

**Spilleregler for Sekserhåndball  
i NHF Region Innlandet  
- et spill for barn i alderen 11 og 12 år**

**Regel 1: Spillebanen**

- 1:1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt. Banen er 40 m lang og 20 m bred.
- 1:2 For 11-åringene skal 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>
- For 12-åringene skal målet skal være solid fastgjort. Ordinære mål.

***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 20 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.

**Regel 3: Kampballen**

- 3:1 I sekserhåndball benyttes ballstørrelse 0.

**Regel 4: Spillerne**

- 4:1 Laget kan bestå av inntil 12 spillere hvorav seks 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 sekserhåndball med rene jente- og guttelag
-



## Regel 5: Spilleregler

- 5:1 Når omgangene starter og etter scoringer tas det avkast fra midten.
- 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 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 Målvakta har lov til å være med opp i angrep.
- 5:11 Det praktiseres ikke Time-out i sekserhåndball.

### ***Kommentarer til regel 5:***

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



### **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 6'erhåndball kan advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd i forhold til motspiller og ved usportslig opptreden. Dommerens rolle som veileder skal også gjelde i denne aldersklassen.  
Advarsel og utvisning skal derfor brukes i begrenset omfang. Diskvalifikasjon skal ikke forekomme.

En utvisning i 6'erhåndball 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.

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

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

*Regionen anbefaler to dommere på banen.*



Norges  
Håndballforbund  
Region Innlandet

Begeistring - Innsatsvilje - Respekt - Fair Play

