd van de tegenstander spelen en zelf weer doorgaan
- Met de armen om een tegenstander staan om zo het afspelen te beletten.
- De tegenstander te omklemmen, vast te houden, te duwen, tegen hem/ haar aan te lopen of te springen.
- De tegenstander op andere wijze (met of zonder bal) in strijd met de regels te storen, te hinderen of in gevaar te brengen.
- Buiten het speelveld begeven met één of beide voeten (terwijl de bal binnen het speelveld blijft).

### *Diverse worpen*

- **Alle worpen kunnen direct of indirect leiden tot een doelpunt.**
- De beginworp moet na een fluitsignaal in willekeurige richting vanuit het midden van het speelveld, binnen 3 seconden worden uitgevoerd. Bij aanvang van de wedstrijd moeten beide partijen op eigen helft staan.
- Slingerworp niet toegestaan

### *Keeper en cirkel*

- In de 4m/5m cirkel mogen geen veldspelers lopen. Wanneer een veldspeler een bal gooit mag hij/ zij na het gooien wel in de cirkel landen. De keeper mag alle lichaamsdelen gebruiken om de bal tegen te houden.
- De bal mag niet naar de eigen keeper worden teruggespeeld, als deze zich binnen de cirkel bevindt.
- Overige lijnen: 4m/5m cirkel is doelgebied, 5m/6m lijn is strafworp lijn.
- Een strafworp of vrije worp worden altijd genomen, ook als het eindsignaal klinkt.

### *Te laat*

- Teams die te laat op het veld aanwezig zijn beginnen met een achterstand.

**Let op! Eerst terug naar eigen helft, dan pas mag er verdedigd worden!**

**Bij regels die niet vermeld staan, beslist de wedstrijdleiding**

**De officiële Handbal regels van de NHV gelden naast deze aangegeven regels**