Regel 10 – Avkast

10:1 Avkast görs vid matchens början av det lag som vann lottningen och som valde att börja med besittning av bollen. Det andra laget har rätt att välja sida. Alternativt kan det lag som vinner lottningen välja sida varvid motståndarna har avkast.

Lagen byter sida inför andra halvleken av matchen. Avkast i början av andra halvlek har det lag som inte hade avkast i början av matchen.

Ny lottning utförs före varje förlängning och alla bestämmelser enligt regel 10:1 ovan gäller också förlängningen.

10:2 Efter varje mål har det lag avkast, mot vilket målet har gjorts (se dock 9:2 andra stycket).

10:3 Följande två alternativ för avkast ska gälla:

a) Avkast från mittlinjen

Från mittlinjen (med en tolerans i sidled av cirka 1,5 meter från spelplanens mitt) utförs avkastet i vilken riktning som helst. Det föregås av en signal varefter avkastet måste utföras inom tre (3) sekunder (13:1a, 15:7 tredje stycket). Den spelare som utför avkastet ska inta en position med minst en fot på mittlinjen och den andra foten på eller bakom linjen (15:6), och sedan stanna i denna position tills bollen har lämnat handen (13:1a, 15:7 tredje stycket) (se även klarläggande 5).

Spelare i det anfallande laget får inte före signal överskrida mittlinjen (15:6).

b) Avkast från avkastområdet

- Avkastet utförs i vilken riktning som helst från avkastområdet. Det föregås av en signal varefter avkastet måste utföras inom tre sekunder (13:1a, 15:7 tredje stycket).
- Domarnas signal kan bara ges när bollen och kastaren är helt innanför avkastområdet (15:6).
- Kastaren får inte passera avkastområdet med någon del av sin kropp förrän kastet betraktas vara utfört (13:1a, 15:7 tredje stycket).
- Kastaren får röra sig inne i avkastområdet men får inte studsa bollen efter signal (13:1a, 15:7 tredje stycket).
- Avkastet kan utföras springande. Det är inte tillåtet att hoppa under utförandet av avkastet (13:1a, 15:7 tredje stycket).
- Kastet betraktas vara utfört när antingen bollen först har lämnat kastarens hand och sedan helt passerat avkastområdets linje; eller

- bollen passades och berördes eller var under kontroll hos en lagkamrat även om det skedde inne i avkastområdet.
- Kastarens lagkamrater får inte passera mittlinjen innan signal förutom om de är innanför avkastområdet (15:6).
- Spelarna i försvarande lag måste vara utanför avkastområdet och får inte röra bollen eller motståndarna inne i avkastområdet förrän kastet betraktas vara utfört (15:4, 8:7c, 8:8g). De får vara direkt utanför avkastområdet.

10:4 Vid avkast i början av varje halvlek (och eventuella förlängningar) måste alla spelare befinna sig på sin egen planhalva eller, om tillämpligt, i avkastområdet.

Vid avkast efter mål kan motståndarna dock befinna sig på båda planhalvorna.

Om avkastet läggs från mittlinjen (10:3a) måste motståndarna vara minst tre (3) meter från avkastläggaren (15:4, 15:9, 8:7c, 8:8g).

Om avkastet läggs i avkastområdet (10:3b), måste motståndarna vara utanför områdeslinjen med hela kroppen (15:4, 15:9, 8:7c, 8:8g).

SHF:s kommentar:
Avkastregeln enligt 10:3 b tillämpas i all handboll i Sverige, utom i minihandboll