



# Handbal

## Sportreglement 2024

**Special  
Olympics**  
Nederland





# Inhoud

1.	Introductie.....	4
1.1	Terminologie .....	4
1.2	Fairplay .....	4
2.	Officiële reglementen .....	4
3.	Officiële onderdelen.....	4
3.1	Individuele vaardigheidstest .....	4
3.2	Teamwedstrijd.....	4
3.3	5 tegen 5 Handbal.....	4
3.4	Unified Sports® Teamwedstrijd .....	4
4.	Het handbalveld afzetten .....	5
4.1	Handbalveld diagram .....	5
4.2	Veldmarkeringen.....	5
4.3	Opstelling.....	6
4.4	Doelgebied lijnen .....	6
4.5	Doelgebied.....	6
4.6	Vrije worp lijn.....	6
4.7	Penalty lijn.....	6
4.8	Veldafmetingen .....	6
4.9	Aanpassingen.....	7
4.10	Veldmarkeringen.....	7
4.11	Het doel.....	7
4.12	Markeren van de doelgebiedlijn en vrije worplijn .....	7
4.13	Keeperlijn .....	7
4.14	Strafworplijn .....	7
4.15	Middenlijn .....	7
4.16	Tijdwaarnemer/wedstrijdwaarnemer .....	7
5.	Materiaal.....	8
5.1	Handballen.....	8
5.2	Handbaldoelen .....	8
5.3	Speler outfits .....	8
6.	Officials.....	8
6.1	Scheidsrechters .....	8
6.2	Tijdwaarnemer .....	8
7.	Wedstrijdregels .....	9
7.1	Omvang van het team.....	9
7.2	Divisioning.....	9



7.3	Speeltijd.....	9
7.4	Beperkingen in het veld.....	10
7.5	De bal spelen.....	11
7.6	Gedrag ten opzichte van de tegenstander.....	11
7.7	Worpen.....	11
7.8	Scoren.....	12
7.9	Vrije worpen.....	12
7.10	Meterworp.....	13
7.11	Waarschuwingen en schorsingen.....	13
7.12	Diskwalificatie.....	14
7.13	Verwijdering.....	14
7.14	Mogelijke aanpassingen teamwedstrijd:.....	14
8	5 tegen 5 handbalregels.....	15
8.1	Divisioning.....	15
8.2	Het doel.....	15
8.3	Speelveld en materiaal.....	15
8.4	Team en spelers.....	15
8.5	Duur van de wedstrijd.....	15
8.6	Wissels.....	16
8.7	Spelgedrag ten opzichte van de tegenstander.....	16
9	Unified Sports teamwedstrijd.....	16
9.1	Wedstrijdformulier.....	16
9.2	Lineup.....	16
10	Individuele vaardigheidstest regels.....	17
10.1	Atleten.....	17
10.2	Onderdeel 1 – doelpass.....	17
10.3	Onderdeel 2 – 10 meter dribbelen.....	18
10.4	Onderdeel 3 – schieten.....	19
11	Handbalvaardigheidstest (HVT).....	20
11.1	Schieten op de plaats.....	20
11.2	Snelheidspass.....	21
11.3	Dribbelen.....	22
11.4	Krachtworp.....	23



## 1. Introductie

### 1.1 Terminologie

1.1.1 In dit sport regelement wordt voor het gemak de mannelijke vorm van woorden gebruikt met respect tegenover vrouwelijk en mannelijke spelers, officials, scheidsrechters en andere personen. Desondanks gelden deze regels zowel voor vrouwelijke als mannelijke deelnemers.

### 1.2 Fairplay

1.2.1 Handbal in de Special Olympics is gebaseerd op de principes van Fair Play. Elke beslissing dient volgens deze principes genomen te worden.

1.2.2 Fair play houdt in:

1.2.2.1 Respect voor de gezondheid, integriteit en het lichaam van de spelers.

1.2.2.2 Respecteer de geest en filosofie van het spel.

1.2.2.3 Respecteer de flow van het spel, maar tolereer geen voordeel indien de regels worden overtreden.

## 2. Officiële reglementen

De officiële Special Olympics sportreglementen voor handbal zijn geldig voor alle Special Olympics wedstrijden. Special Olympics is een internationaal sportprogramma en heeft deze reglementen gebaseerd op basis van de regels van de van de Handball Federation (IHF). Je kunt deze vinden op [www.ihf.com](http://www.ihf.com). De reglementen van de IHF of van het Nederlands Handbal Verbond (NHV) worden toegepast, behalve als die in strijd zijn met de officiële Special Olympics sportreglementen voor handbal of Artikel 1. In die gevallen zullen de officiële Special Olympics sportreglementen voor handbal van kracht.

Doe een beroep op Artikel 1, [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1-2017.pdf?\\_ga=2.132227532.316525934.1568279111-859348365.1487247740](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1-2017.pdf?_ga=2.132227532.316525934.1568279111-859348365.1487247740), voor meer informatie m.b.t. gedragscodes, trainingsstandaarden, medische en veiligheidsvereisten, divisioning, prijsuitreikingen, criteria voor doorgroei naar hogere competitie levels en Unified Sports®.

## 3. Officiële onderdelen

Hieronder volgt een lijst van officiële onderdelen die voor Special Olympics beschikbaar zijn. De verscheidenheid aan onderdelen is bedoeld om sporters op elk niveau in staat te stellen het in competitieverband tegen elkaar op te nemen. De Special Olympics programma's mogen zelf beslissen welke onderdelen ze aanbieden. Coaches zijn verantwoordelijk voor de training en de keuze van onderdelen die de sporter leuk vindt en het beste bij de sporter past.

