



**För seniorer och ungdom gäller IHF spelregler för Beach handboll, finns att hämta i sin helhet på SHF:s hemsida under spelregler för beachhandboll.**

**Här kommer en liten sammanfattning av reglerna:**

- Speltid 2 x 6 minuter.
- Huvudband av mjukt, elastigt material är tillåtet även solkepsar om den hårda skärmen vänds bakåt. Alla spelar barfota (socker/sportförband=tillåtet).
- Utmärkande är att mål som görs av målvakt eller via luftpass ger två poäng liksom att vinst av en halvlek innebär en poäng (ett vunnet set). För spektakulära mål såsom skott bakom rygg, mellan benen, bakom huvudet och snurr-hoppskott tilldelas två poäng. Även mål gjort på straffkast ger två poäng.
- Vid ställning 1-1 (i halvlek) så avgörs matchen med "shoot out" i fem omgångar efter att lottning skett. "Ensam mot målvakten" startar med pass från utspelare från 6-m linjen till egen målvakt som med minst en fot ska stå på egen mållinje (liksom motståndarmålvakten). Målvakten passar sen sin utspelare alternativt försöker avsluta med kast direkt mot mål. Om matchen inte avgjord efter fem omgångar ska "shoot out med golden goal" avgöra matchen. Då väljer lagen fritt 5 spelare som skall lägga dessa kast och matchen är avgjord så fort ett lag har mer poäng än motståndarna när lagen kastat lika många kast. Om antalet spelare i ett lag är färre än fem i någon omgång har laget motsvarande färre kast:
- Utvisning: beachhandboll har kort speltid, högt tempo, fart o fläkt vilket innebär att det inte finns tid eller lust att använda gula kort. Reglerna är enkla, progressiva handlingar ska/(kan) bestraffas med utvisning, Den andra utvisningen resulterar i en diskvalifikation, vilket endast innebär att spelaren inte spelar mer i pågående match. En utvisning är alltid utan tidsangivelse, spelare kan ersättas eller själv återinträda i spelet när det blivit förändring av besittning av bollen mellan lagen. Vid start av andra halvlek, "Golden Goal" och "Shoot out" får utvisad spelare ersättas eller själv återinträda i spelet.  
Utvisad spelare i samband med utdömt straffkast, om det anfallande laget gör mål får den utvisade spelaren ersättas eller tillåts att återinträda på spelplanen efter utfört målvaktskast, om inget mål blir gjort skall den utvisade spelaren eller hans ersättare vänta tills nästa byte av besittning innan han tillåts att inträda på spelplanen.



- Varje halvlek och "Golden Goal" börjar med domarkast, alla spelare utom en i varje lag ska vara 3 meter från domarkastet.
- Efter mål startar spelet med målvaktskast utan signal.
- Lagen byter sida efter första halvlek men behåller samma avbytarsida.
- En boll får inte bli liggande på marken längre än 3 sekunder och sedan plockas upp igen av samma spelare som senast rörde den.
- Det är tillåtet att rulla bollen upprepade gånger på marken och sedan fånga den.
- Bollen är spelbar av alla när den ligger still eller rullar i målområdet.
- En boll som går ut över sidlinjen i målområdet bedöms på samma sätt som om bollen gått ut över sidlinjen på spelområdet=inkast.
- Målvakten kan lämna spelplanen över hela sidlinjen utom över sidlinjen i motståndarområdets målområde, inträde måste ske över sidlinjen i sitt eget målområde.
- Ett frikast kan aldrig läggas från egna lagets målområde utan flyttas ut till spelfältet. (utanför 6-m linjen)

#### **Tävlingsbestämmelser samt regler som är undantagna från IHF:**

- Lag kan inte begära time-out.
- Det är inte obligatoriskt för domarna att ta time-out under matcherna.
- Fler än 8 spelare är tillåtet, det är även tillåtet att komplettera med spelare men endast under grundspelet.
- Om en förening har mer än ett lag med i varje åldersgrupp får spelare inte flyttas mellan lagen. Om en spelare skadas eller på annat sätt inte kan fortsätta kan dispens ansökas.
- "Shoot out med golden goal" (se reglerna ovan)