

Spelregels van het handbal.

Een handbalwedstrijd wordt gespeeld met 7 spelers waarvan 1 keeper. De groepen 5-6 spelen met 6 spelers, waarvan 1 keeper. De groepen 3-4 spelen met 5 spelers waarvan 1 keeper (op een kleiner veld).

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

De beginworp bij aanvang van de wedstrijd of bij een doelpunt wordt bij de midden lijn genomen, waarbij alle spelers van het aanvallende team 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.

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.

Overtreding van een regel wordt bestraft met een vrije worp. Een vrije worp wordt gegeven op de plek van een overtreding. De verdedigende partij moet drie meter afstand bewaren wanneer een vrije worp genomen wordt. Bij een inworp moet één voet op de lijn worden geplaatst. Let goed op de scheidsrechter. Die geeft na het fluiten met zijn handen aan welke partij de bal mag spelen.

Fysiek contact is niet toegestaan en zal worden bestraft met een vrije worp, bij herhaaldelijk overtreden van deze regel kan een gele kaart of tijdelijke uitsluiting volgen waarbij het team 2 minuten met een persoon minder moet spelen.