



**Handboll**

Februari 2009

# mått bok

måttuppgifter för  
fritidsanläggningar



## Förord

Kompetenscentrum för Idrottsmiljöer är ett samarbete mellan Sveriges Kommuner och Lands-  
ting (SKL) och Riksidrottsförbundet. Syftet är att detta Kompetenscentrum ska samla och  
sprida kunskap om idrottsmiljöer och idrottsanläggningar till kommuner och idrottsrörelsen.

En av de viktigaste delarna i detta arbete är publiceringen och uppdateringen av Måttboken.  
Detta är en produktion som SKL och idrottsrörelsen har arbetat med sedan mitten av 1970-  
talet. De första åren publicerades de som måttblad och senaste åren har häften sammanställts,  
ett för varje idrott, sport eller grupp av närbesläktade verksamheter, samt en allmän del med  
övergripande information.

Den allmänna delen följer med vid alla köp och innehåller rubrikerna:

- Regler, normer, standard
- Färger, ljusreflektans, glans
- Förråd för idrotter
- Belysning
- Ljudmiljö

Måttbokens syfte är att vara ett stöd till arkitekter, anläggningsägare, idrottsföreträdare och  
andra kring hur idrottsmiljöer och idrottsanläggningar ska byggas. I samtliga fall, oavsett  
det handlar om nybyggnation eller renovering, är det viktigt att beakta vad anläggningen ska  
användas till och vilka behov användarna av den har.

Uppdatering av Måttboken genomförs varje år genom att samtliga idrottsförbund och ett  
antal experter på området kontaktas. Dessa granskar respektive del och anger önskade revi-  
deringar. Revidering av innehållet sker när behov uppstår, till exempel vid regeländringar,  
och hänsyn tas till ändringarnas omfattning, kostnader och tidsaspekter för genomförande.

I Måttboken används rubrikerna Regelmått och Lämpliga mått. Regelmått gäller tex. om  
anläggningen ska användas för internationella tävlingar eller spel i högre divisioner. I vissa  
fall innebär Regelmått ökade kostnader, t.ex. krav på höga fria höjder till innertak. Angivna  
Regelmått omfattar utdrag ur tävlingsregler för de olika idrotterna.

De mått som anges under Lämpliga mått beskriver mått som gör anläggningarna användbara  
för utövande av respektive idrott, men som inte har de mått som krävs för att t.ex. arrangera  
internationella eller elit-tävlingar.

Innan man bestämmer måtten på en anläggning bör anläggningsägaren avgöra hur den ska  
användas och vilka funktioner den ska fylla. Detta kan göras i samråd med de tänkta använ-  
darna som t.ex. skola, föreningsliv och självorganiserade. När detta är bestämt väljer anlägg-  
ningsägaren de mått och funktioner som ger den mest effektiva användningen av anläggning-  
en. Vi vill också poängtera att det är anläggningens ägare, som bland annat av ekonomiska  
skäl, har det yttersta ansvaret för att avgöra utformningen på anläggningen.

När det gäller idrottsanläggningar har måttuppgifterna granskats av idrottens specialförbund  
samt experter på området. Måttboken kan användas vid såväl nybyggnad och ombyggnad  
som vid upplinjerad av anläggningar.

*Roger Johansson*

Kompetenscentrum för Idrottsmiljöer

---

---

Produktion: Kompetenscentrum för Idrottsmiljöer, 118 82 Stockholm. Roger Johansson, Hugo Blom  
Originalarbete: Ordförrådet AB

Måttboken med måttuppgifter för fritidsanläggningar kan köpas hos:  
*Ordförrådet AB*, Box 42 139, 126 15 Stockholm. Tel 08-447 41 80. Fax 08-19 02 33. e-mail: bok@ordforradet.se  
En förteckning över alla Måttbokens delar finns på [www.ordforradet.se/bok](http://www.ordforradet.se/bok)  
I den förteckningen framgår datum för aktuell version.

Måttbok: ISBN 91-7099-793-4. ISSN 1101-3052

Ändringar  
i förhållande  
till föregående  
utgåva är  
markerade  
med

●●●●●●●●



## HANDBOLL

Handboll spelas inomhus och utomhus.

Ett handbollslag för seniorer består av 14 spelare (2 målvakter och 12 utespelare). För juniorer och yngre högst 17 spelare. På spelplanen får finnas högst 7 spelare (1 målvakt och 6 utespelare). De övriga spelarna sitter jämte högst 4 ledare på avbytarbänk vid mitten på spelplanens ena långsida.

