

# 4'er håndball

(6 - 8 år)



Foto: Svein Andre Svendsen

## 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.

## 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.

- 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.
- 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 opptrer usportslig, skal dette medføre tilsnakk/ irettesettelse 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.

