

Zoals bij iedere sport zijn er regels die je moet volgen. De meeste regels pik je aldoende wel op tijdens het spelen van handbal maar voor het is altijd handig om de spelregels een keer goed door te lezen. Deze zijn in de link hieronder te downloaden.

In augustus 2005 zijn de spelregels op een aantal vlakken nogal behoorlijk veranderd. De reden hiervoor was vooral om de aantrekkelijkheid en de snelheid van het spel te verhogen.

Als het je te veel werk is om het allemaal door te snuffelen, wat vrij logisch is, zie hieronder de samenvatting van de wijzigingen. Het is wel verstandig deze even wel door te nemen.

1. Het betreden van het doelgebied van de tegenstander door de aanvaller leidt tot een uitworp door de doelverdediger en niet tot een vrije worp.
2. Wanneer de bal het plafond raakt (of een attribuut dat aan het plafond hangt) wordt een inworp in plaats van een vrije worp gegeven. De inworp wordt genomen door de tegenstander van het team welke het laatste de bal aanraakte. De inworp dient genomen te worden op een plaats op de dichtstbijzijnde zijlijn welke het dichtst ligt bij de plaats waar de bal het plafond o.i.d. raakte.
3. Het automatisch toekennen van een time-out bij het toekennen van een 7-meterworp is in de officiële spelregels veranderd. De scheidsrechters dienen zich bij de beslissing of zij een time-out geven te laten leiden door de gangbare overwegingen (bijv. Wisselen van de doelverdediger).
4. Bij regel 8 is een toevoeging (commentaar) opgenomen waaruit blijkt dat overtredingen die op het eerste gezicht niet als ernstig worden gezien toch met een diskwalificatie bestraft dienen te worden. De letterlijke tekst: "Zelfs een overtreding met zeer weinig fysiek contact kan erg gevaarlijk zijn en zeer ernstige gevolgen hebben, als het moment van de overtreding zodanig is dat de tegenstander weerloos is en onverwacht wordt geraakt. Het risico voor de tegenstander en niet het ogenschijnlijke minimale lichaamscontact moet leidend zijn bij de bepaling of een diskwalificatie op zijn plaats is".
5. Wanneer een team in de laatste minuut van de wedstrijd het door hen gewenste resultaat bereikt heeft is het mogelijk dat zij "met alle mogelijke middelen, sportief of niet" dit resultaat willen verdedigen vooral wanneer deze (onsportieve) actie geen grote gevolgen meer heeft voor de speler die de overtreding maakt. Een diskwalificatie in de laatste minuut zou alleen gevolgen hebben voor de betreffende wedstrijd (met uitzondering van de ere- en eerste divisie, waar een diskwalificatie ook het komende seizoen zal leiden tot een automatische schorsing voor de volgende wedstrijd). Het is aan de scheidsrechter(s) om in deze voorkomende situatie alsnog hiervan melding via het wedstrijdformulier te maken om zodoende een tuchtrechtelijke behandeling in werking te zetten.
6. De regels zijn enkele jaren gelden zodanig aangepast dat de gebruikelijke progressieve bestraffing gedurende de wedstrijd ook gold voor gebeurtenissen buiten het speelveld. Echter werd vergeten te vermelden dat dit ook de pauze en andere onderbrekingen dient te gelden.

7. Er is nu een duidelijker toelichting op de situatie waarbij een speler de bal met zijn voet of onderbeen stopt of van richting veranderd. Een speler die zich zo gedraagt, dient progressief bestraft te worden (ook wanneer het de eerste keer is!). Wanneer het een reflexbeweging is (b.v. een speler sluit de benen wanneer geprobeerd wordt door zijn benen te schieten) of wanneer het been (als onderdeel van het lichaam) in de voorwaartse beweging van de speler t.o.v. zijn tegenstander de bal raakt.

8. Onderbreekt de tijdwaarnemer (of waarnemer) het spel met een fluitsignaal of zoemer dan dient gelijktijdig de tijd stopgezet te worden. Men dient dus niet meer te wachten op het time-out teken van de scheidsrechters. De reden van de onderbreking speelt geen rol. Alle beslissingen van de scheidsrechters na het fluitsignaal van de tijdwaarnemer (of waarnemer) met uitzondering van persoonlijke bestraffingen, zijn ongeldig!