3.1 Individuele vaardigheidstest

3.2 Teamwedstrijd

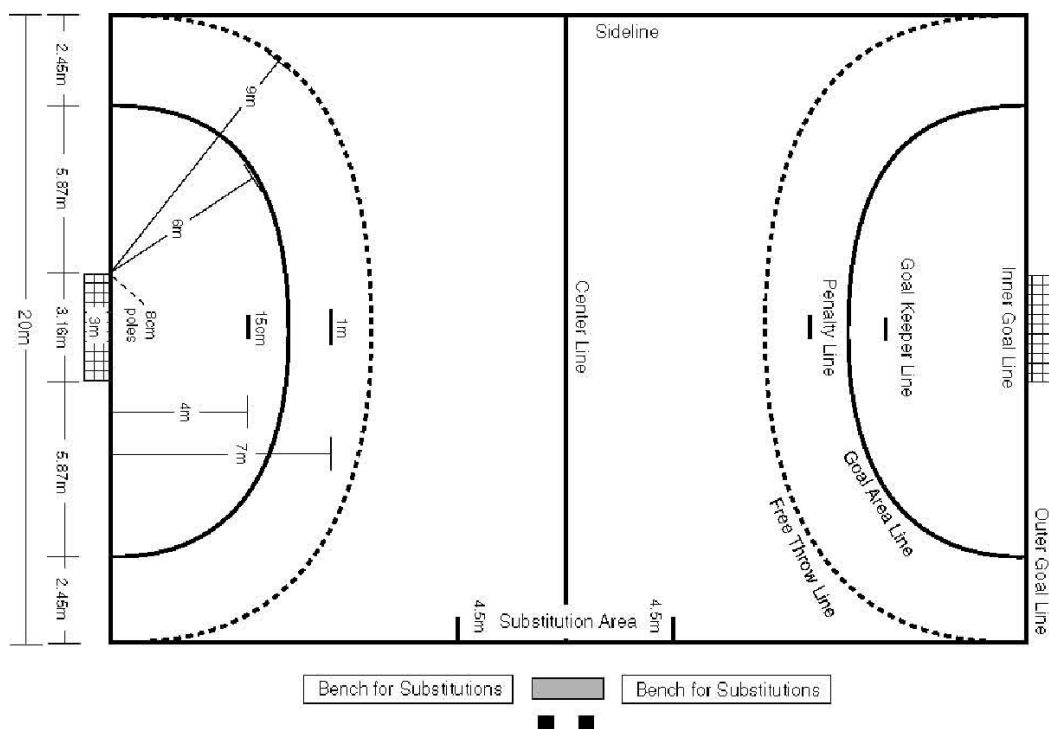
3.3 5 tegen 5 Handbal

3.4 Unified Sports® Teamwedstrijd

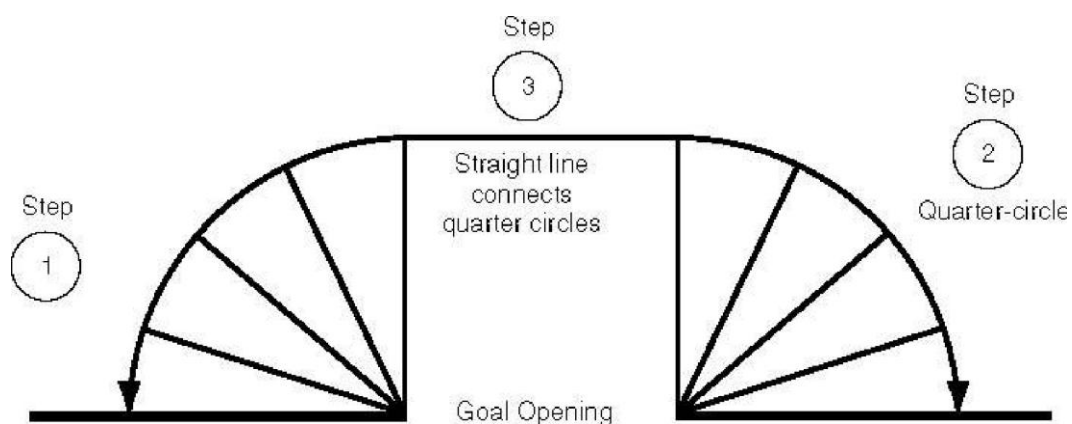


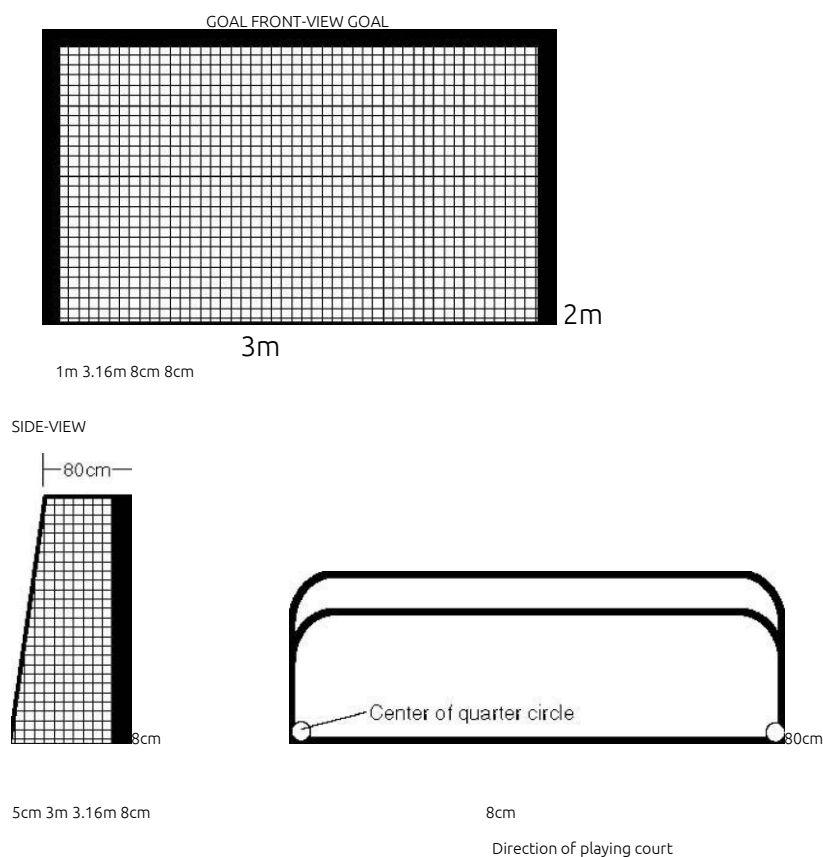
## 4. Het handbalveld afzetten

### 4.1 Handbalveld diagram



### 4.2 Veldmarkeringen





### 4.3 Opstelling

- 4.3.1 Het afzetten van een handbalveld kan enige tijd in beslag nemen. Er moet voldoende tijd genomen worden om het op de juiste manier te doen.
- 4.3.2 Alle lijnen worden aangegeven in meters (zie tekening 1 'Handbalveld').

### 4.4 Doelgebied lijnen

- 4.4.1 De belangrijkste lijn in het veld is de 6 meterlijn of de doelgebiedlijn (het gebied dat deze lijn omsluit, wordt het doelgebied genoemd).

### 4.5 Doelgebied

- 4.5.1 Het gebied dat de 6 meterlijn omsluit wordt et doelgebied genoemd.

### 4.6 Vrije worp lijn

- 4.6.1 De onderbroken lijn is de 9 meterlijn of de vrijeworplijn. De 7 meterlijn is de strafworplijn.

### 4.7 Penalty lijn

- 4.7.1 De 7 meterlijn is de strafworplijn

### 4.8 Veldafmetingen

- 4.8.1 Een officieel handbalveld is 20 meter breed en 40 meter lang.



#### **4.9 Aanpassingen**

- 4.9.1 De afmetingen mogen worden aangepast tot die van een officieel basketbalveld. Voor een handbalveld is vooral de breedte van belang; de lengte kan wat makkelijker aangepast worden zonder het spel zelf al te veel te beïnvloeden.

#### **4.10 Veldmarkeringen**

- 4.10.1 De lijnen zijn 5 centimeter breed; deze breedte is in alle afmetingen meegerekend. Uitzondering zijn de doellijnen; deze zijn 8 centimeter breed tussen de doelpalen.

#### **4.11 Het doel**

- 4.11.1 Het doel is 3 meter breed en 2 meter hoog. De palen zijn overal 8 centimeter dik. De doelen worden precies in het midden van de ruimte tussen de twee zijlijnen geplaatst. De achterkant van de doellat moet gelijk lopen aan de achterkant van de doellijn.

#### **4.12 Markeren van de doelgebiedlijn en vrije worplijn**

- 4.12.1 De doelgebied lijn en de vrijeworplijn worden op de volgende manier gemeten (zie tekening 2 'Het handbalveld afzetten'):

4.12.1.1 Bepaal de lengte en de breedte van een veld dat in de beschikbare accommodatie kan worden uitgezet. Het is van essentieel belang om een veiligheidsmarge te hebben van 1 meter aan beide zijlijnen, en van 2 meter achter de doelen.

4.12.1.2 Plaats de doelen in het midden van de doellijnen.

4.12.1.3 Markeer de plaats van de binnenkant van de doelpalen, zodat het doel kan worden verwijderd om het meten niet in de weg te staan.

4.12.1.4 Met een meetlint wordt vervolgens vanaf de eerste doelpaalmarkering een lijn van 6 meter recht naar voren getrokken (loodrecht op de doellijn). Met het lint als radius wordt een kwartcirkel getrokken door een boog terug naar de 'achterlijn te maken.

4.12.1.5 Doe hetzelfde bij de andere doelpaalmarkering (stap 2).

4.12.1.6 Direct voor de doelpalen verbindt een rechte lijn de twee kwartcirkels met elkaar (stap 3).

4.12.1.7 Dit proces wordt herhaald voor de vrijeworplijn met een 9 meterradius. Gebruik hiervoor korte stukjes tape van 15 centimeter om een onderbroken lijn te maken.

#### **4.13 Keeperlijn**

- 4.13.1 De keeperlijn is 15 centimeter lang en bevindt zich op 4 meter vanaf het midden van de doellijn binnen de palen.

#### **4.14 Strafworplijn**

- 4.14.1 De strafworplijn is 1 meter lang en bevindt zich op 7 meter vanaf het midden van de doellijn.

#### **4.15 Middenlijn**

- 4.15.1 De middenlijn verbindt het midden punt van de twee zijlijnen.

#### **4.16 Tijdwaarnemer/wedstrijdwaarnemer**

- 4.16.1 De tafel voor de tijdwaarnemer en wedstrijdwaarnemer en de banken voor de wisselers dienen zo te worden gepositioneerd dat de tijdwaarnemer en wedstrijdwaarnemer de wissellijnen kunnen zien. De wedstrijdtafel wordt dicht tegen de zijlijnen geplaatst dan de banken, maar met minimale afstand van 50 centimeter buiten de zijlijn.



## 5. Materiaal

### 5.1 Handballen

- 5.1.1 De lederen (of synthetische), damesmaat handbal met een omtrek van 54-56 centimeter en een gewicht van 325-375 gram wordt gebruikt bij de Wereldspelen.
- 5.1.2 Het gebruik van hars/klevende middelen van elke soort is niet toegestaan.
- 5.1.3 De luchtdruk kan gecontroleerd worden door een duim in het leer te duwen. Als de bal niet licht indeukt, dan is deze te hard opgepompt.
- 5.1.4 Bij elke wedstrijd dienen er twee ballen beschikbaar te zijn. De reservebal dient onmiddellijk beschikbaar te zijn bij de wedstrijdtafel gedurende de wedstrijd. De scheidsrechters beslissen over het gebruik van de reservebal.

### 5.2 Handbaldoelen

- 5.2.1 Een doel bestaat uit twee doelpalen, een in rood-witte blokken geverfde lat en een net. De ruimte tussen palen en lat is 2 meter hoog en 3 meter breed, en het net is onderaan 1 meter diep.
- 5.2.2 De achterzijde van de doelpalen staat op gelijke hoogte met de achterkant van de doellijn. De doelpalen en de lat zijn 8 centimeter breed, diep en hoog. De doelen dienen een net te hebben dat zodanig bevestigd is dat als er een bal in het doel wordt gegooid, deze normaal in in het doel blijft liggen.

### 5.3 Speler outfits

- 5.3.1 De spelers van ieder team moeten dezelfde outfits dragen, bij voorkeur met rug- en borstnummers 1 tot en met 20. De borstnummers moeten ten minste 10 centimeter zijn en de rugnummers 20 centimeter.
- 5.3.2 De keeper moet duidelijk andere kleuren dragen dan de rest van beide teams en de andere doelverdediger. Zwarte kleding is verboden.

