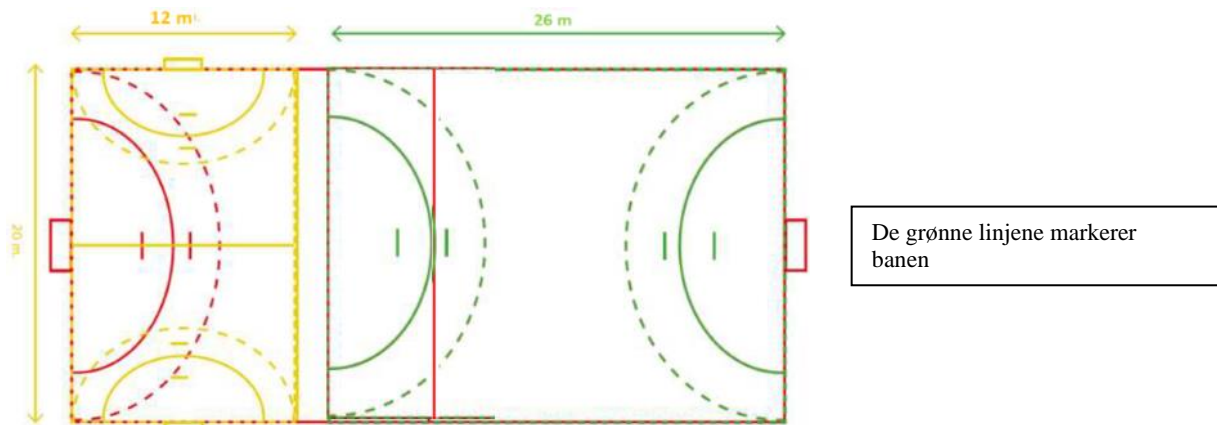




## Spilleregler for Femmerhåndball i NHF Region Innlandet - et spill for barn i alderen 9 og 10 år

### Regel 1: Spillebanen

1:1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt. Banen er 25,5 eller 26 m lang og 20 m bred.



1:2 Målet skal være solid fastgjort og innvendig være minst 1,60 meter og maks 1,70 meter høyt og 3 meter bredt (nedsenket tverrligger)<sup>1</sup>  
Ved bruk av «oppblåsbare» kortbanemål – faller kravet om fastgjort mål bort.

#### *Kommentarer til regel 1:2*

*Om det i hallen ikke er tilgang til nedsenket tverrligger, kan arrangøren søke regionen om tillatelse til å benytte ordinære håndballmål.*

### Regel 2: Spilletiden

2:1 Spilletiden er 2 x 15 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.

### Regel 3: Kampballen

3:1 For klasse 9 år benyttes størrelse 00. Ballen skal ha omkrets 42-45 cm. For klasse 10 år benyttes størrelse 0. Ballen skal ha omkrets 46-49 cm.

#### **Regel 4: Spillerne**

- 4:1 Laget kan bestå av inntil 10 spillere hvorav fem er på banen samtidig.
- 4:2 Under hele kampen skal laget ha en spiller som tydelig kan identifiseres som målvakt. Den spilleren som er målvakt, kan når som helst bli utespiller. På samme måte kan en utespiller når som helst i kampen bli målvakt.
- 4:3 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.
- 4:4 Det spilles femmerhåndball med rene jente- og guttelag

#### **Regel 5: Spilleregler**

- 5:1 Omgangen starter med avkast til det laget som vinner loddtrekkingen. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet.

*Den første pasningen fra målvakt til egen spiller kan ikke «stjeles» av motstanders lag.*

*Når det angripende laget taper ballen i angrep, er det ikke tillatt å ligge fremme og hindre et utspill fra målvakt til sine medspillere.*

*En god retningslinje for laglederne er at de veileder sine spillere til hurtig å returnere til egen målfeltlinje ved tap av ballbesittelse, for deretter å kunne bevege seg fritt på hele banen»*

- 5:2 Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Dette betyr at når laget vinner ballen er det nødvendig å spille ballen inn på motstanderens banehalvdel før skudd avleveres.
- 5:3 Det er lov å spille offensivt forsvar, der spillerne hopper og spretter ut og inn for å få tak i ballen.
- 5:4 Alt forsvarsspill skal være ball og ballbaneorientert. Det er altså ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger eller holding.
- 5:5 Det er ikke lov å sone ut en eller flere spillere fast ved å bli stående tett opp mot spilleren.
- 5:6 Håndballreglene om feil fanging, stussing, tre skritt og tre sekunder håndheves bare i de tilfellene spillerne har hatt fordel av aksjonen.
- 5:7 Håndballreglene om forholdet til motspiller håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.
- 5:8 Det foretas utkast fra målvakt;
  - a) om en motspiller trår inn i målfeltet med ballen



- b) om målvakten har kontroll over ballen i målfeltet eller den ligger stille i målfeltet
  - c) om en motstander berører en ball som ruller på gulvet i målfeltet
  - d) om ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.
- 5:9 Det skal dømmes innkast fra hjørnet når ballen helt har passert **kortlinjen**, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra **det forsvarende lag**.
- 5:10 Det er lov å score når spilleren har ballen og er kommet over midten, selv om målvakta ikke er på plass.
- 5:11 Målvakta har lov til å være med opp i angrep.
- 5:12 Det brukes **ikke** måltavle i femmerhåndball. Banesekretariatet fører resultatet.
- 5:13 Det praktiseres ikke Time-out i femmerhåndball.

#### **Regel 6: Øvrige spilleregulerende tiltak ved store nivåforskjeller**

- 6:1 Gå i dialog med motstanders lagleder
- 6:2 Målvakt til ledende lag kan bli igjen i målet, og/ eller laget som ligger under kan sette inn en ekstra spiller
- 6:3 Gjør smarte bytter og rokker på spilleplasser
- 6:4 Gi laget ditt nye/andre oppgaver i kampen; det kan øves på finter, viderespill osv
- 6:5 Hvis man snapper ballen, blir man enig med sine spillere om at det stanses opp, og spilles etablert angrep
- 6:6 La spillerne ligge flatt i forsvar

Vinne for enhver pris? [Les dette!](#)

#### **Regel 7: Spesielle bestemmelser**

- 7:1 I 5'er kortbanehåndball **kan** advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd i forhold til motspiller og ved usportslig opptreden.

Dommeren skal opptre som veiledere i større grad enn som dommere.



Norges  
Håndballforbund  
Region Innlandet

Begeistring - Innsatsvilje - Respekt - Fair Play

Advarsel og utvisning skal derfor kun brukes i begrenset omfang. Diskvalifikasjon skal ikke forekomme.

En utvisning i 5'er håndball er kun personlig. Dette betyr at laglederen umiddelbart kan sette inn en ny spiller til erstatning for den utviste. Den utviste spilleren er klar for ny deltakelse etter 2 minutter. Utvisningstiden styres av sekretariatet.

Dommeren skal være barnas hjelper på banen og veilede etter sunn fornuft i henhold til håndballspilletts idé og ideelle mål.

#### ***Kommentarer til Regel 7:***

*Dommeren er spillernes hjelper på banen og **dømmer med veiledning**. Det innebærer å dømme etter spillereglene samtidig som barnekamplederen veileder etter skjønn i henhold til håndballspilletts ide, ideelle mål og spillerens alder og erfaring.*

*Regionen anbefaler to dommere på banen.*

