

TS1 Regelkunskap



Mål

- Efter avslutad genomgång har du som deltagare kunskaper om hur du instruerar för att uppnå regelriktig inläring av individuella handbollstekniska färdigheter samt hur man lär ungdomarna vad man **får** respektive **inte får** göra på en handbollplan.
- Du ska kunna fylla i ett elektroniskt matchprotokoll.
- Du ska ha förståelse för Handbollens etik och fair-play



Hjälpmedel

- SHF:s Regelbok
- SHF:s elektroniska matchprotokoll



Regel 4

- 4:4 När och hur får en spelare gå in på respektive gå av spelplanen?
- 4:5 Vad händer om man går in på eller går av spelplanen på ett felaktigt sätt?
- 4:9 Hur ska en spelare vara utrustad och vilka föremål måste avlägsnas eller åtgärda före match?



Regel 5 Målvakten

- 5:1 – 5:4 Vad är tillåtet för målvakten?
- 5:5 – 5:11 Vad är inte tillåtet för målvakten?
- Mv räddar ett skott. Bollen rullar ut mot spelfältet. Innan bollen går över målgårdslinjen hinner han stoppa bollen med foten. Är det OK?
- Ett skott går utanför målet. Mv hämtar snabbt bollen. Med en fot i målgården och en fot bakom förlängda mållinjen passar hon en kontringspassning. Är det OK?



Regel 6 Målgården

- 6:2 Vad gäller om en utespelare beträder målgården?
- 6:7 Vad gäller om en spelare spelar in bollen i egen målgård?
- Efter en mv.räddning rullar bollen ut mot spelfältet. Innan bollen rullar över målgårdslinjen kastar sig anfallsspelare A1 in i målgården och boxar bollen i mål. Är det OK?
- Mv. Har räddat ett skott. Bollen studsar ut mot spelfältet. Spelare A1 står vid målgårdslinjen och ska just ta bollen då försvarare B1 tar ett steg in i målgården och slår bort bollen. Är det OK?



Regel 7 Hur bollen får spelas

- 7:1 Hur får man spela bollen?
- 7:2 Hur länge får man hålla bollen i hand?
- 7:3 Hur många steg får man ta med bollen i hand och när är ett steg taget?
- 7:4 Hur får man studsa och dribbla bollen?

- En spelare har bollen under kontroll i handen under 2 sek. Han tar ett par steg framåt och doppar bollen i golvet utan, att släppa greppet, och tar ytterligare ett par steg. Domaren blåser. Varför?



- **7:7** En spelare får en passning. Han tappar dock bollen, som går i golvet. Han tar snabbt upp bollen och förflyttar sig framåt med en dribbling. Då blåser domaren. Varför?
- **7:8** Man säger "Fot är alltid fot", men vad finns det för olika bestraffningar för "fot"?
- **7:10** En spelare förflyttar sig framåt med en dribblingsserie. För att komma förbi en försvarare tar han ett par steg utanför spelfältet men fortfarande med bollen inne på spelfältet. Är det OK?



Regel 8 Förseelse mot motståndare och osportsligt uppträdande

- 8:1 Hur utför man en regelrätt "spärr" med framsida av kroppen och med ryggsidan?
Visa för varandra vad ni tycker är riktiga resp felaktiga spärrar.
- 8:2 Vad är inte tillåtet att agera mot motståndarna?
- 8:7 Ge exempel på osportsligt uppträdande som kräver progressiv bestraffning.



- 8.8 Ge exempel på förseelser som ger omedelbar utvisning.
- 8:9 Ge exempel på förseelser som kräver en diskvalifikation.



Regel 10 Avkast

- 10:3 + 10:4 Vad gäller för spelarnas placering vid avkast?



Regel 11 Inkast

- 11:3 – 11:5 Vad gäller för spelarnas placering vid utförande av inkast?



Regel 12 Målvaktskast

- 12:1 När ska det dömas mv.kast?
- 12:2 Hur utföres mv.kast?

En målvakt befinner sig i målgården och hoppar, fortfarande i målgården, upp i luften och passar bollen till en medspelare. Är det OK?

En målvakt befinner sig i målgården, hoppar ut över målgårdslinjen och passar bollen innan han landar ute på spelfältet. Är det OK?



Regel 13 Frikast

- 13:6 + 13:7 Vad gäller för anfallande- och försvarande spelares placeringar vid utförande av frikast?
- Frikast skall utföras vid motståndarlagets frikastlinje. En medspelare i det anfallande laget springer över frikastlinjen direkt efter domarnas signal men innan bollen lämnat kastarens hand. Är det OK?



Regel 14 Straffkast

- 14:1 När döms straffkast?
- 14:4 – 14:10 Vad gäller för straffkastets utförande och spelarnas placeringar.

Ett straffkast träffar ribban och går direkt i retur till straffkastläggaren, som gör mål. Är det OK?

Straff ska utföras. Straffkastläggaren ställer sig med den främre foten en bra bit från straffkastlinjen. Vid verkställighetssignalen glider han fram med den främre foten utan att beröra straffkastlinjen. Är det OK eller är det fottfel?



Regel 15 Allmänna instruktioner vid utförande av kast

- 15:1 + 15:2 Vad gäller för "kastaren"?
- 15:3 Vad gäller för "kastarens" lagkamrater?
- 15:4 Vad gäller för försvarsspelarna?

En spelare kastar ett inkast direkt i mål. Är det OK?

Lag A har fått frikast. Lag B bildar mur. Vid verkställighets-
signalen hoppar A1 upp i luften och skjuter mål. Är det OK?