9. Er is in de spelregels nu ook aangegeven hoe een vrije worp genomen dient te worden genomen nadat de speeltijd is verstreken en een directe worp op doel nog de enige mogelijkheid is om wellicht tot scoren te komen. De bedoeling hiervan is om tot een snellere uitvoering te komen en te voorkomen dat onnodig tijdverlies gaat ontstaan door allerlei "theater" (camoufleren van de worp) van het team dat de vrije worp moet uitvoeren. Medespelers van de werper dienen 3-meter afstand van hem te bewaren en mogen ook geen "scherm" voor de werper vormen. Het team van de werper mag één speler vervangen, het verdedigende team mag geen spelers meer wisselen. De scheidsrechters dienen er voor te zorgen dat de vrije worp snel en op de juiste plaats wordt genomen.

10. Het is nu ook geregeld dat de kleur van het shirt van alle spelers die als doelverdediger ingezet kunnen worden gelijk dient te zijn. Deze regel is ook van toepassing in de situatie waarin (bijvoorbeeld tegen het einde van de wedstrijd) de doelverdediger plaats maakt voor een veldspeler.

11. Zichtbare piercings worden nu expliciet in de spelregels genoemd. Het wordt toegestaan wanneer ze degelijk zijn afgeplakt (zoals b.v. oorbellen). Piercings welke niet zichtbaar zijn (onder de kleding of in de mond) vallen niet onder deze regel.

12. Het mag wel, maar het is niet meer officieel nodig om een aanvoerder (incl. armband) te hebben die de toss voor aanvang van de wedstrijd voor zijn rekening neemt. Iedere speler of teamofficial mag dat nu doen.

13. Wanneer een speler, die niet op het wedstrijdformulier staat, het speelveld betreedt (en zodoende niet speelgerechtigd is) dient dit tot progressieve bestraffing van de teamverantwoordelijke te leiden. De betreffende speler wordt alleen bestraft wanneer er sprake is van een wisselfout, m.a.w. hij betreedt het speelveld als achtste speler of maakt een overtreding nadat hij het speelveld heeft betreden.

14. De teamverantwoordelijke moet zeker weten dat zich, nadat de wedstrijd is begonnen, alleen speelgerechtigde spelers en teamofficials in de wisselruimte bevinden. Overtredingen tegen deze regel dient te leiden tot progressieve bestraffing van de teamverantwoordelijke.

15. Verduidelijking: Het met toestemming van de scheidsrechters betreden van het speelveld door een teamofficial (of een andere speler) blijft toegestaan om een geblesseerde speler te verzorgen, maar wanneer deze personen zich in het veld gaan bemoeien met scheidsrechters of met de spelers van de tegenpartij of wanneer zij de eigen spelers aanwijzingen geven dan is er sprake van onsportief gedrag.

16. Ter verduidelijking: wanneer een speler het speelveld buiten de wissellijnen verlaat en daar geen enkel voordeel uit wil behalen dan moet dit niet gezien worden als onsportief gedrag. Bijvoorbeeld wanneer een handdoek of een waterfles wordt gepakt (naast de of achter het doel). Maar ook wanneer een speler bij een tijdelijke uitsluiting op "sportieve wijze" het speelveld buiten de wissellijnen verlaat.

17. Met de aankomst van het team (spelers en officials) op de speellocatie begint het toezicht van de scheidsrechters op het gedrag van het team. Gedrag dat normaliter ook tijdens de wedstrijd bestraft zou worden dient ook nu (voorafgaande aan de wedstrijd) bestraft te worden. De mogelijkheden zijn een waarschuwing of diskwalificatie. Soms is het voor de scheidsrechters niet duidelijk of de speler en/of official wel op het wedstrijdformulier komt te staan. In het meest extreme geval wordt dit pas na aanvang van de wedstrijd duidelijk. Deze straffen voor overtredingen voorafgaande aan de wedstrijd kunnen op elk moment gedurende de wedstrijd worden opgelegd, indien de schuldige persoon wordt herkend als deelnemer aan de wedstrijd en dit op het moment van het incident niet mogelijk was. Een op deze wijze met "terugwerkende kracht" gegeven diskwalificatie leidt niet tot een 2-minuten straf, zoals dit ook het geval zou zijn geweest als de diskwalificatie reeds voor aanvang van de wedstrijd was gegeven. Een gele kaart wordt niet meer gegeven na aanvang van de wedstrijd, als de speler of de official (of een andere official van dat team) reeds een gele kaart hebben gehad.