En handbollsmatch för seniorer spelas i 2 halvlek med 30 minuter för varje halvlek. För juniorer och yngre är speltiden kortare.

Minihandboll för pojkar och flickor upp till 10 år spelas på en mindre plan med boll och mål som är mindre än i vanligt handbollsspel.

I minihandboll har man en målvakt och 4 utespelare.

### Vid tävling kan följande funktionärer förekomma:

2 domare

1 tidtagare

1 sekreterare (i matcher i lägre serier är samma funktionär både tidtagare och sekreterare)

1 speaker

### Placering av funktionärer, avbytare och lagledare:

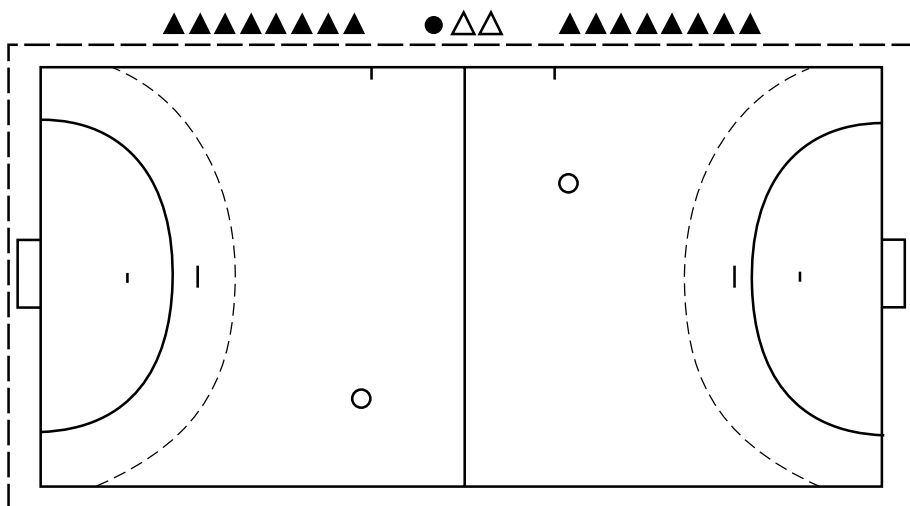
○ Domare

△ Sekreterare

△ Tidtagare

● Speaker

▲ Avbytare och lagledare



## Mått och markeringar

Alla mått i meter

### Lämpliga mått

	Bredd		Längd		Höjd
	A min	B	C min	D	H min
Nationella matcher	22*	20	43	40	7
Träning och motion	20	18	40	37	7
Minihandboll		11–12		18–20	7

\*Vid nybyggnad 23

Målet ska invändigt vara 3 m brett och 2 m högt. Nätets djup, mätt från målets framkant ska vara minst 0,8 upptill och minst 1,0 nedtill. Maskvidd max 0,10. Mål i minihandboll 2 m brett och 1,7 m högt invändigt.

### Mått-toleranser

Mått får avvika högst  $5\sqrt{L}$  mm där L = måttet i m, oberoende av om måttangivelser sker med eller utan decimaler.

### Regelmått (I tävlingsregler föreskrivna mått)

	A	B	C	D
Internationella matcher	23	20	44	40

## Markeringar

Resultatmarkering:

