

Spelregels rolstoelhandbal

1. Doel 3x1,60m.
2. Vanaf 16 jaar.
3. 3x pushen binnen 3 seconden, dan binnen 3 sec vervolgen met dribbelen. Dribbelen mag tot schouderhoogte, dus je mag de bal niet voor je uit opgooien om snelheid te maken. Als je de bal vastpakt, moet je binnen 3 seconden overspelen of op doel gooien. Deze acties mogen ook uitgevoerd worden door eerst te dribbelen en dan 3x pushen binnen 3 sec. Na laatste wielcontact start de 3-secondenregel om over te spelen of op doel te gooien. 3x pushen is ook inclusief een eventuele rem actie.
4. Je mag de bal op schoot hebben tijdens het pushen (niet klemmen met je benen)
5. Een tegenstander mag de bal niet uit je schoot pakken of tikken
6. Lichamelijk contact is toegestaan.
7. Bal onder de stoel is fout en dus bal voor tegenstander.
8. Teams spelen 6:6, waarvan 1 keeper. Er moet altijd minimaal één vrouw als speler in het veld staan.
9. Speelduur wedstrijd is 2x20 min.
10. De keeper mag de benen en voeten niet uitstrekken bij het stoppen van de bal. Dus de benen/voeten moeten vast zitten.
11. Je mag de bal niet met je rolstoel verdedigen. Alleen de keeper mag de stoel gebruiken om te verdedigen.
12. Alle spelers in het veld mogen de vloer niet met hun voeten aanraken tijdens het spelen. (ook de keeper niet)
13. Je mag de bal niet spelen als je met 1 of meer wielen over de lijn (buiten-doellijn) bent.
14. Je mag de bal via de hoepels van je rolstoel oppakken.
15. Je mag de bal niet via een speler (mede- of tegenspeler) rolstoel gooien en dan weer oppakken.
16. Je mag nooit inrijden op een ander! Niet kunnen remmen is geen excuus!
17. Bij omvallen van de stoel tijdens het spel, wordt binnen Nederland afgefloten om de persoon en de stoel weer op twee wielen te zetten.
18. Alle spelers mogen invallen bij een ander team indien noodzakelijk bij een tekort aan spelers met een max. van 3 spelers.

Rolstoelhandbal spelen we in wedstrijd of toernooivorm waar Plezier, Respect en Sportiviteit voorop staan.

