



Beach-håndball

den nye håndballgrenen



Norges
Håndballforbund

Hvorfor Beach-håndball?

Beach-håndball setter litt andre krav til spilleren enn innendørs håndball. Fordi ballen går så hurtig, må spilleren være god både taktisk og teknisk ettersom

det ikke er mulig å stusse ballen i sanden. Blikk for spillet, plassering uten ball og spill i overtall gir god trening å ta med seg inn i hallen.



Foto: Svein Andre Svendsen

Linn Jørum Sulland

God spenst, utholdenhet og fart er egenskaper som trengs for å bli god i beach-håndball. Alle disse egenskapene har Norges fremste spiller på kvinnesiden, Linn Jørum Sulland. Hun synes at beach-håndball er kjempemoro og storkoser seg når det er stor stemning rundt banen.

Det er utrolig gøy og spennende med nye idretter som man kan være med å utvikle. Mange mener at spill på sand er skadeforebyggende, og jeg er overbevist om

at det utvikler meg til å bli bedre i innendørs håndball også, sier Jørum Sulland som i 2008 ble europamester i innendørshåndball og et halvt år senere tok EM-sølv i beach-grenen.



Foto: Svein Andre Svendsen

*Så enkelt er det å lage Beach-håndball bane;
Forbered grunnen - Rull ut dreneringen - Legg ut sanden
Les mer på www.oldroydsports.com*



Foto: Svein Andre Svendsen

Direkte på asfalt, grus, leire etc.



Ved behov: Legg en grus/sandpute for avretting av større ujevnheter eller for å lage 0,8 – 1% fall mot en side.

Grav drensgrøft(er) og legg i drensrør og pukkk i kanten av baneområdet om vannet ønskes ledet til gitte punkter.

Vannet kan om ønskelig slippes direkte ut i terrenget.

Nedgravd i terrenget



Grav ut masse i en dybde på 30 -40 cm (massen kan brukes til å lage voll rundt baneområdet).

Planer trauret til 0,8 – 1% fall mot en side.

Grav drensgrøft i en dybde på 30 cm langs siden med fall. Legg i drensrør og fyll med pukkk.

Led vannet ut i terrenget eller til ønsket oppsamlingssted.

Kostnadsbudsjett

Alle priser ekskl. merverdiavgift og frakt.

Forarbeid

Avhenging av underlaget. Kan også utføres på dugnad. Estimert kostnad kr. 0 – kr. 30.000,-.

Drenering (Full size 18 x 33 m)

Kr. 59.000,-. Rulles ut på dugnad i løpet av 3 timer. Leggeanvisning medfølger.

Komplett utstyrspakke

Kr. 29.990,-.

Sand (Se NHF's anbefaling)

Estimert kostnad kr. 30.000,-. Benytt lokal leverandør om mulig da frakt utgjør en betydelig kostnad.

Spillemidler dekker inntil 50 % av kostnadene

**Kontakt Tom Anderson tlf. 99 71 44 72
for nærmere informasjon og bestilling.**



Norges Håndballforbund

Post: 0840 OSLO

Besøk: Sognsveien 75 A

e-post: nhf@handball.no

Tlf: 21 02 90 00 Fax: 21 02 99 51



Oldroyd Sports AS

Post: Postboks 277 3901 Porsgrunn

Besøk: Storgata 118B 3921 Porsgrunn

e-post: post@oldroydsports.com

Tlf: 92 81 89 00 Fax: 35 69 42 60