- 2 x 2 siffror □□ □□
- Normaltidur

Linjebredd 0,05

Linjefärg gul

Minihandboll gul eller ljusbrun med linjebredd 0,025

### Linjering av sporthallar

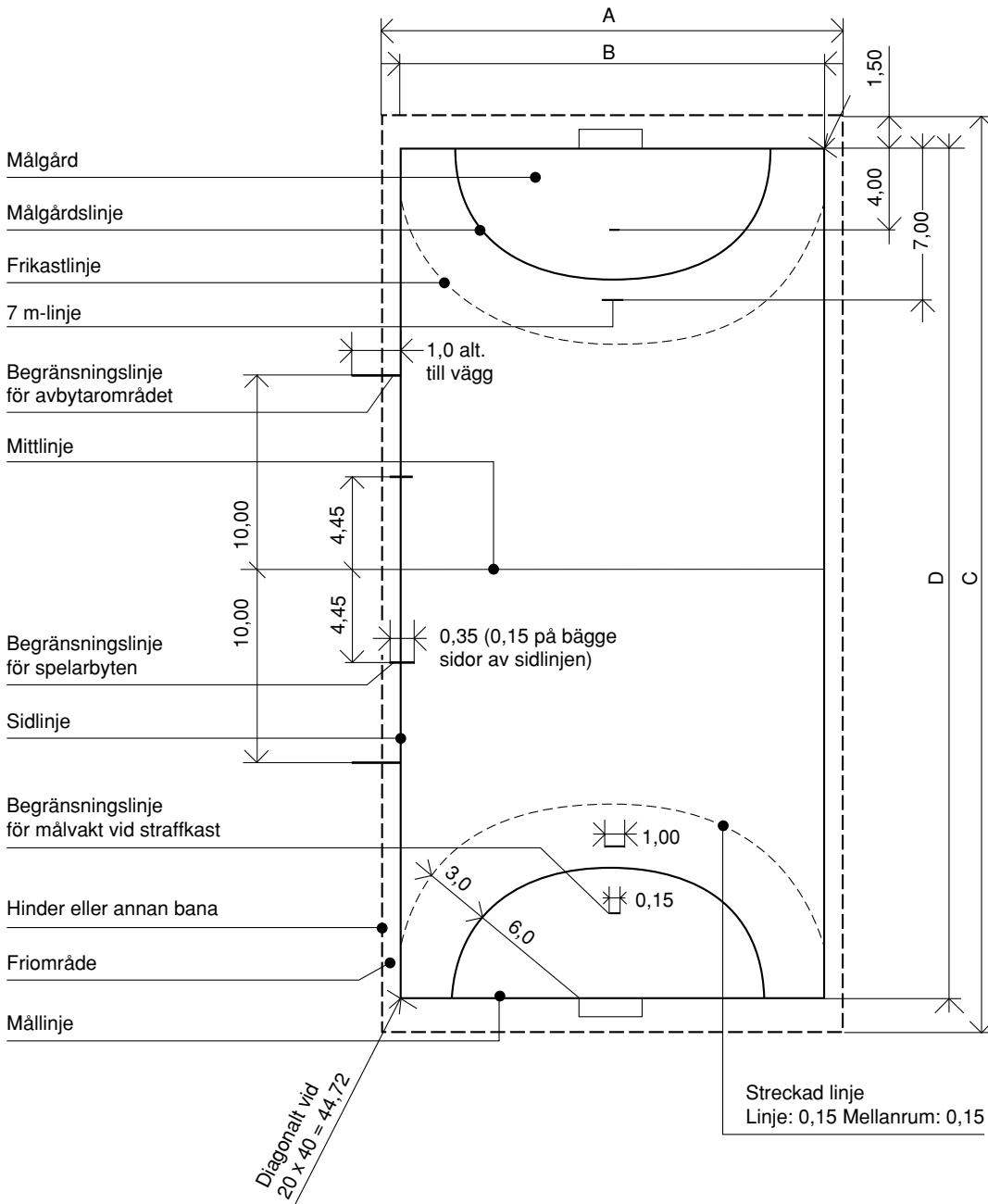
Många sporthallar används av flera idrotter och måste därför anpassas för detta. En del av denna anpassning är linjeringen. När det gäller linjering är det viktigt att första ställning till vad hallen ska användas till, vilka idrotter använder den och till vad – tävling och/eller motion. Måttbokens rekommendation är att samtliga anläggningsägare anpassar sin linjering efter anläggningens behov. I detta ingår att utesluta linjer för idrotter som inte använder hallen.

Vid linjering måste korsande linjer med olika färger accepteras men inte linjer som täcker varandra på annat sätt. Sådan övertäckning kan elimineras genom att hela banor förskjuts mer än en linjebredd åt något håll. Dessa förskjutningar bör planeras vid inmätning av fundament för nät och mål. För att behålla gemensam centrumlinje kan banor för basket, handboll och innebandy ändras något. Exempelvis kan handbollsplan förlängas 0,1 m för att undvika övertäckning mellan målgårdslinjen och basketbanans kortsidlinje. Banor för spel över nät – badminton, tennis, volleyboll – får inte ändras och inte heller målgårdar och strafflinjer i förhållande till mål eller korgar.

