

**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)¹

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 består av inntil 12 spillere, hvorav fem utespillere og én målvakt befinner seg på spillebanen samtidig. De øvrige spillerne er innbyttere. Målvakten har draktfarge som skiller seg ut fra kampens øvrige deltakere.
- 4:2 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.
- 4:3 Det er ønskelig med rene jente- og guttelag, men jenter og gutter **kan** spille på samme lag etter følgende utgangspunkt*:
6-er-håndball – Inntil 2 jenter på guttelag. Inntil 2 gutter på jentelag etter godkjent søknad.
- 4:4 Alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen.

Regel 5: Spilleregler

- 5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt etter loddtrekning.
- 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

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

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 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 Alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert.
- 5:5 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.
- 5:6 Reglene om forholdet til motspiller håndheves.

NHF-kommentar til 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 forsvarssillet skal være ball- og ballbaneorientert er at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.

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 klassene hvor det spilles 6-er-håndball **kan** advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd mot en motspiller og ved usportslig opptreden.

Dommer og trener/lagleder skal sammen forklare og veilede ved regelbrudd. Advarsel og utvisning skal brukes i begrenset omfang, og diskvalifikasjon skal ikke forekomme.

En utvisning i klassene hvor det spilles 6-er-håndball er kun personlig. Dette betyr at trener/lagleder 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.

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

- 7:2 Hvert lag har rett til en 1-minutts lags time-out i hver av omgangene.
- 7:3 Passivt spill benyttes **ikke** i 6-er-håndball.

Kommentarer til Regel 7:

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

Regionen anbefaler to dommere på banen.