



Strand Kézilabda

Szabályok
röviden

Hogyan játsszák?

- 2 x 10 perçig, 5 perc szünettel
- Mindkét félidőt külön meg kell nyerni
- ...és ha így döntetlen az állás?
- ARANY GÓL dönt
- Az első gólt szerző csapat nyeri a félidőt

Mire van szükséged?

- Homokos játéktérre
- Csúszásmentes gumilabdára
- Két kapura

Kik játsszák?

- Női, férfi vagy vegyes csapatok
- 3 mezőnyjátékos +1 kapus
- maximum 6 cserejátékos

Hogyan játszható meg a labda?

- Kézzel
- akár gurulás vagy homokban való fekvés közben 3 másodpercen belül
- Labda utáni vetődés megengedett
- Akár a kapuelőtérben is megjátszható

... és a dobások?

Bedobás végrehajtása:

- Egy lábbal az oldalvonalon állva
- Sarokdobás helyett is

Szabaddobás végrehajtása:

- 1m-re az ellenfél kapuelőtér-vonalától

Büntetődobás (6 méteres) végrehajtása:

- ha tiszta gólszerzési lehetőség akadályoztak meg szabálytalanul (2 pont)

... és a büntetések?

- A szabálytalankodó elhagyja a játéktér
- Labdabirtoklás-váltás esetén térhet vissza
- Második kiállítás = kizárás



hogyan működik a „szétlövés”?

- Mindkét kapus a saját gólvonalán áll
- A mezőnyjátékos egy lábbal a kapuelőtér-vonalon áll
- A játékos a kapusnak passzolja a labdát
- A kapusok az átadás után elmozoghatnak alaphelyzetükből

ki játszik a „szétlövésnél”?

- Két kapus és egy mezőnyjátékos
- Mindkét csapatnak 5 lehetősége van
- 5 különböző játékos a résztvevő
- A csapatok felváltva dobnak

gólszerzés a „szétlövésben”

- A kapus megkísérel egy közvetlen kapura lövést
- A kapus indítja a futó mezőnyjátékost aki kapura lö.
- A labda nem érintkezhet a talajjal.

hogyan számolják az eredményt?

- Normál gólok = 1 pont
- Attraktív/látványos gólok = 2 pont
- „Kínai” és piruett gólok = 2 pont
- Kapus által elért gól = 2 pont
- 6 méteresből elért gól = 2 pont

ki a mérkőzés győztese?

- Az a csapat, amelyik több meccspontot ér el
- Hogyan lehet meccspontot elérni?
- 1 félidő megnyerése = 1 meccspont
- Két félidő megnyerése = 2 meccspont
- Döntetlen esetén = „szétlövés”





Strand

Kézilabda

**Szabályok
röviden**