

HK Varberg





Regler 2026

STOLTA OCH STARKA
TILLSAMMANS

STOLTA OCH STARKA
TILLSAMMANS



Värdegrund beachhandboll

- Fair play
- Den viktigaste grundstenen i beachhandboll är fair play. Att respektera domare, ledare och motspelare i alla situationer så väl på som utanför spelplanen bidrar till en inkluderande och avslappnad atmosfär i vilken alla ska känna sig välkomna.
- Spektakulär
- Till skillnad från inomhushandbollen är den fysiska kontakten som tillåts spelare emellan begränsad. Detta innebär att spelare ges möjlighet att göra spektakulära mål utan skaderisk, vilka i beachhandboll belönas med dubbla poäng jämfört med "vanliga mål" som bara ger ett poäng. Den korta spelplanen och korta setlängden resulterar i att matcherna ofta karaktäriseras av ett högt tempo och mycket mål
- Inkluderande
- Sportens natur gör den attraktiv för många olika typer av utövare, den stora variation i det offensiva och defensiva spelet innebär att sporten passar spelare med olika förutsättningar i form av kroppsbyggnad, bollkänsla och andra fysiska attribut. Sporten funkar både som träningsform men även tävlingsform, vilket innebär att utövarna själva väljer vilken nivå de vill anpassa sig till.

U15-U16



- 2 x 7 min
- Storlek på plan 12x25m
- Vinner set (halvlek)
- Golden goal vid lika i setet
- Shoot-out om matchen slutar 1-1
- 3 shoot-out per lag
- 360, straff och inflight ger 2 poäng
- **Målvakt/specialist ger 2 poäng (gäller bara U15-U16)**
- Byten sker på varsin sida planen
- I beachhandboll spelar man efter principen "no touch" vilket innebär att låsningar och knuffar inte är tillåtna. Kroppen ska man använda för att täcka bollbanan och stå i vägen för motståndaren. läs gärna igenom regel 8 i [reglboken](#)

U15-U16



- *En match består av två set som är 7 minuter. Vinnaren av varje set tilldelas en poäng. Om halvtiden inte gett en vinnare så använder man sig av "Golden Goal". Om vardera laget vinner varsitt set så använder man sig av "Shoot out" (en spelare mot målvakten, beskrivet nedan). 3 shoot out per lag.*
- *Inga avkast efter mål, spelet sätts igång direkt från målvakt innanför målgården.*
- *Varje lag lägger 3 shoot out. Skulle det vara oavgjort efter 3 shoot-out, fortsätter shoot-out fram tills differens i poängställningen uppstår. Reglerna som gäller för en- respektive tvåpoängare gäller även under shoot-out.*
- *Vi vill undvika skador och förbjuder därför målvakten att lämna målgården på shoot out*
- *Bestraffningar: Den utvisade spelaren ska lämna planen. Utvisad spelare får komma in på plan igen när bollen byter besittning. utvisningar innebär diskvalifikation.*

U12-U14



- 2 x 7 min
- Storlek på plan 12x25m
- Vinner set (halvlek)
- Golden goal vid lika i setet
- Shoot-out om matchen slutar 1-1
- 3 shoot-out per lag
- 360, straff och inflight ger 2 poäng
- Målvakt/specialist och vanliga mål ger 1 poäng (men väst eller samma tröjfärg som målvakten används ändå på specialist)
- Byten sker på varsin sida av planen
- I beachhandboll spelar man efter principen "no touch" vilket innebär att låsningar och knuffar inte är tillåtna. Kroppen ska man använda för att täcka bollbanan och stå i vägen för motståndaren. läs gärna igenom regel 8 i [regelboken](#)

U12-U14



- *En match består av två set som är 7 minuter. Vinnaren av varje set tilldelas en poäng. Om halvtiden inte gett en vinnare så använder man sig av "Golden Goal". Om vardera laget vinner varsitt set så använder man sig av "Shoot out" (en spelare mot målvakten, beskrivet nedan). 3 shoot out per lag.*
- *Inga avkast efter mål, spelet sätts igång direkt från målvakt innanför målgården.*
- *Varje lag lägger 3 shoot out. Skulle det vara oavgjort efter 3 shoot-out, fortsätter shoot-out fram tills differens i poängställningen uppstår. Reglerna som gäller för en- respektive tvåpoängare gäller även under shoot-out.*
- *Vi vill undvika skador och förbjuder därför målvakten att lämna målgården på shoot out*
- *Bestraffningar: Den utvisade spelaren ska lämna planen. Utvisad spelare får komma in på plan igen när bollen byter besittning. Två utvisningar innebär diskvalifikation.*

