

Minibeachhandboll

Syftet med minibeachhandboll är att introducera beachhandbollen på ett lekfullt och inkluderande sätt. Träningen och matchspelet ska bedrivas med fokus på mångsidighet och anpassas till barnens utveckling. Ambitionen är att ge barnen en trygg och inspirerande grund att stå på för att vidareutveckla sitt idrottsutövande i allmänhet framgent.

U11 och yngre

I detta kapitel kommer regler och rekommendationer för minibeachhandboll presenteras, tillsammans med övningar som passar bra för **barn upp till 11 år**. Kapitlet kommer även avhandla hur minibeachhandboll kan organiseras och läras ut med lek som en tydlig röd tråd genomgående. Minibeachhandbollen bygger på samma principer som beachhandbollen för seniorer men vissa regelanpassningar och rekommendationer har tagits fram för att förenkla inläringen och samtidigt behålla betoningen på att det i denna ålder ska vara en lek. Följande huvudprinciper ska betonas särskilt vid minibeachhandboll och således även fungera som en förberedelse inför vidare beachhandbollslärande:

- Lära barnen att beachhandboll spelas utan kroppskontakt och att försvarsspelet istället skall ske följsamt och med fokus på att bryta passningar och täcka/blocka skott
- Lära barnen att spela kreativt och anfalla i numerärt överläge för att sätta sina medspelare i så bra avslutningslägen som möjligt.
- Lära barnen att byten får ske längs med hela sidlinjen av spelfältet.
- Lära barnen grundprinciperna i shoot outs

Rekommendationen är att minibeachhandboll spelas fram till och med det året barnen fyller 12 år, det vill säga upp till 11 år. För att skapa en inkluderande, avslappnad och lekfull atmosfär har följande anpassningar till seniorreglerna tagits fram:

En mindre spelplan och mindre målområde. Förslagsvis en spelplan 20-22 meter lång och 8 meter bred och målområden med måtten 5 (längd) * 8 (bredd) meter.

- Påhängsribba rekommenderas. Finns ingen sådan tillgänglig så skapas en med fördel genom t.ex. ett rep eller elastiskt band.
- Samtliga spelare i laget bär en enhetlig tröjfärg. Det vill säga att lagen inte har några specialister eller fasta målvakter. En av spelarna agerar målvakt i försvarsspelet och spelarna får fritt byta målvakt under spelet gång. Målvakten ska uppmuntras att följa med upp i anfall, så att anfallande lag spelar i numerärt överläge.
- Uppmana till spektakulära mål och ge 2 poäng, straffkast eller mål av målvakt belönas med 1 poäng.
- Matcherna rekommenderas att spelas i 2 set, vardera 5 minuter långt och shoot out avslutar matcherna oavsett resultat. Alla spelare i vardera lag får ta varsin shoot out. Turneringar får fritt planera speltid för att turneringen ska kunna genomföras praktiskt.

Rekommendation och tips om ni vill ha gemensam starttid. Starta matchklockan genomför shoot-out och spela resterande tiden.

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 utan att begå några regelfel men innan avslutet får bollen nudda marken en gång (antingen innan eller efter att spelaren fångat passningen från målvakten).

U12-15

Rekommendationerna och regelanpassningarna för barn och **ungdomar mellan 12-15** år syftar att minska gapet till den beachhandboll som spelas på seniornivå. Följande regler och anpassningar rekommenderas för åldrarna 12-15 år:

- Planstorleken är densamma som för seniorer, d.v.s. 27*12 meter och ett målområde som är 6 meter långt.
- Möjlighet att göra två poäng genom snurr/360 (ej nödvändigt att genomföra en hel 360 i luften, d.v.s. fötterna behöver inte peka rakt mot mål i samband med upphoppet), inflight och straffmål.
- Matcherna spelas i 2 set, vardera 7 minuter långt. Varje match avslutas med shoot out, i vilken alla spelare ska ges möjlighet att skjuta. Turneringar får fritt modifiera speltid/setlängd/shoot out för att det ska vara praktiskt genomförbart.

Specialistens/målvaktens roll i yngre åldersklasser

- I klasserna 12-15 år byter målvakten mot en specialist, målvakten och specialisten får endast beträda spelplanen genom eget målområde men får lämna planen genom hela långsidan. I de fall specialisten gör mål eller om målvakten följer med upp i anfallet ska den personens mål endast räknas som 1 poäng. Avsikten med denna regelanpassning är att undvika att en person i laget tar alla avslut. En specialist får dock 2 poäng ute på spelfältet enligt samma regelverk som övriga spelare.
- Målvaktens och specialistens tröjfärg ska särskiljas jämfört med utespelarnas.

Poängräkning

- Om ett lag vinner bägge seten och shoot outen blir resultatet 2-0. Vinner ett lag ett set och shoot outen blir resultatet 2-1. Om ett lag vinner bägge seten men förlorar shoot outen blir resultatet 2-1.