

Innsatsvilje • Fair Play • Begeistring  
Respekt • Gullring



## Velkommen til 4'er håndball

- Loppetassen for 6- og 7-åringer
- Minirunder for 8- og 9-åringer



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

## INTENSJONEN MED BARNEHÅNDBALL

- Det skal være inspirerende, motiverende og gøy å spille håndball.
- Ha fokus på innsatsvilje, prestasjoner, mestring og fremgang - ikke på resultat.
- Jevne kamper er morsomst for begge lag, og ingen bør vinne med mer enn fem-seks mål.
- Alle lagledere har ansvar for at begge lagene har skåret mål ved kampslutt.
- Lagleder for det dominerende laget har ansvar for at kampen blir jevn og morsom for begge lag.
- Det er en målsetting at hver enkelt spiller skal ha flere ballkontroller i løpet av kampen, og at alle spillerne oppmuntres til å skyte mot mål.
- Stor dominans fra enkeltspillere bør begrenses. Disse kan i stedet få ekstra utfordringer/oppgaver, som å spille fri andre, prøve nye spilleplasser, finter osv.



## VI PRESISERER:

1. I Loppetassen klasse 06 år, spiller både jenter og gutter sammen. I klassen 07 år velger klubbene enten blandet lag (jenter og gutter spiller sammen), Jenteklasse (ikke tillat med guttespillere) og Gutteklasse (her kan jentene være med).
2. I Minirundene kan det benyttes jenter i klassene G08 og G09.
3. Det er ikke lov å sette inn en ekstra spiller hvis det andre laget leder med mange mål. En slik regel eksisterer ikke i håndballen.

4. Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarspill skal være ball- og ballbaneorientert. Forsvarsspillere bør hele tiden jobbe ut og inn etter hvor ballen er. Det er lov å snappe ballen, men trenere bør i perioder unngå snapping dersom eget lag blir for dominerende. Å "snappe" ballen er ikke det samme som å fiske.
5. Spillerne kan ikke ligge fast ute på en spiller, det som populært blir kalt frimerke.
6. Alle må ikke være nær ballen før skudd.

## RETNINGSLINJER FOR 4'ER HÅNDBALL

1. Spilletiden er 1 x 15 minutter
2. Ballstørrelse:  
Loppetassen: Mykball Mikro/00  
Minirunder: Mikro/00
3. Laget kan bestå av inntil 8 spillere, men vi anbefaler kun 6 spillere slik at alle får spille mest mulig. 4 av disse kan være på banen samtidig.
4. Når laget har ballen oppfordres det til at målvakten blir med i angrep.
5. Alle på laget skal spille tilnærmet like mye og alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen. Det spilles ikke med egen draktfarge for målvakten.
6. Etter skåring settes ballen alltid i spill fra målfeltet av målvakten, og ikke fra midten. Det er avkast fra midten kun når omgangene starter.
7. Kontringer er lov, men gjentatte kontringer bør begrenses.
8. Det er ikke måltavle i 4'er håndball.
9. Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Skåring fra egen banehalvdel godkjennes ikke. Ballen settes da i gang fra motstanders målfelt.
10. Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdinger.
11. Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves bare når spilleren har vesentlig fordel av aksjonen.
12. I 4'er håndball skal ikke advarsel, utvisning og diskvalifikasjon benyttes. Dersom en spiller begår regelbrudd i forhold til motspiller eller opptre usportslig, skal dette medføre tilsnakk/irrettesettelse fra barnekamplderen. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal dommeren påse at lagleder bytter ut spilleren, veileder og korrigerer denne, før spilleren igjen er spilleklar.

## Tips til foreldre og andre som heier:

- La treneren/laglederen styre laget og spillerne.
- Møt opp i god tid, slik at alle får være med på innmarsj og presentasjon.
- Husk at i 4'er håndball har dommeren rett til å vise skjønn i enkelte situasjoner. Det heier alle på. Vi klager aldri på dommeren.
- Lag gjerne heiarop sammen med andre som ser på. Det er viktig å oppmuntre, rose og heie på hele laget.