

Handbal

Teams

Een team bestaat uit maximaal 14 spelers, waarbij er 7 spelers in het veld staan. De overige 7 spelers zijn wisselers. Spelers mogen gedurende de hele wedstrijd onbeperkt en herhaald gewisseld worden.

Duur

Een wedstrijd bestaat uit 2 helften van ieder 30 minuten. Tussen beide helften is er een pauze van 10 minuten.

Basisregels

Het spelen van de bal

Spelers mogen:

- De bal werpen, vangen, stoppen, stoten of slaan met de handen, armen, hoofd, bovenbeen en knieën.
- De bal maximaal 3 seconden vasthouden (ook wanneer deze op de grond ligt).
- Maximaal 3 passen maken met de bal in de handen.
- Dribbelen met de bal (als de bal met een of beide handen vastgehouden wordt, moet de bal na 3 passen of 3 seconden afgespeeld zijn)
- De bal van de ene hand in de andere hand overnemen.
- De bal knielend, zittend of liggend verder spelen.

Spelers mogen niet:

- De bal meerdere keren aanraken, tenzij deze in de tussentijd de grond, een andere speler of het doel heeft geraakt.
- De bal met de voet of het onderbeen aanraken, tenzij de bal er door een tegenstander tegenaan wordt gegooid.
- 'Passief spelen'. De bal mag niet in het bezit van het team gehouden worden zonder dat er een herkenbare poging wordt gedaan om aan te vallen of tot een schot op doel te komen.

Verdedigen

Spelers mogen:

- De bal met geopende hand uit de handen slaan van een tegenspeler.
- Met gebogen armen lichaamscontact maken met een tegenspeler om hem te controleren en begeleiden.
- De romp gebruiken om een tegenspeler te sperren in de strijd om posities in de ruimte.

Spelers mogen niet:

- De bal uit de handen van een tegenspeler trekken of slaan.
- Een tegenspeler sperren met armen, handen of benen of hem weg te drukken door het gebruik van het lichaam.
- Een tegenspeler vasthouden (bij het lichaam of shirt).
- Tegen een tegenspeler aanlopen of springen.

Doelgebied

Het doelgebied mag alleen door de keeper betreed worden. De keeper mag alle lichaamsdelen gebruiken om de bal tegen te houden. Veldspelers mogen niet in het doelgebied komen, mocht dit wel gebeuren dan volgt een;

- Uitworp – Als het aanvallende team met de bal in het doelgebied komt, of zonder bal en hieruit voordeel behaalt.
- Vrije worp – Als het verdedigende team in het doelgebied komt en hier voordeel behaalt.
- 7-meterworp – Als het verdedigende team in het doelgebied komt en hierdoor een vrije doelmkans verhindert.

Veld

