

Regel 4: Spillerne

- 4:1 Laget kan bestå av inntil 8 spillere hvorav fire er på banen samtidig. De øvrige spillerne er innbyttere. Hvem som helst kan være målvakt. Alle spillere på samme lag har lik draktfarge, også målvakten.

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.

- 4:2 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.
- 4:3 Det er spilles med rene jente- og guttelag, men jenter og gutter kan spille på samme lag etter følgende utgangspunkt:
4-er-håndball – Inntil to spillere av motsatt kjønn.

Regel 5: Spilleregler

- 5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt.
- 5:2 Det foretas utkast fra målvakt dersom:
1. en motspiller beveger seg innenfor målfeltet med eller uten ball, og oppnår en fordel av dette
 2. målvakten har kontroll over ballen i målfeltet, eller at den ligger stille i målfeltet
 3. en motspiller berører en ball som befinner seg i målfeltet
 4. ballen har passert kortlinjen etter å sist ha vært borti målvakten på det forsvarende laget eller en spiller på motstanderlaget
 5. en spiller scorer fra egen banehalvdel (scoringen blir ikke godkjent)

Etter scoring settes ballen i gang ved at målvakten foretar et utkast fra målfeltet.

NHF-kommentar:

Når det angripende laget taper ballen i angrep, er det ikke tillatt å ligge fremme og hindre et utspill fra målvakt til sine medspillere. Hvis en angrepsspiller «stjeler» den første pasningen dømmes det frikast til det forsvarende laget. Dommeren må veilede spilleren som begikk forseelsen.

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

- 5:3 Innkast dømmes når hele ballen har passert sidelinjen, eller når den har passert kortlinjen og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende laget.
Innkastet utføres fra stedet ballen passerte sidelinjen, eller i hjørnet på den siden av målet hvor ballen passerte kortlinjen.
- 5:4 Scoring skal kun godkjennes dersom skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel.
Hvis et lag vinner ballen, må den spilles over på motstanderens banehalvdel før man skyter.
Dette kan skje via pasninger eller dribling.
- 5:5 Alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert.

- 5:6 Reglene om ballbehandling, (maks. tre skritt med ballen og maks. holde ballen i tre sekunder), håndheves kun når spillerne har hatt vesentlig fordel av dette.
- 5:7 Regelen om forholdet til motspiller skal håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.

NHF-kommentar til regel 5:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller stor dominans fra én enkelt spiller bør derfor begrenses.

*Hensikten med at forsvarsspillet skal være ball- og ballbaneorientert er at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar. For å ivareta spillernes sikkerhet er holding og dytting **ikke** tillatt.*

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

- 6:1 I klassene hvor det spilles 4-er-håndball skal det ikke benyttes bestrafning. Dersom en spiller begår et regelbrudd mot en motspiller, eller dersom en spiller eller trener/lagleder opptrer usportslig, skal dommer og trener/lagleder sammen forklare og veilede.

Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller skal dommeren påse at laglederen bytter ut den aktuelle spilleren, og instruerer denne før vedkommende igjen er spilleklar.

Ved gjentatte regelbrudd fra en trener/lagleder skal dommeren rapportere dette til ansvarlig instans.

- 6:2 Lags time-out benyttes **ikke** i 4-er-håndball.

6:3 Passivt spill benyttes **ikke** i 4-er-håndball.

Generelle kommentarer til reglene i 4-er-håndball:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Poenget med å spille uten målvakt i angrep, er å oppnå overtall for angripende lag. Overtallspill 4 mot 3 gir god trening i å oppfatte rommene mellom forsvarsspillerne. Dette fører til at flere på laget får sjansen til å score mål, og det blir generelt bedre plass, tid og rom 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.

Klubbdommer og trener/lagleder er sammen ansvarlig for å forklare og veilede i henhold til 4-er-håndballspilletts ideelle mål og regelverk.

Regionen anbefaler to dommere på banen.