## 6. Officials

### 6.1 Scheidsrechters

- 6.1.1. Er zijn twee scheidsrechters: een veldscheidsrechter en een doellijnrechter. Beiden hebben evenveel gezag.
- 6.1.2. Beide scheidsrechters zijn verantwoordelijk voor het bijhouden van de score en het registreren van alle waarschuwingen, schorsingen, diskwalificaties en verwijderingen.
- 6.1.3. Alleen de scheidsrechters bepalen wanneer het spel wordt onderbroken en weer hervat.
- 6.1.4. Beslissingen van de scheidsrechters die gebaseerd zijn op feitelijke waarnemingen, zijn bindend.
- 6.1.5. Hiertegen kan niet in beroep worden gegaan, tenzij er twijfel bestaat over de juiste toepassing van de regels door de scheidsrechter.

### 6.2 Tijdwaarnemer

- 6.2.1 Een tijdwaarnemer en iemand die de score bijhoudt, assisteren de scheidsrechters.
  - 6.2.1.1 De tijdwaarnemer is verantwoordelijk voor het bijhouden van de speeltijd, de schorsingstijd en spelerswissels.
  - 6.2.1.2 Schorsingstijd
    - 6.2.1.2.1 Alle schorsingen duren 2 minuten.
    - 6.2.1.2.2 De schorsingstijd gaat in als de scheidsrechter een fluitsignaal geeft om de wedstrijd te hervatten. Wanneer de 2 minuten voorbij zijn, geeft de tijdwaarnemer de speler of de coach een seintje.





### 6.2.1.3 Vrije worp/ Penalty

6.2.1.3.1 Als een scheidsrechter een vrije worp of een strafworp geeft aan het einde van bijvoorbeeld de eerste helft, en de tijd is al verstreken terwijl de worp nog genomen moet worden, dan wacht de tijdwaarnemer met het afroepen van het einde van de wedstrijdhalft totdat die worp genomen is. Het spel wordt gestopt als:

6.2.1.3.1.1 Er een doelpunt wordt gemaakt en er zijn geen overtredingen begaan. Het maakt niet uit of de bal nog is aangeraakt door een doelverdediger of een verdedigende speler.

6.2.1.3.1.2 De bal niet in het doel gaat of een aanvallende speler raakt.

6.2.2 Degene die de score bijhoudt, vult de teamscore in op het scoreformulier en maakt daarbij de nodige aantekeningen (over doelpunten, waarschuwingen, et cetera).

## 7. Wedstrijdregels

### 7.1 Omvang van het team

7.1.1 Het aanbevolen aantal spelers in een team is twaalf.

7.1.2 Een team mag maximaal zeven spelers (zes veldspelers en een doelverdediger) in het veld hebben staan.

7.1.3 Er mag te allen tijde gewisseld worden, en er is geen beperking aan het aantal wissels tijdens de wedstrijd. Degene die gewisseld wordt, moet het veld verlaten voordat de nieuwe speler het veld in mag komen. De wissels moeten plaatsvinden in de volgorde waarin de reservespelers op de bank zitten. Een verkeerde wissel leidt tot een schorsing van 2 minuten voor de speler die het veld in komt.

7.1.4 Er moeten altijd minimaal vier veldspelers en een doelverdediger in het veld staan voordat de wedstrijd kan beginnen.

### 7.2 Divisioning

7.2.1 Teams worden onderverdeeld op basis van:

7.2.1.1 De scores van de vier vaardigheidstests (VT): van de plaats schieten, snelheidspass, dribbelen en krachtworp. Deze vaardigheidstests zijn alleen bedoeld ter beoordeling van de spelers en de teams, en niet voor de wedstrijden. Verdere informatie is te vinden in Sectie F.

7.2.1.2 Een ronde van classificatiewedstrijden.

7.2.2 Voor het begin van een toernooi moeten de coaches de scores van de vaardigheidstests inleveren. De teamscore wordt bepaald door alle scores van de zeven individuele spelers bij elkaar op te tellen en dat totaal door zeven te delen. De wedstrijdcommissie kan ook nog andere informatie opvragen voor de indeling van de teams.

7.2.3 Teams worden aanvankelijk ingedeeld aan de hand van hun VT-scores. Daarna vinden er classificatiewedstrijden plaats om de divisioning af te ronden.

7.2.4 Tijdens de classificatieronde spelen de teams twee of meer wedstrijden van 6 minuten (deze speelduur wordt aangeraden). Ieder team moet alle leden van het team laten spelen. De zes beste veldspelers en de beste keeper moeten op het teamformulier worden ingevuld.

### 7.3 Speeltijd

7.3.1 De wedstrijd duurt twee keer 30 minuten met een pauze van 10 minuten. De klok wordt alleen gestopt voor als de scheidsrechter een time-out geeft.

7.3.2 Voor het begin van de wedstrijd vindt de toss plaats. Het winnende team mag kiezen voor balbezit of bepalen welk doel het als eerste wil verdedigen.



- 7.3.3 Na de rust wisselen de teams van kant en wordt de startworp genomen door het team dat de wedstrijd niet begonnen is.
- 7.3.4 Verlenging
  - 7.3.4.1 Bij gelijkspel kan er na reguliere speeltijd extra tijd (verlenging) worden ingelast om de winnaar te bepalen.
  - 7.3.4.2 De extra tijd bestaat uit twee helften van 5 minuten met een rustpauze van 1 minuut.
  - 7.3.4.3 Als er na de extra tijd nog steeds geen winnaar is, moeten strafworpen worden genomen. Elk team krijg vijf worpen, die genomen moeten worden door vijf verschillende spelers. Er wordt om de beurt gegooid en het team dat de meeste strafworpen scoort, is de winnaar.
  - 7.3.4.4 Als de teams elkaar na de strafworpen nog steeds in evenwicht houden, moeten ze doorgaan totdat het ene team een punt meer heeft gescoord dan het andere uit eenzelfde aantal pogingen.
- 7.3.5 Time-outs
  - 7.3.5.1 Elk team mag per helft een time-out van 60 seconden nemen. Een teamtime-out moet aangevraagd worden door een teamofficial, die een groene kaart op tafel legt voor de tijdwaarnemer en degene die de score bijhoudt. Alleen het team in balbezit mag een time-out aanvragen. Als dit team de bal verliest voordat de tijdwaarnemer de kans heeft gehad om op zijn fluit te blazen, wordt de groene kaart weer teruggegeven. Als het fluitsignaal op tijd is en het team is nog in balbezit, dan geeft de scheidsrechter direct een time-out. De scheidsrechter mag ook een time-out geven als een speler geblesseerd is.
  - 7.3.5.2 In dat geval moet die speler gewisseld worden. Nadat het spel weer is hervat, mag de speler weer terugkomen in het veld, volgens de normale wisselprocedures.
  - 7.3.5.3 Een time-out is verplicht als:
    - 7.3.5.3.1 Een speler 2 minuten is geschorst, gediskwalificeerd of verwijderd.
    - 7.3.5.3.2 Er een 7 meterworp is toegekend.
    - 7.3.5.3.3 Er een teamtime-out is gegeven.
    - 7.3.5.3.4 Er een foute wissel is geweest of er te veel spelers in het veld zijn.
    - 7.3.5.3.5 Er een fluitsignaal klinkt van de tijdwaarnemer of een technisch afgevaardigde.
    - 7.3.5.3.6 Er volgens regel 18:9 overleg tussen de scheidsrechters nodig is.
- 7.4 Beperkingen in het veld**
  - 7.4.1 Doelgebied
    - 7.4.1.1 Alleen de keeper mag zich op de doellijn of in het doelgebied begeven.
    - 7.4.1.2 Het enige moment waarop een aanvallende speler in het doelgebied mag komen, is wanneer hij van buiten het doelgebied naar binnen springt en tijdens de sprong de bal werpt. Een doelpunt telt alleen als de speler de bal heeft losgelaten voordat hij in het doelgebied terechtkomt. Om de andere spelers niet te hinderen, moet de speler het doelgebied daarna zo snel mogelijk weer verlaten.
      - 7.4.1.2.1 Als een aanvallende speler op de doellijn of in het doelgebied stapt met de bal nog in zijn handen, dan krijgt de verdediging een vrije worp vanaf de plaats van de overtreding.
    - 7.4.1.3 Als een verdedigende speler een voordeel heeft ten opzichte van een aanvallende speler door in zich in het doelgebied op te houden, dan krijgt het aanvallende team een strafworp.
  - 7.4.2 De keeper
    - 7.4.2.1 De doelverdediger mag zich in zijn eigen doelgebied vrij bewegen. Hij mag het alleen verlaten als hij niet in balbezit is. Op dat moment heeft hij dezelfde rechten



en plichten als een veldspeler. De keeper mag niet weer terug naar het doelgebied met de bal.

7.4.2.2 De doelverdediger mag gewisseld worden voor een veldspeler en andersom. Er mag maar één keeper tegelijk op het veld staan.

## **7.5 De bal spelen**

7.5.1 Een speler mag drie stappen met de bal lopen of deze 3 seconden vasthouden.

7.5.2 Aan het dribbelen met de bal zijn wat betreft tijd geen beperkingen. Maar zodra de bal met de hand(en) wordt vastgehouden, geldt dat die binnen 3 seconden weer losgelaten moet worden. Een speler mag drie stappen lopen, een paar keer dribbelen, de bal vastpakken en weer drie stappen lopen. Als de speler vervolgens weer gaat dribbelen, wordt dat een dubbele dribbel genoemd. Net als in het basketbal, is dit niet toegestaan. Wanneer twee handen worden gebruikt om met de bal te stuiten, wordt dat ook een dubbele dribbel genoemd. Een dubbele dribbel levert een vrije worp op voor de tegenstander.

