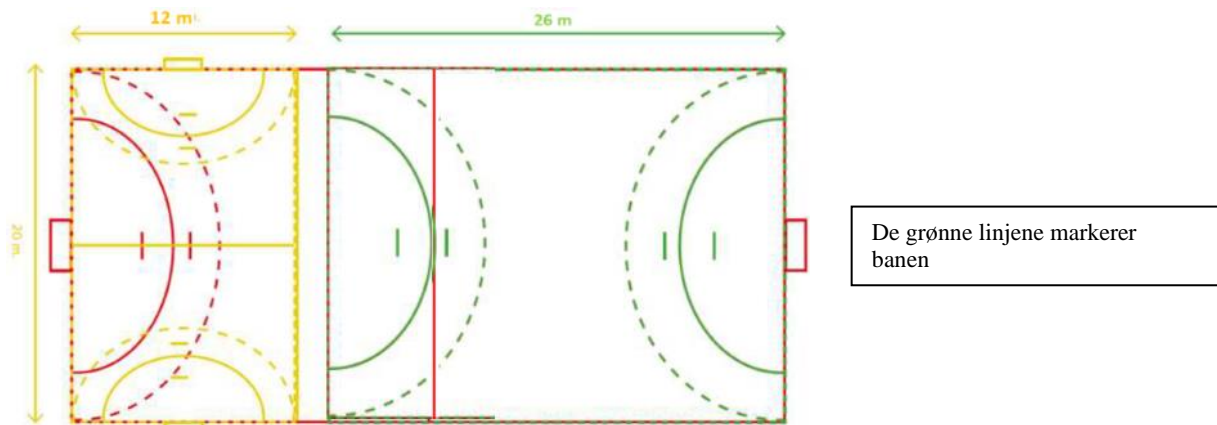




**Spilleregler for Femmerhåndball  
i NHF Region Innlandet  
- et spill for barn i alderen 9 og 10 år**

**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 Det spilles ikke med egen draktfarge for målvakten, og målvakten kan bli med opp i angrep.
- 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 Scoring 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 er ballorienterte; jager ball og prøver å snappe ballen.
- 5:4 Alt forsvarspill 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 motspillere og ved usportslig opptreden.

Dommeren skal opptre som veiledere i større grad enn som dommere. Advarsel og utvisning skal derfor kun brukes i begrenset omfang. Diskvalifikasjon skal ikke forekomme.



Norges  
Håndballforbund  
Region Innlandet

Begeistring - Innsatsvilje - Respekt - Fair Play

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 barnekomplederen veileder etter skjønn i henhold til håndballspilletts ide, ideelle mål og spillerens alder og erfaring.*

*Regionen anbefaler to dommere på banen.*

