



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

Fair Play • Begeistring  
Innsatsvilje • Respekt



## Velkommen til **4-er-håndball**

- Intersport Loppetassen for 6- og 7-åringer
- Intersport 4-er runder for 8-åringer
- Sesongen 2025-26



**INTERSPORT**  
**4'er håndball**

## 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 scoret 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. Kom alltid i god tid, særlig når det er innmarsj. Ha også tid til å være igjen for premieutdeling. Barna ønsker dette.
2. **Klasseinndelingene for sesongen 2025-26:**  
B06: Spillere født i 2019  
J/G/B07: Spillere født i 2018  
J/G08: Spillere født i 2017
3. Det eksisterer ingen regel i håndballen som gjør det mulig å sette inn en ekstra spiller som en løsning på at motstanderlaget er dominerende.
4. Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert. Forsvarsspillerne kan 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 én spiller, det som ofte blir kalt frimerke. De skal lære å jobbe tilbake.

## RETNINGSLINJER FOR 4-ER-HÅNDBALL

1. Spilletiden er 1 x 15 minutter i Region Øst
2. Ballstørrelse:  
Intersport Loppetassen:  
**Mykball** Mikro/00  
Intersport 4-er runder:  
Mikro/00
3. Laget kan bestå av inntil 8 spillere, men vi anbefaler maks 5-6, slik at alle får spille mest mulig. Fire spillere er på banen samtidig. Inntil to lagledere pr lag pr kamp.
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. Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet. Det er utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.
7. Kontringer er lov, men gjentatte kontringer bør begrenses.
8. Det er ikke måltavle i 4-er-håndball.
9. Scoring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Det betyr, at det etter at laget vinner ballen, er nødvendig å spille ballen inn på motstandernes banehalvdel før skudd avleveres. Dette kan skje via pasninger eller dribling.
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:

- 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.
- La treneren/laglederen styre laget og spillerne. På tribunen heier dere sammen med andre som ser på. Det er viktig å oppmuntre, rose og heie på hele laget.
- Norges Idrettsforbund minner om reglene som gjelder for bilder og film av barn. Du kan ikke filme eller ta bilder av barn eller andre i hallen uten deres samtykke.