7.5.3 Aanvallende spelers mogen de bal met handen, armen, hoofd, rug, dij of knie in vrijwel elke richting gooien, slaan of stompen.

7.5.3.1 Het is niet toegestaan om de bal op de volgende manieren te spelen:

7.5.3.2 De bal aanraken met onderbenen of voeten.

7.5.3.3 Naar een bal duiken die op de grond rolt of ligt. Duiken is nooit toegestaan als het andere spelers in gevaar kan brengen.

7.5.3.4 De bal opzettelijk over de zijlijnen gooien of over de eigen doellijn buiten het doel.

7.5.3.5 De bal in de lucht gooien met de bedoeling deze zelf op te vangen; dit wordt lucht dribbelen genoemd.

## **7.6 Gedrag ten opzichte van de tegenstander**

7.6.1 Toegestaan is:

7.6.1.1 Met de platte hand een bal van een tegenstander optillen.

7.6.1.2 Verdedigende spelers die hun lichaam gebruiken om een aanvaller met of zonder bal tegen te houden.

7.6.2 Verboden is:

7.6.2.1 De tegenstander duwen, vasthouden, laten struikelen, slaan of anderszins in gevaar brengen.

7.6.2.2 De tegenstander in gevaar brengen tijdens het schieten. Aanvallers moeten proberen de verdediging niet te raken als ze de bal schieten. Omdat het wel de taak van verdedigers is om een schot te blokkeren, worden aanvallers niet bestraft als een verdediger actief betrokken was bij het raken van de speler. Als het schot volgens de scheidsrechter gevaarlijk was, kan wel voor een overtreding gefloten worden.

7.6.2.3 Een aanvallende speler die tegen een verdedigende speler aan loopt.

7.6.2.4 De bal uit de handen van de tegenstander trekken, slaan of duwen.

## **7.7 Worpen**

7.7.1 Startworp

7.7.1.1 Een startworp wordt genomen aan het begin van de wedstrijd, aan het begin van de tweede helft en nadat er een doelpunt is gemaakt.

7.7.1.2 Nadat de scheidsrechter heeft gefloten, moet de beginworp binnen 3 seconden worden genomen.

7.7.1.3 De beginworp wordt genomen vanuit het midden van het veld – met een toegestane afwijking van 1,5 meter. Alle spelers moeten zich dan op hun eigen speelhelft bevinden.



7.7.1.4 De tegenstanders moeten minimaal 3 meter afstand houden van de speler die de beginworp neemt.

7.7.1.5 Een beginworp kan direct tot een doelpunt leiden.

#### 7.7.2 Ingooi

7.7.2.1 Een ingooi wordt gegeven als een bal over de zijlijn is gegaan.

7.7.2.2 Een ingooi wordt ook gegeven als een verdedigende speler (niet de keeper) de bal als laatste heeft aangeraakt, voordat die over de doellijn (buiten het doel) gaat. Deze ingooi wordt genomen vanuit de hoek van het veld aan de kant waar de bal over de achterlijn ging.

7.7.2.3 De ingooi wordt zonder fluitsignaal genomen door een willekeurige speler van het team dat in balbezit is. Bij de ingooi moet één voet altijd op de zijlijn staan.

7.7.2.4 De verdediging moet minimaal 3 meter afstand houden als de bal wordt ingegooid.

7.7.2.5 Een ingooi kan direct leiden tot een doelpunt.

#### 7.7.3 Doelworp

Een doelworp wordt genomen als de bal over de doellijn gaat door toedoen van de aanvallende partij of de doelverdediger. De doelworp wordt vanuit het doelgebied genomen, zonder fluitsignaal van de scheidsrechter.

Notitie: Als de doelverdediger binnen het doelgebied balbezit neemt, blijft de bal in het spel. Een doelworp kan direct leiden tot een doelpunt.

### 7.8 Scoren

7.8.1 Er is een doelpunt gemaakt als de bal in zijn geheel over de doellijn tussen de doelpalen en onder de lat is gekomen.

7.8.2 Zodra de scheidsrechter op zijn fluit blaast, wordt het spel stilgelegd. Een doelpunt dat na het fluitsignaal wordt gemaakt, telt derhalve niet.

### 7.9 Vrije worpen

7.9.1 In de volgende situaties wordt een vrije worp toegekend:

7.9.1.1 Een speler vertoont verboden gedrag ten opzichte van een tegenstander.

7.9.1.2 De bal wordt niet op de juiste manier gespeeld.

7.9.1.3 De lijn van het doelgebied wordt geraakt of overschreden.

7.9.1.4 Een speler gedraagt zich onsportief.

7.9.1.5 Spelers rekken opzettelijk tijd (passief spel).

7.9.1.6 Een speler wordt onjuist gewisseld.

7.9.1.7 Een doelverdediger komt in balbezit over de lijn van het doelgebied.

7.9.1.8 Nadat het spel is onderbroken om andere redenen dan een overtreding (bijvoorbeeld een blessure).

7.9.1.9 Als het aanvallende team een vrije worp of een strafworp niet op de juiste manier neemt.

7.9.1.10 Als het spel wordt onderbroken omdat de bal het plafond of een andere overkapping van het veld heeft geraakt en daarna in het veld blijft. Het spel wordt dan hervat met een vrije worp voor het team dat niet als laatste de bal raakte. De worp wordt in principe genomen vanaf de plaats waar de bal het plafond of de overkapping raakte, en na een fluitsignaal van de scheidsrechter.

7.9.1.11 Als de speler met opzet de bal in zijn eigen doelgebied speelt en de keeper de bal aanraakt.

7.9.1.12 Als de keeper de bal terug in het doelgebied brengt.

7.9.2 Een vrije worp wordt direct genomen, zonder dat de scheidsrechter de bal aanraakt, vanaf de plek waar de overtreding heeft plaatsgevonden. Degene die de vrije worp



neemt, moet steeds met één voet op de grond blijven staan en de bal binnen 3 seconden weer loslaten.

7.9.2.1 Als de verdedigende partij de overtreding heeft gemaakt tussen het doelgebied en de vrijeworplijn, dan wordt de vrije worp genomen vanaf een plek achter de vrijeworplijn die het dichtst bij de plek ligt waar de overtreding is begaan.

7.9.3 De spelers van het aanvallende team moeten achter de vrijeworplijn van de tegenstander blijven staan, terwijl het verdedigende team minimaal 3 meter afstand moeten houden van de bal.

7.9.4 Een vrije worp kan direct leiden tot een doelpunt.

## 7.10 Meterworp

7.10.1 In de volgende situaties wordt vanaf 7 meter een strafworp toegekend:

7.10.1.1 Als een vrije doelkans wordt gehinderd door een overtreding ergens op het veld. Bijvoorbeeld als een verdedigende speler bij de 6 meterlijn een aanvallende speler bij de arm pakt, terwijl die een schot aan het voorbereiden is.

7.10.1.2 Als een speler opzettelijk zijn eigen doelgebied betreedt om een bal tegen te houden of andere voordelen te behalen ten opzichte van een aanvallende speler in balbezit.

7.10.1.3 Als er een fluitsignaal wordt gegeven op het moment dat er een duidelijke scoringskans is of er een duidelijke scoringskans aan komt door tussenkomst van iemand die niet aan het spel deelneemt zoals een toeschouwer. Analooq aan deze regel wordt een strafworp ook toegekend bij situaties van overmacht waarin een duidelijke scoringskans teniet wordt gedaan zoals elektrische problemen waardoor het licht uitvalt.

7.10.2 De strafworp wordt 3 seconden na het fluitsignaal van de scheidsrechter genomen.

7.10.3 Een strafworp wordt genomen vanachter de 7 meterlijn. Deze lijn mag niet geraakt worden.

7.10.4 Degene die de worp neemt, moet met één voet contact blijven houden met de grond totdat hij de bal loslaat.

7.10.5 Alle andere spelers moeten achter de vrijeworplijn blijven staan, en de aanvallers moeten 3 meter afstand houden van de bal.

7.10.6 De keeper mag zich overal tussen het doel en de 4 meterlijn opstellen.

## 7.11 Waarschuwingen en schorsingen

7.11.1 Onsportief gedrag, ongewoon ruw spel of opzettelijk herhaalde persoonlijke fouten hebben een vrije worp voor de tegenstander tot gevolg en een waarschuwing van de scheidsrechter voor de desbetreffende speler. In de volgende gevallen wordt een schorsing van 2 minuten opgelegd:

7.11.1.1 Een speler geeft de bal niet onmiddellijk af als hij een vrije worp tegen krijgt.

7.11.1.2 Een speler betreedt niet volgens de regels het veld als wisselspeler.

7.11.1.3 Een team begaat herhaaldelijk overtredingen als de tegenstander een vrije worp neemt.

7.11.1.4 Als een speler na een waarschuwing of schorsing opnieuw een overtreding begaat.

7.11.1.5 Elke keer als een speler een overtreding begaat terwijl het team al drie waarschuwingen heeft gehad.

7.11.2 Als een speler naar het oordeel van de scheidsrechter een serieuze overtreding begaat of onsportief gedrag tentoonspreidt, kan hij zonder voorafgaande waarschuwing 2 minuten geschorst worden.



