

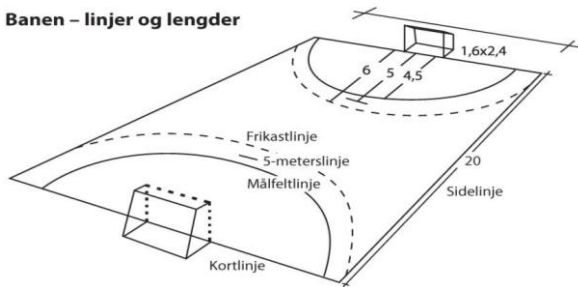


## Spilleregler for Firerhåndball i NHF Region Innlandet - et spill for barn i alderen 6, 7 og 8 år

### Regel 1: Spillebanen

1:1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt, banen er 20 m lang og 12 m bred.

Banen – linjer og lengder



- 1:2 Målet er innvendig 240 cm bredt, og 160 cm høyt. Målstolpene er 8 x 8 cm og malt i felter med kontrastfarger.
- 1:3 Målfeltet avgrenses av målfeltlinjen som lages med en rett linje midt foran mål, 450 cm fra kortlinjen. Den rette linjen forbindes med to kvartsirkler med radius 450 cm, og med sentrum ved målstolpene.
- 1:4 Frikastlinjen lages som målfeltlinjen, men avstanden fra kortlinjen skal være 600 cm, det samme er radius i kvartsirklene. Avstand til kaster ved utførelse av frikast ved frikastlinjen, vil være 150 cm. Ved utførelse av øvrige frikast, vil avstanden være 300 cm.
- 1:5 5-meter-kastlinjen (straffelinjen) markeres 5 m fra kortlinjen midt foran mål, og er 100 cm lang.

### Regel 2: Spilletiden

- 2:1 6-åringene spiller 2 x 10 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.  
7- og 8-åringene spiller 2 x 15 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.

### Regel 3: Kampballen

- 3:1 For klasse 6 og 7 år benyttes størrelse 00 mykball eller streetball. For klasse 8 år benyttes størrelse 00 eller størrelse 00 mykball.



#### Regel 4: Spillerne

4:1 Laget kan bestå av inntil 8 spillere hvorav fire er på banen samtidig. De øvrige spillerne er innbyttere.

4:2 Hvem som helst kan være målvakt. Det spilles ikke med draktfarge for målvakten. Alle har samme draktfarge.

*NHF Kommentar: Når laget har ballen, oppfordres det til at laget spiller med fire spillere i angrep. Den som er målvakt idet laget vinner ballen, blir enten med i angrepsspillet eller bytter med en annen spiller.*

4:3 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.

4:4 I Region Innlandet spilles det Intersport 4'er håndball med rene jente- og guttelag.

#### Regel 5: Spilleregler

5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. 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 trenerne 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 Det foretas utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.

5:3 Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag. Innkast utføres fra det sted der ballen passerte sidelinjen.

Innkast fra hjørnet dømmes når ballen helt har passert **kortlinjen**, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra **det forsvarende lag**.

5:4 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.

5:5 Det er lov å spille offensivt forsvar, der spillerne er ballorienterte; jager ball og prøver å snappe ballen.

5:6 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.

5:7 Det er ikke lov å sone ut en eller flere spillere fast ved å bli stående tett opp mot spilleren.

- 5:8 Håndballreglene om feil fanging, stussing, tre skritt og tre sekunder håndheves bare i de tilfellene spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
- 5:9 Håndballreglene om forholdet til motspiller håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.
- 5:10 Det er lov å score når du har ballen og er kommet over midten, selv om målvakta ikke er på plass.
- 5:11 Det brukes **ikke** måltavle i firerhåndball. Banesekretariatet fører resultatet.
- 5:12 Det praktiseres ikke Time-out i firerhåndball.

### **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 og liknende
- 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 klassene 6, 7 og 8 år skal **spilleregel 16: Bestrafning** ikke benyttes. Dersom en spiller i disse klassene begår et regelbrudd i forhold til motspiller eller dersom en spiller/leder opptrer usportslig, skal dette medføre tilsnakk/irrettesettelse fra barnekamplderen. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal barnekamplderen påse at laglederen bytter ut den aktuelle spilleren, og instruerer denne før vedkommende spiller igjen er spilleklar. Ved gjentatte regelbrudd fra en leders side, skal barnekamplderen rapportere dette til ansvarlig instans.

### **Kommentarer til reglene:**

*Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller.*



Norges  
Håndballforbund  
Region Innlandet

Begeistring - Innsatsvilje - Respekt - Fair Play

*Poenget med at man spiller uten målvakt når man er i angrep er å oppnå overtall for angripende lag. Overtall 4 mot 3 gir god øving i å oppfatte rommene mellom forsvarsspillere, flere i laget får sjansen til å skåre mål og det blir bedre plass for den som til enhver tid er ballfører.*

*Utfordringene ligger i å lære spillerne hva de skal gjøre når laget mister ballen. En av spillerne må da hurtigst mulig tilbake og bli målvakt eller bytte med en annen som skal være det.*

*At forsvarsspillet skal være ballorientert er ment ut fra ønsket om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.*

*Dommeren skal være barnas hjelper på banen og **dømme med veiledning** etter skjønn i henhold til Firerhåndballspilletts ideelle mål. De skal dømme, men samtidig lede og veilede barna gjennom kampene. De skal gi beskjed om hva de dømmer for, og hvorfor de blåste.*

*Regionen anbefaler to dommere på banen.*