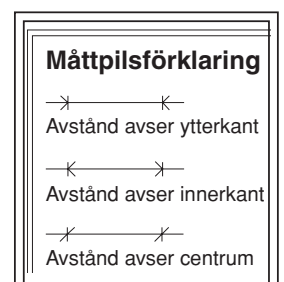
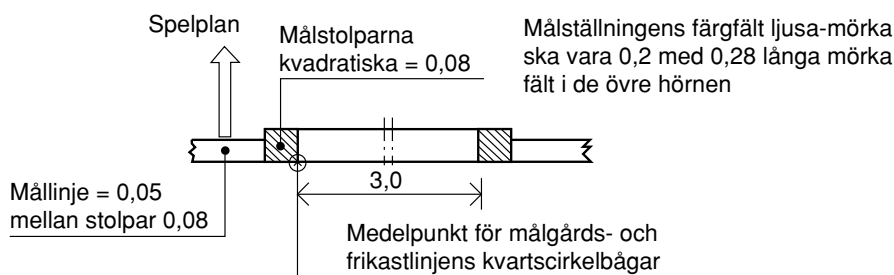
När det gäller i vilken ordning linjerna ska målas rekommenderas följande:

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1 Badminton (överst, målas sist) | 6 Innebandy               |
| 2 Tennis                         | 7 Futsal                  |
| 3 Basketboll                     | 8 Träningsplan Basket     |
| 4 Volleyboll                     | 9 Träningsplan Volleyboll |
| 5 Handboll                       | 10 Träningsplan Innebandy |

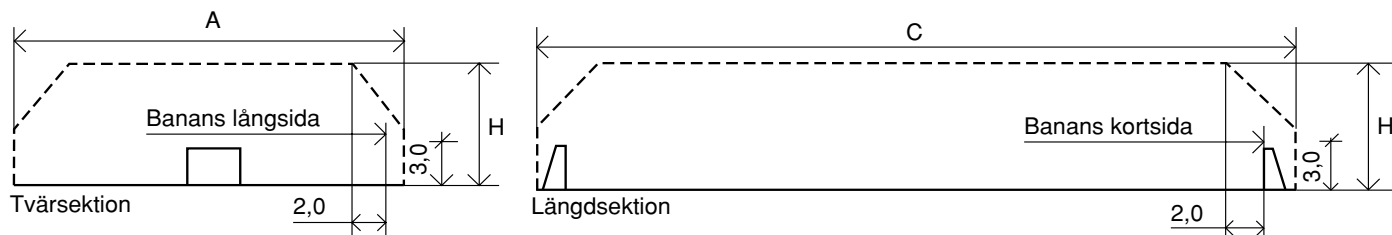
Detaljmått



Detalj av mål



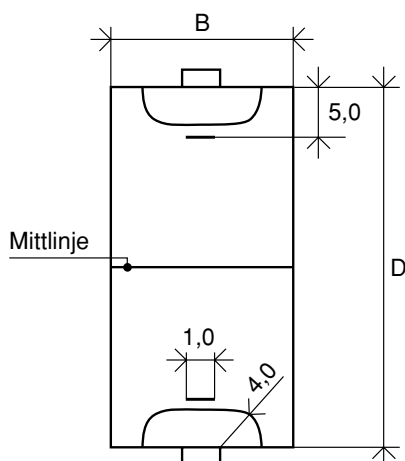
## Minsta innerprofil



## Minihandboll

Linjer kan tejpas.

2–3 planer kan placeras på tvären över en stor handbollsplan med 2 m avstånd mellan planerna. Stora handbollsplanens gula linjer kan då utnyttjas till miniplanernas kortsidlinjer och två av sidlinjerna. För små idrottshallar anpassas ytermåtten efter lokalens storlek.



## Belysning

Se allmänna avsnittet om belysning.

## Färger

Färger anges här enligt SIS färgatlas 01 91 02 baserad på NCS-systemet (Natural Colour System).

Väggarnas och golvens färger bör utgöra en lugn bakgrund till spelare och bollar och bör därför inte ha kontrasterande ytor som t ex ribbstolar eller reklamtexter med avvikande färg.