- 7.11.3 Tijdens een schorsing moet het team van de geschorste speler met een man minder spelen. Als de eerste helft niet lang genoeg meer duurt om de schorsing uit te kunnen zitten, wordt de straf in de tweede helft voortgezet. Hetzelfde geldt voor de overgang van reguliere tijd naar extra tijd en tijdens de extra tijd.
- 7.11.4 Een speler mag één waarschuwing van de scheidsrechter krijgen, een team in totaal drie. Elke overtreding die daarna nog wordt begaan, moet bestraft worden met schorsingen van 2 minuten. De scheidsrechter hoeft dat van tevoren niet aan te kondigen.
- 7.11.5 Een speler die net geschorst is voor een overtreding op het veld, en die onsportief gedrag vertoont terwijl hij het veld verlaat of zich vóór de spelhervatting in het wisselgebied bevindt, wordt een extra schorsing van 2 minuten opgelegd.
  - 7.11.5.1 Als de extra schorsing de derde schorsing betekent voor een speler, wordt hij gediskwalificeerd.
  - 7.11.5.2 Als de eerste actie onder punt 5 al de derde schorsing (en dus diskwalificatie) betekent voor een speler, dan wordt de extra schorsing die hij daarna nog krijgt opgelegd, doorgeschoven naar het team als geheel (en wordt dus niet aan één speler toegewezen).

## 7.12 Diskwalificatie

- 7.12.1 De volgende acties leiden tot diskwalificatie:
  - 7.12.1.1 Nadat een speler drie schorsingen van 2 minuten heeft opgelegd gekregen.
  - 7.12.1.2 Ernstige fysieke overtredingen tegen een opponent.
- 7.12.2 Als een speler gediskwalificeerd wordt, kan hij na de 2 minuten schorsing vervangen worden door een andere speler.

## 7.13 Verwijdering

- 7.13.1 Een speler wordt verwijderd als hij op het veld een andere speler of de scheidsrechter aanvalt.
- 7.13.2 Een verwijderde speler mag niet meer deelnemen aan de wedstrijd of op de bank blijven zitten.
- 7.13.3 Een verwijderde speler mag voor de rest van de wedstrijd niet vervangen worden door een andere speler.

## 7.14 Mogelijke aanpassingen teamwedstrijd:

- 7.14.1 Bij de Special Olympics-handbalwedstrijden kan op de volgende manieren worden afgeweken van de officiële IHF-reglementen. Dit is niet verplicht, het is aan iedere organisatie afzonderlijk om van deze mogelijkheid gebruik te maken.
  - 7.14.1.1 De lengte van het veld kan ingekort worden tot die van een regulier basketbalveld (26 meter). Het behouden van de breedte van een officieel handbalveld (20 meter) is belangrijker dan de lengte. Toch dient zo veel mogelijk geprobeerd te worden een accommodatie te vinden die ruimte biedt aan een veld met officiële afmetingen.
  - 7.14.1.2 Beginners en spelers met een lager vaardigheidsniveau kunnen een schuimrubberen, met lucht gevulde bal gebruiken voor de wedstrijden. Het aanbevolen gewicht van zo'n bal is 350 gram, en de afmetingen zijn 17,14 centimeter (diameter) en 53,34 centimeter (omtrek).
  - 7.14.1.3 De wedstrijd moet uit ten minste twee helften van 15 minuten (speeltijd) bestaan met een rust van 5 minuten. Het soort toernooi, het aantal wedstrijden dat per dag gespeeld wordt en de fysieke toestand van de spelers bepalen het aantal minuten van de speelhelften. Met instemming van beide coaches of door een besluit van de scheidsrechter of de toernooidirecteur kan besloten worden de speeltijd aan te passen.



- 7.14.1.4 Voor beginnende spelers, jeugd en spelers met een lager vaardigheidsniveau kunnen scheidsrechters besluiten het lichamelijk contact tussen de spelers te beperken tot wat is toegestaan bij een basketbalwedstrijd. Er is geen limiet aan het aantal persoonlijke fouten, maar wangedrag levert wel een waarschuwing op voor de speler én de coach. Een tweede waarschuwing leidt tot een schorsing van 2 minuten. Drie schorsingen betekent diskwalificatie van de speler.

## 8 5 tegen 5 handbalregels

De regels voor 5 tegen 5-handbal zijn hetzelfde als die voor teamwedstrijden, met uitzondering van:

### 8.1 Divisioning

- 8.1.1 Teams worden ingedeeld in divisies aan de hand van een teamscore die wordt opgebouwd uit de scores voor de individuele vaardigheden en een ronde van kwalificatiewedstrijden.
- 8.1.2 Voor aanvang van de kwalificatiewedstrijden moeten coaches de teamscore doorgeven. De teamscore wordt bepaald door de scores van de vijf beste spelers bij elkaar op te tellen en te delen door vijf.
- 8.1.3 Teams worden eerst in groepen verdeeld op basis van hun individuele vaardigheidsscores. De tweede stap in het divisioning proces is het spelen van kwalificatiewedstrijden.
- 8.1.4 In de kwalificatieronde spelen teams één of meer wedstrijden van minimaal 6 minuten. Elk team moet spelen met de vijf spelers wier individuele scores zijn gebruikt voor het bepalen van de teamscore.

### 8.2 Het doel

- 8.2.1 5 tegen 5 kan worden gebruikt om het aantal teams dat aan de Special Olympics-wedstrijden deelneemt, te vergroten.
- 8.2.2 Het is ook een manier om sporters met een lager vaardigheidsniveau te laten doorstromen naar de reguliere wedstrijden.

### 8.3 Speelveld en materiaal

- 8.3.1 Als de lengte van een gymzaal korter is dan 26 meter, dan mag het doelgebied worden verkort tot 5 meter en de afstand tot de vrijeworpleijn tot 8 meter.
- 8.3.2 Aangeraden wordt de schuimrubberen, met lucht gevulde bal te gebruiken (350 gram, 17,145 centimeter in diameter en 53,34 centimeter in omtrek).

### 8.4 Team en spelers

- 8.4.1 Een team mag maximaal negen spelers hebben.
- 8.4.2 De wedstrijd wordt gespeeld tussen twee teams van vijf spelers, onder wie één doelverdediger. Elk team begint met minimaal drie veldspelers en een keeper. Spelers mogen de bal 5 seconden vasthouden.

### 8.5 Duur van de wedstrijd

- 8.5.1 De wedstrijd duurt 20 minuten (de tijd loopt door) en bestaat uit twee helften van 10 minuten met daartussenin een pauze van 5 minuten. Halverwege wordt van speelhelft gewisseld.



- 8.5.2 De klok stopt tijdens een toegestane time-out van 60 seconden per team. De scheidsrechter kan ook een time-out geven voor een blessure.
- 8.5.3 Als de stand aan het einde van de reguliere speeltijd gelijk is, is extra tijd nodig om een winnaar te bepalen. Dit begint met een toss voor balbezit. Na de reguliere speeltijd en na elke periode van extra tijd wordt een minuut pauze gehouden. De extra tijd is 3 minuten. Als partijen elkaar daarna nog steeds in evenwicht houden, moeten er volgens de regels strafworpen genomen worden.

## 8.6 Wissels

- 8.6.1 Spelers die niet correct wisselen worden gewaarschuwd, maar krijgen geen schorsing van 2 minuten. Een onjuiste wissel levert de tegenstander wel een vrije worp op.

## 8.7 Spelgedrag ten opzichte van de tegenstander

- 8.7.1 Geen contact: lichamelijk contact is beperkt tot wat is toegestaan bij het basketbal.
- 8.7.2 Er zijn geen beperkingen wat betreft het aantal persoonlijke fouten, maar herhaaldelijke overtredingen of gevaarlijk spel resulteren wel in een waarschuwing.
- 8.7.3 Een tweede waarschuwing leidt tot een schorsing van 2 minuten, waardoor het team een speler moet missen.
- 8.7.4 Drie schorsingen van 2 minuten betekent diskwalificatie voor de speler.

# 9 Unified Sports teamwedstrijd

## 9.1 Wedstrijdformulier

- 9.1.1 Het wedstrijdformulier moet een proportioneel aantal sporters en partners bevatten.

## 9.2 Lineup

- 9.2.1 De regels van de Special Olympics staan toe dat een team speelt met minimaal 5 en maximaal 7 spelers om een wedstrijd voort te kunnen zetten. De volgende opstellingen zijn toegestaan: **4 atleten en 3 partners, 3 atleten en 3 partners, 3 atleten en 2 partners.**
- 9.2.2 Het niet aanhouden van het vereiste ratio resulteert in een automatische overwinning voor de tegenpartij.
- 9.2.3 Uitzondering: Indien er een 2 minuten straf wordt toegekend aan een partner wanneer er zeven spelers op het veld staan (4 atleten en 3 partners), dan haalt het team op hetzelfde moment geen atleet van het veld om te voldoen aan de verhouding van 3 atleten en 2 partners.
  - 9.2.3.1 **Voorbeeld: Als er partner een straf van twee minuten krijgt en de verhouding is vervolgens 4 atleten en 2 partners, dan is dit alleen tijdens de tijd van de straf toegestaan. Indien een tweede partner ook een straf van twee minuten krijgt tijdens dit overlappende tijdsbestek, dan is een opstelling met 4 atleten en 1 partner toegestaan (maar alleen tijdens de tijd van de straf). Als er ooit minder dan 5 spelers (atleten en partners) op het veld staan, wordt het spel onmiddellijk gestopt en wordt een automatische overwinning toegekend aan de tegenpartij.**
- 9.2.4 **Het is noodzakelijk dat atleten en partners van dezelfde leeftijdscategorie en soortgelijk speelniveau zijn.**
- 9.2.5 Elk team heeft een volwassen, niet-spelende coach die verantwoordelijk is voor de opstelling en het gedrag van het team tijdens de wedstrijd.