U10-U11



- 2 x 7 min
- Storlek på plan 12x25m
- Avslutar matcherna med att alla lägger en shoot out var per lag
- Målvakterna behöver inte ha avvikande färg på tröjan.
- 360, straff och inflight ger 2 poäng
- Målvakt, specialist och vanliga mål ger 1 poäng
- Byten sker på varsin sida av planen
- I beachhandboll spelar man efter principen "no touch" vilket innebär att låsningar och knuffar inte är tillåtna. Kroppen ska man använda för att täcka bollbanan och stå i vägen för motståndaren. läs gärna igenom regel 8 i [regelboken](#)

U10-U11



Inga avkast efter mål, spelet sätts igång direkt från målvakt innanför målgården.

- **Regler för shoot-out*

Båda målvakterna börjar i sitt målområde (observera att de ej behöver börja på mållinjen men de får inte heller lämna målområdet). Anfallsspelaren måste fånga bollen och försöka göra mål

***Shoot-out anpassade för barn. Målvakten utgår från 5/6m-linjen. Om spelare tappar bollen får bollen tas upp igen och fortsätta med tre steg och avsluta.*

Vi vill undvika skador och förbjuder därför målvakten att lämna målgården på shoot out

- *Bestraffningar: Den utvisade spelaren ska lämna planen. Utvisad spelare får komma in på plan igen när bollen byter besittning. Två utvisningar innebär diskvalifikation.*



Tabell

- SHF har som krav att tabeller ska använda följande rangordning:
 - a) Poäng
 - b) Inbördes möten
 - c) Setskillnad
 - d) Målskillnad totalt
 - e) Flest antal gjorda mål totalt
 - f) Lottning

STOLTA OCH STARKA
TILLSAMMANS



rise.articulate.com/share/HJXDcKjnF4QIU9Y15ococwmOXeu8H7Xs#/lessons/ap/71VEf6lFYU9S_vyLYTowktj4qQUE2y

Introduktionsutbild... Lyreco Min enhet - Google... Testosteron och do... Introduktionsutbild... Logga in | IdrottOnl... Halland Visma.net E-post - Lisa Fallha... Inloggning Kontek...

0% AV INTRODUKTIONEN

- INTRODUKTION
 - Introduktion
 - Filosofi
 - Spelplanen, speltid och poängräkning
 - Shoot out
 - Domartecken, utvisning och diskvalifikation
 - Anfallsspel
 - Försvarsspel
 - Minibeachhandboll (upp till 11 år)
 - Beachhandboll för barn och ungdomar (12-15 år)

		Mål	
		Målområde	MV byteszon
Avbytar-zon	27m	Målområdeslinje Spelfält Sidlinje	Avbytar-zon
MV byteszon		12m	6m

Spelplanen

Spelarbyten

Lagen utgår ifrån varsin långsida. Utespelarna i bägge lagen får beträda spelplanen genom hela avbytarzonen, förutsatt att spelaren han/hon byter med har lämnat spelfältet. När spelare lämnar spelfältet får detta göras längs med hela långsidan, på samma sida de tidigare beträtt spelfältet.

Målvakt/Specialist får endast beträda spelfältet genom MV-byteszon men får lämna spelfältet längs med hela långsidan, på samma sida Målvakt/Specialist beträdde spelfältet.

Inför matchen

Före matchen avgör lottning vilken avbytarzon och vilket mål lagen utgår ifrån. Vinnande lag av lottningen väljer avbytarzon och mål. I halvlek byter lagen mål de försvarar

Övrigt



- Dispenser som godkänts av SDF är giltiga i denna turnering.
- Övriga dispenser söks till simon@hkvarberg.se
- Samverkansavtal som godkänts av SDF är giltiga i denna turnering.
- Laguppställning ska skickas in på cupmanager senast 7 dagar innan cupen.
- Övriga regler som gäller hittar ni i TBBU och TBBU beach

STOLTA OCH STARKA
TILLSAMMANS