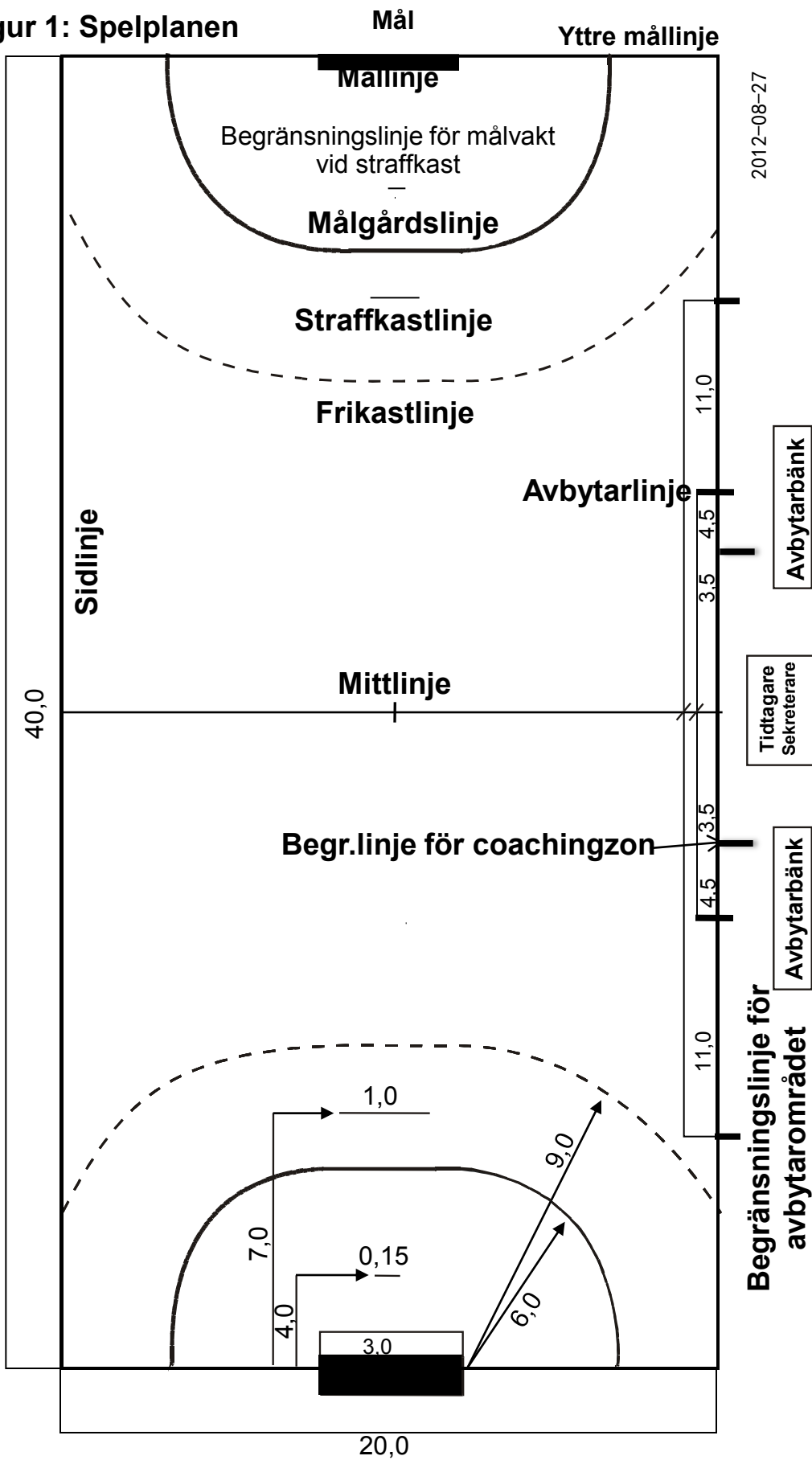
Om andra golvlinjer än vita ska förekomma bör golvet inte ha alltför starka kulörer eftersom kontrast mot de mer mättade linjefärgerna behövs för att de lätt ska kunna uppfattas.

### Lämpliga färger:

	Golv	Väggar	Linjer Handboll	Linjer Minihandboll
			gula	ljusbruna
Svarthet	10–30	30–60	00–10	30
Kulörhet	< 40	< 40	70–80	30
Kulörton	Valfri	Valfri	Y–Y20R	Y30R–Y40R
Ljusreflektans	> 40 %, helst > 50 %	< 40 %, helst 30 %		
Glans	< 20			

Exempel: 3050 – Y30 R = svarthet 30, kulörhet 50, 30 % rött i gulröd kulör

Figur 1: Spelplanen



2012-08-27