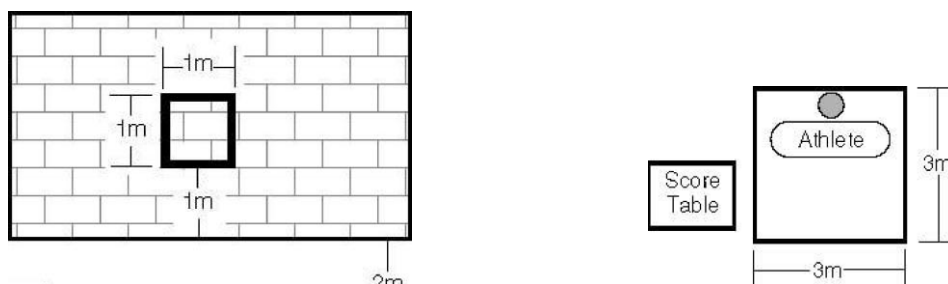


## 10 Individuele vaardigheidstest regels

### 10.1 Atleten

10.1.1 Dit onderdeel is niet bedoeld voor sporters die met het reguliere handbal kunnen meedoen. Het bestaat uit drie onderdelen: doelpass, 10 meter dribbelen en schieten. De eindscore van de sporter wordt bepaald door de scores van deze drie onderdelen bij elkaar op te tellen. Voor ieder onderdeel is in een tekening aangegeven hoeveel vrijwilligers ervoor nodig zijn en waar zij zich moeten bevinden.

### 10.2 Onderdeel 1 – doelpass



#### 10.2.1 Doel

10.2.1.1 Het meten van de vaardigheid waarmee de speler een bal met één hand kan spelen.

#### 10.2.2 Materiaal

10.2.2.1 Twee leren handballen, vloertape of kalk en meetlint.

#### 10.2.3 Omschrijving

10.2.3.1 Markeer op de muur een vierkant met zijden van 1 meter. De onderste lijn is 1 meter van de grond. Markeer op de vloer een vierkant met zijden van 3 meter. Dit vierkant moet 2,4 meter van de muur af liggen. De sporter moet in het vierkant op de vloer gaan staan. De as van het voorste wiel van een rolstoel mag niet over de lijn komen. De sporter mag vijf stappen zetten. De handbal moet met één hand bovenhands worden geworpen en in zijn vlucht de muur raken.

#### 10.2.4 Puntentelling:

10.2.4.1 De sporter krijgt drie punten als hij de muur raakt binnen het vierkant.

10.2.4.2 De sporter krijgt twee punten als hij de lijnen van het vierkant op de muur raakt.

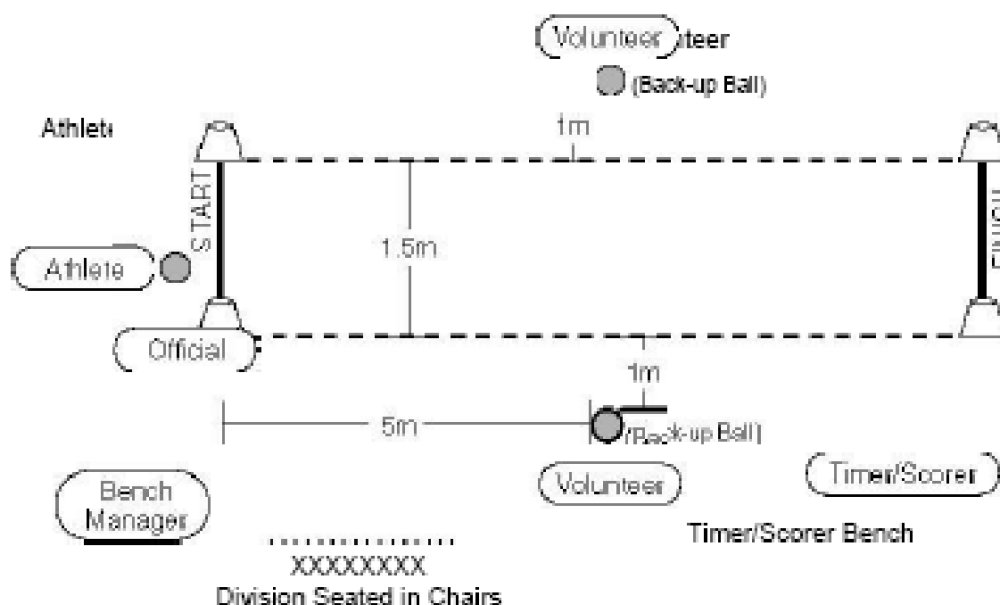
10.2.4.3 De sporter krijgt één punt als hij de muur buiten het vierkant raakt zonder de bal eerst te laten stuiten.

10.2.4.4 De sporter krijgt ook één punt als hij de bal direct of indirect vangt, terwijl hij in het vierkant op de grond staat.

10.2.4.5 De score van de sporter wordt bepaald door de punten voor alle vijf de passes bij elkaar op te tellen.



## 10.3 Onderdeel 2 – 10 meter dribbelen



### 10.3.1 Doel

- 10.3.1.1 Het meten van de snelheid en de vaardigheid waarmee een speler met een handbal kan dribbelen.

### 10.3.2 Materiaal

- 10.3.2.1 Drie leren ballen, vier pylonen, vloertape, meetlint en een stopwatch.

### 10.3.3 Omschrijving

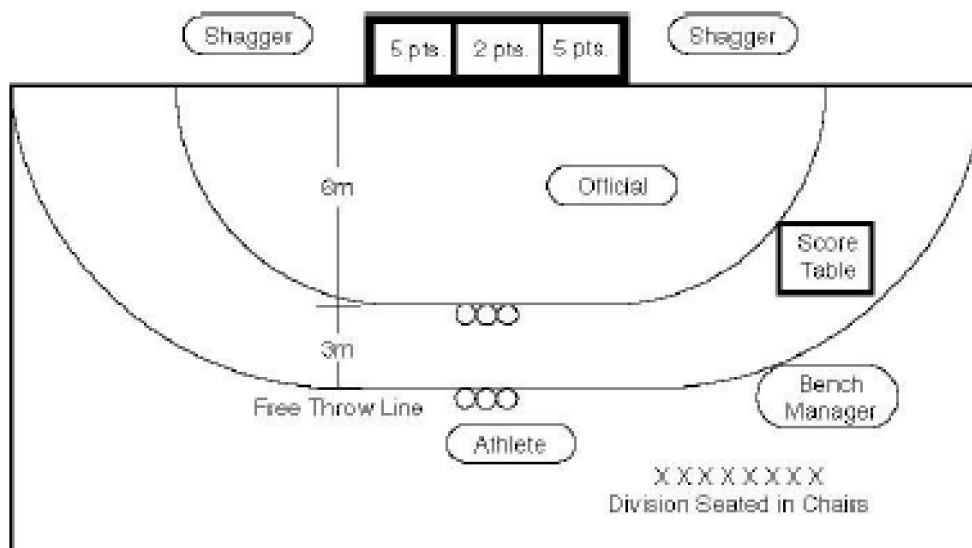
- 10.3.3.1 De sporter begint achter de startlijn en tussen de pylonen. Op het teken van de official begint hij met dribbelen en bewegen. De speler dribbelt 10 meter met de hand aan de bal. Een rolstoelatleet wisselt twee slagen af met twee keer dribbelen. De sporter moet de finishlijn tussen twee pylonen door passeren en de bal vastpakken.
- 10.3.3.2 Als een sporter de controle over de bal verliest, tikt de klok gewoon door. De sporter kan dan de bal weer oppakken en doorgaan. Maar als de bal buiten de 1,5 meterlijn terecht komt, mag hij ook de dichtstbijzijnde reservebal pakken (of de weggerolde bal) en doorgaan met het onderdeel.

### 10.3.4 Puntentelling:

- 10.3.4.1 De klok gaat lopen bij het startsein 'af', en stopt als de sporter de finishlijn passeert en de bal vastpakt.
- 10.3.4.2 Elke onjuiste dribbel (bijvoorbeeld wanneer twee handen gebruikt worden), levert de sporter een strafseconde op. De sporter dribbelt twee rondes. De score voor iedere ronde wordt bepaald door de eventuele strafsecondes op te tellen bij de tijd waarin de sporter de 10 meter dribbelt. Met de conversietabel wordt de tijd omgezet in punten.
- 10.3.4.3 Voor de eindscore van dit onderdeel geldt de beste tijd van de twee rondes omgerekend in punten. Wanneer meerdere sporters op hetzelfde puntenaantal uitkomen, wordt gekeken naar de tijd zonder strafsecondes.



