



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 Från spelplanens mitt (med en tolerans i sidled av cirka 1,5 meter) 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 samt klarläggande 5).

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

10:4 Vid avkast i början av varje halvlek (och eventuella förlängningar) måste spelarna befinna sig på sin egen planhalva.

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

I båda fallen får motståndarna inte vara närmare än tre (3) meter till den spelaren, som utför avkastet (15:4, 15:9, 8:7c).