

Spelregels van handbal

Teamindeling

Groep 3/4	4 spelers, waarvan 1 keeper	gemengd
Groep 5/6	5 spelers + 1 vaste keeper	gemengd
Groep 7/8	6 spelers + 1 vaste keeper	gemengd

Tijdens de wedstrijd mag er onbeperkt gewisseld worden aan de zijlijn ter hoogte van de middenlijn.

Wedstrijdveld

Groep 3/4	14 x 20 meter
Groep 5/6	20 x 40 meter
Groep 7/8	20 x 40 meter

Wedstrijdverloop

De beginworp bij aanvang van de wedstrijd of bij een doelpunt wordt bij de middenlijn genomen, waarbij alle spelers op de eigen helft moeten staan.

Het is toegestaan de bal te gooien, te vangen en te tippen (= stuiteren). Als de bal na het tippen met twee handen wordt vastgepakt, mag er daarna niet meer getipt worden. De spelers mogen de bal niet meer dan drie seconden vasthouden. De spelers mogen maximaal drie passen met de bal in de hand doen. Het is verboden met de voet of het onderbeen de bal te raken. Alle veldspelers kunnen aanvallen en verdedigen. Bij een inworp moet één voet op de lijn worden geplaatst.

Het doelgebied is voor de keeper. Veldspelers mogen hier niet komen, ook niet op de doelgebied lijn (cirkel). Alleen als men voor de cirkel opspringt en schiet, mag men daarna in het doelgebied terechtkomen. Raakt een verdediger de bal voor deze over de doellijn gaat (en niet in het doel), dan krijgt de aanvallende partij een hoekworp. Raakt de keeper de bal het laatst aan, dan volgt een uitworp van de keeper vanuit zijn doelgebied. De bal mag tijdens het spel niet teruggespeeld worden op de keeper.

Specifieke regels voor groep 3/4

Bij groep 3/4 is er geen vaste keeper, de veldspeler die als eerste in het doelgebied staat is de keeper. De aanvallende partij mag pas op doel schieten als er een keeper in het doel staat. Het maken van (technische) fouten, zoals lopen, 2x stuiten, 3-secondenregel, foute uitvoering van een worp etc. wordt niet bestraft met een vrije worp. De scheidsrechter geeft kort uitleg aan de speler die de fout maakt waarna het spel verder gaat met de bal voor het team dat op dat moment in balbezit was.

Overtredingen

Het is niet toegestaan om:

- De bal uit de handen van een tegenstander te trekken of te slaan
- De tegenstander te sperren met armen, handen of benen of hem weg te dringen door het gebruik van het lichaam. Hiertoe behoort ook het gevaarlijke gebruik van de elleboog bij het innemen van een uitgangspositie of tijdens een beweging
- Een tegenstander vast te houden (bij het lichaam of het shirt), zelfs als hij gewoon verder kan spelen
- Tegen de tegenstander aan te lopen of tegen hem aan te springen.

Overtreding van een regel wordt bestraft met een vrije worp. Een vrije worp wordt gegeven op de plek van de overtreding. De verdedigende partij moet drie meter afstand bewaren wanneer een vrije worp genomen wordt. Bij herhaaldelijk overtreden van een regel kan een tijdelijke uitsluiting volgen waarbij de coach het moment moet gebruiken om de speler de spelregel(s) nogmaals uit te leggen. Er mag direct een andere speler het veld in, zodat er geen overtalsituatie ontstaat.