## 10.4 Onderdeel 3 – schieten



### 10.4.1 Doel

10.3.5.1 Het meten van de nauwkeurigheid waarmee de sporter een bal kan schieten.

### 10.4.2 Materiaal

10.4.2.1 Leren ballen (bij voorkeur zes) en een handbaldoel, vloertape en een meetlint.

### 10.4.3 Omschrijving

10.4.3.1 De doelgebied lijn (6 meterlijn) en de vrijeworp lijn (9 meterlijn) worden met tape aangegeven op het veld. Er worden drie ballen tegenover het midden van het doel op de 6 meterlijn neergelegd en drie op de 9 meterlijn. Het doel wordt met tape van de dwarsbalk naar de grond verdeeld in drie gelijke delen van een meter breed.

10.4.3.2 De sporter mag drie keer op doel schieten vanaf de 6 meterlijn en drie keer vanaf 9 meter. Hij scoort door in één keer het doel te treffen, of na één keer stuiteren.

### 10.4.4 Puntentelling

10.4.4.1 Er moet geschoten worden vanaf de 6 meterlijn en de 9 meterlijn.

10.4.4.2 Als de sporter op de lijn staat, telt het schot niet.

10.4.4.3 Nadat de bal is losgelaten, mag de sporter wel de lijn raken of passeren.

10.4.4.4 Een schot in een van de twee buitenste secties van het doel levert vijf punten op.

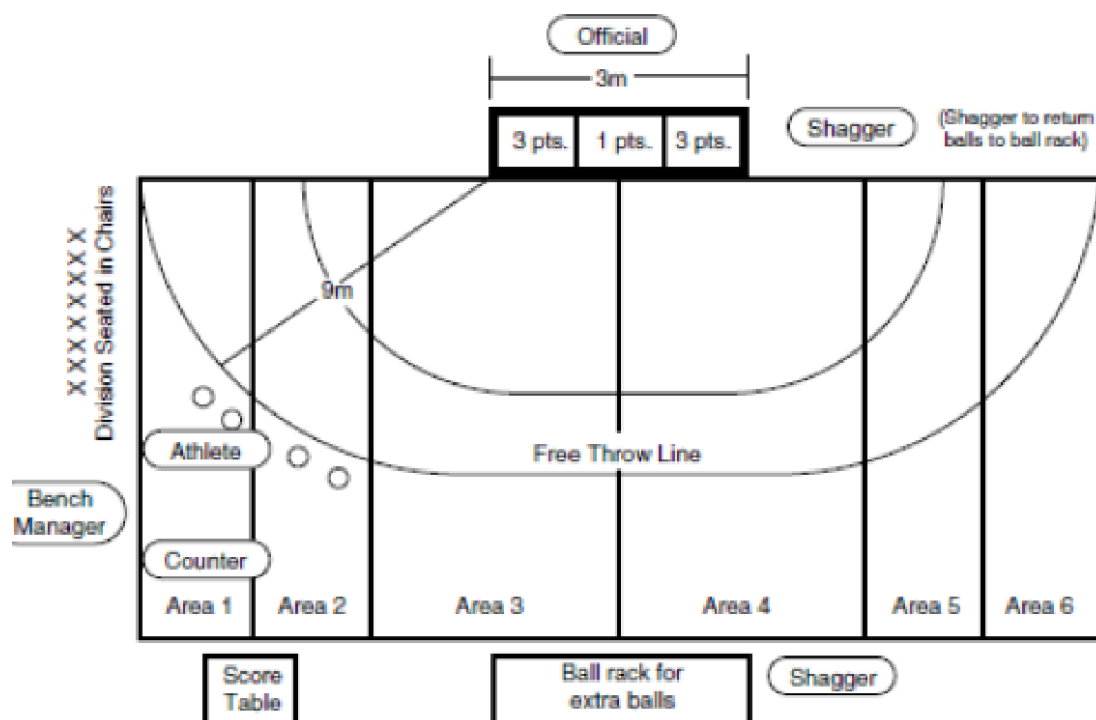
10.4.4.5 Een treffer in het middelste deel van het doel is twee punten.

10.4.4.6 Als de bal twee keer of meer stuiter, worden voor de worp geen punten toegekend.



## 11 Handbalvaardigheidstest (HVT)

### 11.1 Schieten op de plaats



#### 11.1.1 Opstelling

- 11.1.1.1 Vier leren handballen, meetlint, vloertape (twee kleuren) en een handbaldoel.
- 11.1.1.2 Langs de 9 meterlijn worden vanaf het midden van het doel op de grond met verschillende kleuren tape verschillende gebieden gemarkeerd (zie tekening). Het nummer van elk gebied staat op de grond buiten de 9 meterlijn. Die nummers moeten goed zichtbaar zijn voor de sporters.
- 11.1.1.3 Stap 1
  - 11.1.1.3.1 Gebied 1: buiten het 6 meterpunt aan de linkerkant van het doel.
  - 11.1.1.3.2 Gebied 2: tussen het 6 meterpunt het 3 meterpunt aan de linkerkant van het doel.
  - 11.1.1.3.3 Gebied 3: tussen het 3 meterpunt links van het doel en het midden van het doel.
  - 11.1.1.3.4 Gebied 4: tussen het midden van het doel en het 3 meterpunt rechts van het doel.
  - 11.1.1.3.5 Gebied 5: tussen het 3 meterpunt en het 6 meterpunt aan de rechterkant van het doel.
  - 11.1.1.3.6 Gebied 6: buiten het 6 meterpunt aan de rechterkant van het doel.
- 11.1.1.4 Stap 2
  - 11.1.1.4.1 Het doel is met tape van de dwarsbalk naar de grond verdeeld in drie delen van 1 meter breed. De twee gebieden direct naast het doel zijn ook 1 meter breed (inclusief de breedte van het tape).



- 11.1.2 Test  
11.1.2.1 Elke sporter speelt een ronde van twaalf worpen; vanuit elk van de zes gebieden wordt vanachter de 9 meterlijn twee keer geschoten.

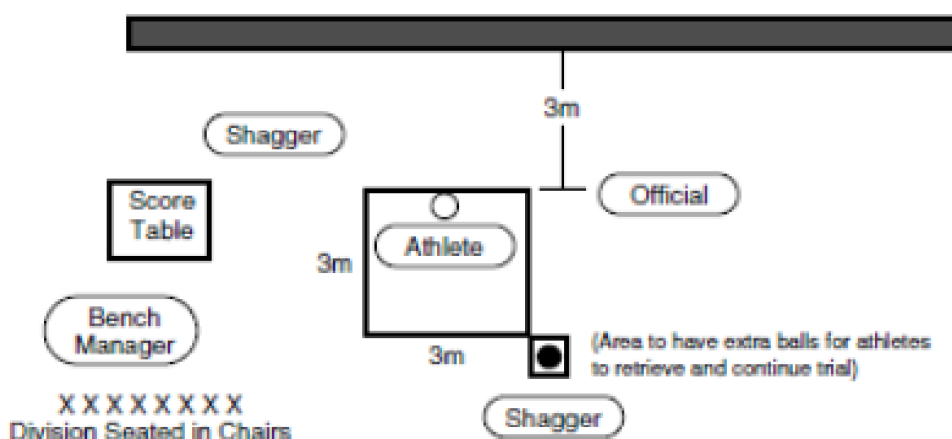
### 11.1.3 Puntentelling

- 11.1.3.1 Een bal in een van de buitenste secties van het doel levert drie punten op. Als de bal tegen het tape aan komt, krijgt de sporter ook drie punten.  
11.1.3.2 Een bal in de middelste sectie is één punt.  
11.1.3.3 De perfecte score is 36 punten (drie punten voor elk schot dat in een gebied naast de doelpalen terechtkomt).  
11.1.3.4 Nadat de bal is losgelaten, mag de sporter de lijn wel raken of passeren.  
11.1.3.5 Als de sporter de lijn raakt, telt het schot niet.  
11.1.3.6 Een bal wordt ineens keer gescoord, of na één keer stuiteren.  
11.1.3.7 Als de bal minimaal twee keer stuitert, worden geen punten toegekend.  
11.1.3.8 De eindscore van de sporter is het totaal van punten voor elke worp.

### 11.1.4 Vrijwilligers

- 11.1.4.1 Vrijwilligers leiden het onderdeel, en bemoeien zich niet met de sporters die het uitvoeren. Vrijwilliger A is de official die de groep instrueert, terwijl vrijwilliger B het onderdeel daadwerkelijk uitvoert/voordoeft. Vrijwilliger A geeft de handbal aan de speler die de test gaat doen, vraagt hem of hij klaar is, zegt dan 'klaar, af' en kijkt naar de geldigheid van elk schot. Andere vrijwilligers halen de ballen op en leggen ze weer op hun plaats. Vrijwilliger C houdt de scores bij.  
11.1.4.2 Elke vrijwilliger mag alleen de test uitvoeren en het veld bewaken.

