



4'er håndball

(6 - 8 år)

Intensjonen med barnehåndball

- Det skal være inspirerende, motiverende og artig å spille håndballkamp.
- Rett fokus mot prestasjoner, innsatsvilje, fremgang og forsøk - ikke på resultat.
- Jevne kamper er artigst for begge lag, og ingen bør vinne med mer enn ti mål.
- Lagleder for det beste laget har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag.
- Begge lags lagledere har ansvar for at begge lag har skåret mål ved kampslutt.
- Det er en målsetting at hver enkelt spiller skal ha flere ballkontroller ved hvert angrep og at alle spillerne i løpet av kampen oppmuntres til å skyte mot mål.
- Stor dominans fra en eller to enkeltspillere bør begrenses. Gi heller slike spillere ekstra utfordringer/oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, øve på finter og nye pasnings- og skuddvarianter.
- Alle på laget skal spille tilnærmet like mye og alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen. Det spilles ikke med draktfarge for målvakten.
- Det er avkast fra midten kun når omgangen starter.
- Etter skåring settes ballen alltid i spill fra målfeltet av målvakten, og IKKE fra midten.
- Kontringer er lov, men gjentatte kontringer bør begrenses.
- Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Dette selv om målvakten ikke har kommet tilbake i målet, ved for eksempel kontring. Skåring fra egen banehalvdel blir ikke godkjent. Ballen settes da i gang med utkast fra motstanders målfelt.
- Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert begrunnet ut fra et ønske om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.

Retningslinjer for 4'er håndball

- Spilletiden er 1 x 15 min.
- Det benyttes mykball i ballstørrelse 00 i 6- og 7- årsklassen, og vanlig håndball i størrelse 00 i 8-årsklassen.
- 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.
- Når laget har ballen oppfordres det til at laget spiller med fire spillere i angrep, slik at enten den som er målvakt når laget vinner ballen blir med i angrepsspillet eller bytter med en annen spiller.
- Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdinger.
- Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves bare når spilleren har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
- 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 dommeren. 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.



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play