18. Regel 15 is beter geredigeerd voor wat betreft de consequenties van overtredingen die worden begaan voordat een toegekende worp (vrije worp, 7-meter worp, inworp, uitworp, beginworp e.d.) is uitgevoerd, zowel gedurende de uitvoering van de worpen die niet worden voorafgegaan door een fluitsignaal van de scheidsrechter, als voor worpen die wel worden voorafgegaan door een fluitsignaal van de scheidsrechters. In het laatste geval leidt dit over het algemeen tot balverlies voor het uitvoerende team. In de andere gevallen wordt er over het algemeen gecorrigeerd en opnieuw begonnen met de uitvoering van de worp.

19. Ter verduidelijking: de speler mag bij de uitvoering van een 7-meterworp tot maximaal één meter achter de 7-meterlijn staan, wellicht om bij het nemen van de worp het risico van overschrijden te vermijden. Dit heeft echter geen effect op de positie die andere spelers in mogen nemen.

20. De regels zeggen duidelijk, dat een werper de bal na uitvoering van een beginworp, inworp, vrije worp of 7-meter worp, weer mag aanraken als de bal de doellat of doelpaal van het doel van de tegenstander heeft geraakt, zelf wanneer hij niet door een andere speler wordt aangeraakt. Dit commentaar werd gemist in de overeenkomstige regels voor de uitworp. Dit is nu verholpen, zodat een doelverdediger weet, dat hij de bal ongestraft mag aanraken als deze in het uitzonderlijke geval

bij een uitworp bij hem terugkomt na alleen de doellat of doelpaal van het doel van de tegenstander te hebben geraakt.

21. Het maximale aantal spelers wordt nu ook in de spelregels op 14 gebracht. Bij alle IHF en EHF evenementen waren al 14 spelers toegestaan, terwijl in de spelregels nog steeds een maximum van 12 gold. Dit is nu aangepast. Het aantal teamofficials bedraagt maximaal 4.

Tot zover het commentaar op de wijzigingen welke op 1 augustus 2005 ingaan. Echter in de periode van 2002 tot en met 2004 zijn er reeds een aantal wijzigingen geïntroduceerd middels toelichtings- en verduidelijkingsbrieven, die nog niet in de spelregels waren verwerkt. Coaches/spelers, scheidsrechters, waarnemers/tafel officials moeten met deze wijzigingen bekend zijn, maar een aantal zal hierna als herinnering toch nog van enig commentaar worden voorzien. Daarnaast zijn een aantal wijzigingen in het spelregel-boekje van 2005 slechts tekstwijzigingen en geen regelwijzigingen, maar enkele van deze tekstwijzigingen hebben reeds vragen opgeroepen, die hierna worden beantwoord.

22. Met ingang van 2001 is de definitie van de uitworp gewijzigd, zodat ook die situaties waarbij de bal door de doelverdediger wordt gevangen of wordt opgeraapt in het doelgebied onder de definitie vallen. Er werd de nadruk op gelegd dat de bal niet meer in het spel is als de doelverdediger de bal in het doelgebied vast heeft. De bal is in het bezit van het team van de doelverdediger en het is aan geen andere speler toegestaan om de bal aan te raken. Deze laatste zin geldt ook voor die gevallen dat de bal in het doelgebied stil ligt of er doorheen rolt. Echter in die gevallen is de bal nog wel in het spel. Over het algemeen is dit verschil niet zo belangrijk. Echter het maakt wel een verschil als het team van de doelverdediger op dat moment een overtreding begaat. Als de bal "niet meer in het spel is" wordt er hervat met een uitworp, maar als de bal "nog in het spel is" dan zal de overtreding waarschijnlijk leiden tot balverlies en derhalve een vrije worp voor de tegenstander.

23. Het is geen nieuwe interpretatie, maar er wordt nu uitdrukkelijk toegelicht wat er gebeurt als een speler een definitieve uitsluiting krijgt voor gewelddadigheid, wanneer hij juist daarvoor een 2-minuten straf heeft ontvangen (of er reeds één uitzit) of een 2-minuten straf heeft veroorzaakt. In dergelijke gevallen wordt de tijdelijke uitsluiting ingebouwd in de definitieve uitsluiting en speelt het team gewoon de rest van de wedstrijd met een speler minder op het veld.