Regel 16 Bestraffningar

- Vilka olika bestraffningar kan en spelare bli utsatt för?
- Ge exempel på förseelse för res. Bestraffning.

En spelare blir utvisad för en regelförseelse. På vägen till avbytarbänken säger han högt "Du är ju ett d---a fån" . Vilken bestraffning bör dömas? Regelhänvisning!

Vad bör bestraffningen bli för en spelare, som attackerar en vid målgården fristående spelare som just ska avlossa skott, genom att bakifrån slå på skottarmen utan avsikt att nå bollen?



Regelsituationer

1. Vid ett mv.byte springer mv1 in på spelplanen inom avbytarkorridoren medan mv2 springer av vid sidan av korridoren. Är det OK?
2. Mv räddar en boll som går i retur ut mot spelplanen genom att kasta sig efter bollen. Hon glider över målgårdslinjen med överkroppen men med fötterna kvar i målgården. Hon reser sig upp och kastar bollen till en medspelare. Varför blåser domaren?
3. Lag A är i anfall. A1 försöker spela ut bollen till sin kantsexa. Försvvarsspelare B1 hindrar utspelet med sin fot. Vad dömer domarna?



- 4 A1 skjuter ett straffkast inte bättre än att mv. tar den. Direkt efter domare P:s verkställighetssignal men före bollen lämna kastarens hand, springer försvarare B1 in över frikastlinjen och tar returen. Domaren blåser men, vad dömer han?
- 5 Mv räddar ett skott. Returen studsar ut mot spelfältet. Anfallare A1, som står vid målgårdslinjen, kastar sig in i målgården och boxar bollen i mål. Är det mål eller inte?
- 6 En spelare kastar ett inkast utan att ha en fot på sidlinjen. Vad dömer domaren?
- 7 Mål är gjort. Avkast ska göras. Mv. I försvarande lag är vid avbytarbänken och dricker vatten. Anfallsspelare A1 kastar avkastet direkt i mål. Vad gäller för att målet ska godkännas?



Matchprotokollet

- Matchprotokoll - Se bilaga
- Korrekt ifyllt matchprotokoll – Se bilaga





Svenska Handbollförbundets ställningstagande beträffande Handbollens etik

Svenska Handbollförbundet tar avstånd från ...

- alla former av fusk och dopning.
- alla former av våld, mobbning, nollning, rasism och sexuella trakasserier.
- användandet av droger och alkohol samt rökning i samband med träningar, matcher och turneringar



- Inom Svensk Handboll respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt mot varandra. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar.
- Alla är välkomna till handbollen under förutsättning att man inte brottsligt utnyttjar sin situation religiöst, rasistiskt eller sexuellt.
Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter ska respekteras. Alla former av destruktivt tänkande ska bemötas med ett positivt förhållningssätt.



- Det är en självklarhet att alla inom Svensk Handboll arbetar för att barn, ungdomar och vuxna skall känna glädje och trygghet i samband med all handbollutövning.
- Inom Svensk Handboll arbetar vi aktivt för att låta ungdomar få inflytande, bli delaktiga och få ta ansvar för utvecklingen av Svensk Handboll. Vi arbetar också aktivt för jämställd handboll och att på olika nivåer få in fler tjejer i beslutande organ.



Värderingsfrågor

- Du är ledare för ett lag som deltar i Sverigecupen. Före resan har du mycket tydligt informerat om att det råder nolltolerans beträffande öl och alkohol. I bussen på resan till Katrineholm får du tips om att en spelare, den bäste i laget, har ett antal starköl med sig i väskan. Vad gör du som ledare?
 - 1 Beslutar att han ska åka hem.
 - 2 Ringer och berättar för föräldrarna och frågar vad dom tycker du ska göra.
 - 3 Tar ett allvarligt snack med honom och låter honom vara med och spela.
 - 4 Tar ett allvarligt snack med honom och låter honom fortsätta att delta men får inte, som straff, spela någon match.



- Du är ledare för ett A-ungdomslag. Vid en match möter du ett lag som har en färgad spelare, som är rätt duktig. Han är svensk men har rötter från Nigeria. Han råkar, av en olyckshändelse, träffa spelare A, i ditt lag, i ansiktet med sin hand. A blir arg och slår tillbaka och skriker ”Vad gör du din djävla apa”. Vad gör du som ledare?
 - 1 Tar av honom av spelplanen och låter honom sitta resten av matchen.
 - 2 Efter utvisningen får han fortsätta att spela. Du tycker det var OK att han satte sig i respekt.
 - 3 Låter honom fortsätta att spela men kräver att han ska be om ursäkt efter matchen.
 - 4 Efter matchen tar du upp det inträffade med hela laget och ger den aktuella spelaren en rejäl utskällning.



- En spelare som, du tränar, ringer till dig en kväll efter en match och säger "Jag vill inte vara med längre. "Titta vad de skriver om mig på facebook, det är inte så roligt att läsa".
 - 1 Du säger till henne att "Bry dig inte, det är sånt som hör till".
 - 2 Du säger till henne att "Kom ned till nästa träning så tar vi upp det i laget"
 - 3 Du säger till henne " Vi måste träffas du och jag och snacka ut om vem det kan vara som skrivit och vad det handlar om"
 - 4 Du säger till henne " Vi får träffas en kväll du, jag och Eva, (som är lagkapten), och snacka ut om vad det handlar om".



Som tränare har du fått styrelsens och föräldrarnas förtroende att vara ledare för föreningens ungdomar.

Du har ett ansvar att vara förebild och få ungdomarna att förstå betydelsen av "fair play" och att ungdomarna ska känna sig trygga i gruppen.

