

REGLER FÖR BEACHHANDBOLL

För att spela beachhandboll behövs en sandplan, en greppvänlig boll, två mål och linjer.

OLIKA TYPER AV KAST

Inkast görs med en fot på sidlinjen.

Inkast ersätter hörna och görs där målgårdslinjen möter sidlinjen.

Frikast läggs en meter utanför offensiv målgårdslinje.

Straff läggs från offensiv målgårdslinje (6-meter). Mål på straff ger två poäng.

SÅ RÄKNAS MÅL

Vanliga mål = en poäng.

Spektakulära mål (snurr eller japan) = två poäng.

Mål av målvakt, specialist (spelare som byter med målvakt i anfall) = två poäng.

Straffmål = två poäng.

VILKET LAG VINNER

Det lag som får flest poäng vinner halvleken.

Det lag som först når till två vunna halvlekar vinner matchen.

En halvlek = en poäng.

Vinner lagen varsin halvlek står det I-I och matchen får avgöras på shoot out.

SHOOT OUT

Varje lag har en målvakt i mål och väljer ut fem spelare var som får ta varsin shoot out (fem olika spelare). Lagen skjuter varannan shoot out.

Båda målvakterna står på sin respektive mållinje. Utespelaren på tur att skjuta ställer upp med en fot på målgårdslinjen. Utespelaren passer målvakten. Först då får målvakterna röra sig från sina utgångspositioner.

Målvakten kan välja att skjuta själv, eller så kan målvakten passa utspelaren som springer mot motståndarmålet. Utespelaren försöker då göra mål. (OBS: ska genomföras inom tre sekunder).

Nuddar bollen marken, alternativt att utspelaren gör ett regelfel döms shoot ouden bort. Om försvarande målvakt begår ett regelfel blir det straff och rött kort.

Det lag som fått flest poäng under shoot ouden vinner matchen.

LAGET

Laget består av kvinnor och män - för sig eller i mixade lag. Tre utspelare och en målvakt i varje lag med max fyra avbytare.

SÅ SPELAS BEACHHANDBOLL

2x10 minuter med fem minuters paus. Varje halvlek måste avgöras (inga halvlekar får sluta oavgjort).

Vid oavgjord halvlek går den till sudden death, det lag som först gör mål vinner halvleken.

SÅ SPELAS BOLLEN

Använd händerna. Rulla eller lägg ner bollen i max tre sekunder (räknas på samma sätt som en studs). Det är tillåtet att slänga sig efter bollen, även om bollen ligger i målgården.

BESTRAFFNINGAR

Den utvisade spelaren ska lämna planen och får komma in igen först när det egna laget får tillbaka bollen. Två utvisningar innebär diskvalifikation.