## 11.2 Snelheidspass



### 11.2.1 Opstelling

- 11.2.1.1 Twee leren handballen, een vlakke wand, meetlint, vloertape en een stopwatch. Op de vloer wordt met tape een vierkant van 3 x 3 meter gemarkeerd, op 2,4 meter van de wand en evenwijdig aan die wand



## 11.2.2 Test

11.2.2.1 Tijd: twee rondes van elk 30 seconden.

11.2.2.2 De sporter staat in het vierkant op de grond en moet de bal met één hand bovenhands tegen de muur gooien. De bal moet de wand in zijn vlucht raken. Daarna vangt of stopt de sporter in het vierkant de bal. De bal hoeft niet per se volgens de regels gevangen te worden, als de sporter maar in het vierkant blijft staan. Lukt dat niet, dan moet de sporter de bal weer ophalen en verdergaan. Het gaat erom dat de bal binnen 30 seconden zo vaak mogelijk in het vierkant wordt gevangen of gestopt.

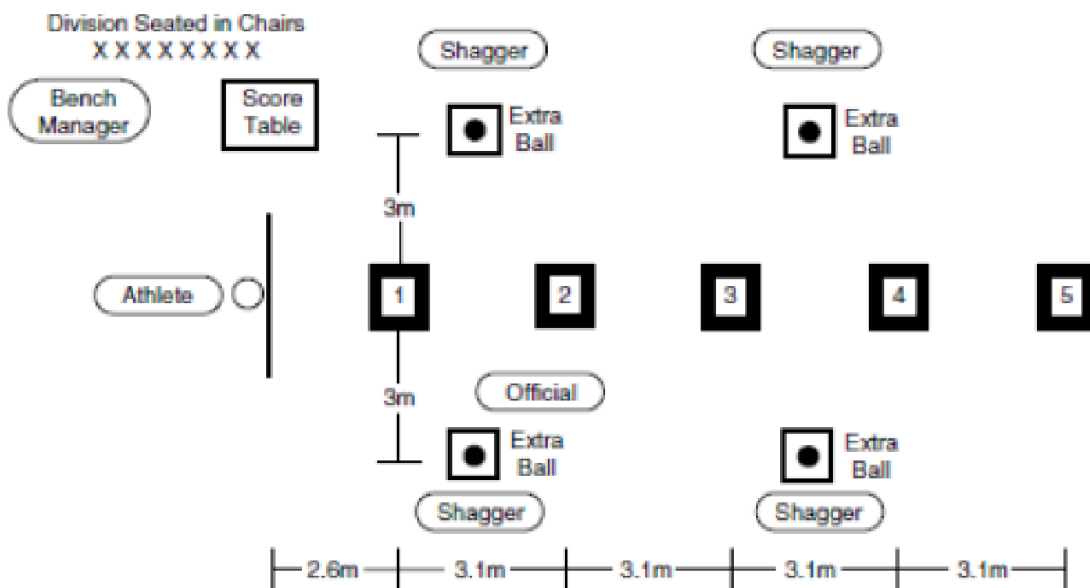
## 11.2.3 Puntentelling

11.2.3.1 Elke keer dat de bal zonder eerst te stuiteren de muur raakt en vervolgens binnen het vierkant gevangen of gestopt wordt, levert één punt op. Als de bal niet in het vierkant wordt gevangen of gestopt, worden geen punten verdiend. De beste score van de twee rondes telt.

## 11.2.4 Vrijwilliger

11.4.2.1. Vrijwilligers leiden het onderdeel, en bemoeien zich niet met de sporters die het uitvoeren. Vrijwilliger A is de official die de groep instrueert, terwijl vrijwilliger B het onderdeel daadwerkelijk uitvoert/voordoet. Vrijwilliger A geeft de handbal aan de speler die de test gaat doen, vraagt hem of hij klaar is, zegt dan 'klaar, af' en telt het aantal geldige worpen binnen 30 seconden. Vrijwilliger B heeft de reservebal en haalt ballen op die buiten de lijnen terechtkomen. Vrijwilliger C houdt de score van de sporters bij. Elke vrijwilliger mag alleen de test uitvoeren en het veld bewaken.

## 11.3 Dribbelen



### 11.3.1 Opstelling

11.3.1.1 Vijf leren handballen, een stopwatch, vijf pylonen, meetlint en vloertape.

### 11.3.2 Test

11.3.2.1 De sporter dribbelt met de bal tussen de pylonen door, die 3 meter uit elkaar staan. De baan is 15 meter lang. Als de laatste pylon is bereikt, draait de sporter om de pylon heen en dribbelt hij terug naar de start/finishlijn.



### 11.3.3 Puntentelling

11.3.3.1 De score wordt bepaald door het aantal seconden dat de sporter dribbelt af te trekken van 60. Elke keer dat een pylon wordt gemist of een technische fout wordt gemaakt (zoals een dubbele dribbel, een dribbel met twee handen of de bal wordt met de handen gedragen), worden vijf punten afgetrokken. Tussen de pylonen kan maar één keer vijf punten afgetrokken worden. Voor technische fouten kan maximaal veertig punten worden afgetrokken. De beste van de twee rondes telt.

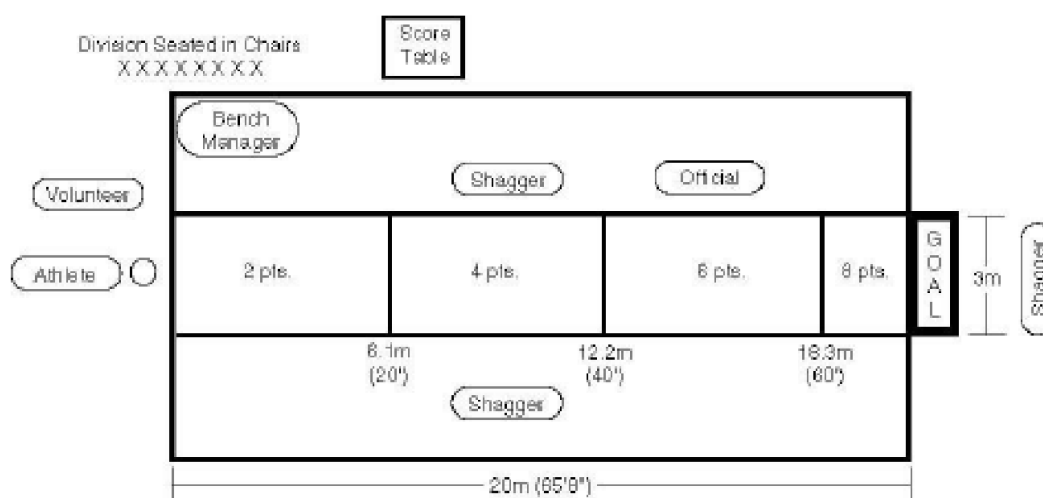
### 11.3.4 Vrijwilligers

11.3.4.1 Vrijwilligers leiden het onderdeel, en bemoeien zich niet met de sporters die het uitvoeren.

11.4.3.2 Vrijwilliger A is de official die de groep instrueert, terwijl vrijwilliger B het onderdeel daadwerkelijk uitvoert/voordoet.

11.4.3.3 Vrijwilliger A geeft de handbal aan de speler die de test gaat doen, vraagt hem of hij klaar is en zegt dan 'klaar, af'. Hij registreert het aantal fouten en geeft vervolgens de puntenaftrek door aan degene die de score/tijd bijhoudt. Er zijn ook vrijwilligers die reserveballen aangeven en ballen ophalen die buiten de lijnen terecht zijn gekomen. Vrijwilliger C houdt de score van de sporters bij. Elke vrijwilliger mag alleen de test uitvoeren en het veld bewaken.

## 11.4 Krachtworp



### 11.4.1 Opstelling

11.4.1.1 Drie leren handballen, meetlint, vloertape en een handbaldoel (eventueel aangepast).

### 11.4.2 Test

11.4.2.1 Over de lengte van het beschikbare veld wordt een baan uitgezet van 3 meter breed en 20 meter lang. De sporter mag drie keer een poging doen om de bal van 20 meter afstand in het doel te krijgen. Punten worden gegeven aan de hand van de afstand en de nauwkeurigheid van de worp. Voordat de bal geworpen wordt, mag de sporter drie stappen zetten.

### 11.4.3 Puntentelling

11.4.3.1 De sporter krijgt punten voor de afstand van elke worp die in de baan terechtkomt. Als er drie ballen in de baan achter de 18,3 meterlijn of in het



doel belanden, betekent dat de maximale score van 24 (drie keer acht punten).

- 11.4.3.2 Als een sporter de bal wel in de baan gooit, maar over het doel mikt, levert dat zes in plaats van acht punten op. Een worp die niet in de baan terechtkomt, levert geen punten op. Ook als er meer dan drie stappen worden gezet voordat de bal wordt gegooid, blijft de score ongewijzigd.

#### 11.4.4 Vrijwilligers

- 11.4.4.1 Vrijwilligers leiden het onderdeel, en bemoeien zich niet met de sporters die het uitvoeren. Vrijwilliger A is de official die de groep instrueert, terwijl vrijwilliger B het onderdeel daadwerkelijk uitvoert/voordoet. Vrijwilliger A geeft de handbal aan de speler die de test gaat doen, vraagt hem of hij klaar is en zegt dan 'klaar, af'. Vrijwilliger C kijkt naar de geldigheid van elke worp. Vrijwilliger D houdt de score van de sporters bij. Andere vrijwilligers staan buiten de baan om de ballen op te halen. Elke vrijwilliger mag alleen de test uitvoeren en het veld bewaken.