24. Het was altijd al toegestaan om de bal te spelen terwijl men op de grond lag, zat of knielde. Echter het voorschrift dat bij de uitvoering van een toegekende worp (vrije worp, 7-meter worp, beginworp, inworp, uitworp e.d.) de werper met een deel van de voet permanent contact moet houden met de vloer, heeft voor twijfel gezorgd of deze toegekende worpen ook vanuit liggende, zittende of knielende positie mochten worden uitgevoerd. Het antwoord is, dat er nergens in de spelregels staat dat dit is verboden, zolang een deel van de voet permanent contact houdt met de vloer. Dit is in het bijzonder van belang wanneer een speler, wellicht tengevolge van een overtreding, op de grond ligt en kans ziet om de vrije worp sneller vanuit deze liggende positie uit te voeren. Dit is natuurlijk geheel in de geest van het spel.

25. Er moet worden gewaarborgd, dat het ingrijpen van toeschouwers middels fluitsignalen niet tot succes leidt. Analoog hieraan dient een team ook niet bestraft te worden als gevolg van een

volkomen onverwachte gebeurtenis (bijvoorbeeld een plotselinge stroomstoring) op een kritiek moment. Daarom geldt, dat als de wedstrijd vanwege dergelijke externe oorzaken moet worden stilgelegd en er op dat moment een

vrije doelkans verloren gaat, spelregel 14:1c zodanig is uitgebreid dat de scheidsrechters de mogelijkheid hebben om een 7-meter worp te geven. Echter het tegenovergestelde kan zich ook voordoen, bijvoorbeeld als een verdediger zodanig reageert op een extern fluitsignaal, dat een vrije doelkans ontstaat die anders niet was ontstaan, dan dient het spel te worden onderbroken. Aanvallers en verdedigers dienen in dit soort gevallen op gelijke wijze te worden behandeld.

26. Aan een teamofficial of een speler is het toegestaan om de wisselzone te verlaten voordat de wedstrijd is afgelopen, zonder hiervoor toestemming te vragen. Echter plaatsnemen tussen de toeschouwers of elders betekent niet dat de betrokkene zich buiten de controle van de scheidsrechters bevindt c.q. aan de controle van de scheidsrechters kan onttrekken. Elk wangedrag blijft strafbaar. Ook verliest een teamofficial elk recht om zijn team te coachen of bij te staan als hij de wisselzone verlaat.

27. Het is spelers niet toegestaan om de ruimte buiten het speelveld te gebruiken, om hier tactisch voordeel uit te halen. Een speler mag niet buiten het veld langs de zijlijn rennen om zo ruimte te hebben om met de bal een verdediger te passeren. Dit leidt tot een vrije worp. Een speler mag ook niet buiten het speelveld gaan staan om op deze wijze meer ruimte te hebben om in te starten. In dit laatste geval zullen de scheidsrechters de speler vertellen om op het speelveld te blijven. Als hij dit weigert of het gebeurt nogmaals zal dit een vrije worp tot gevolg hebben.

28. Enkele verfijningen betreffende het gebruik van het "waarschuwingssignaal" voor passief spel zijn de afgelopen jaren geïntroduceerd. Zo moet het signaal permanent worden getoond (ook na een vrije worp voor het balbezittende team) totdat de aanval voorbij is of tot aan het moment dat het waarschuwingssignaal niet langer van toepassing is. De toepassing vervalt in het geval een teamofficial of een speler van het verdedigende team progressief wordt bestraft, of de bal na een schot op het doel terugkomt bij de aanvallers en daarbij het doel of de doelveerder heeft geraakt. In die gevallen wordt aan het balbezittende team een nieuwe opbouwfase toegestaan. Ook werd er nadrukkelijk gesteld, dat het vertragen van de uitvoering van toegekende worpen (vrije worp, 7-meter worp, inworp, uitworp, beginworp e.d.) gezien moet worden als een vorm van passief spel. In het bijzonder het vertragen van het nemen van een beginworp, een uitworp of een vrije worp. Bij het eerste maal constateren geven de scheidsrechters een vermaning, maar daarna zal dit gedrag een direct waarschuwingssignaal voor passief spel tot gevolg hebben. De uitzondering hierop is, dat als het tijdstip in de wedstrijd (en de stand op dat moment) zodanig is dat in plaats van een vermaning of waarschuwingssignaal een time-out een meer dringende en meer geschikt antwoord is.