



5'er håndball

(9 - 10 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 kampslett.
- 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 5'er håndball

- Spilletiden er 2 x 15 min, 5 min pause inkl. sidebytte.
- Det benyttes ballstørrelse 00 i 9-årsklassen og ballstørrelse 0 i 10-årsklassen.
- Laget kan bestå av inntil 10 spillere, men vi anbefaler kun 7 spillere slik at alle får spille mest mulig. 5 av disse kan være på banen samtidig.
- Alle på laget skal spille tilnærmet like mye og alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen. Målvakten har ikke egen draktfarge.

- Det er avkast fra midten kun når omgangene 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.
- Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves bare når spilleren har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
- Det oppfordres til at spillerne får prøve seg i flest mulig angreps- og forsvarsposisjoner i løpet av en kamp.
- I 5'er håndball KAN advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd i forhold til motspiller og ved usportslig opptreden. Diskvalifikasjon skal IKKE forekomme.
- En utvisning i 5'er håndball er kun personlig. Dette betyr at lagledelsen umiddelbart kan sette inn en ny spiller til erstatning for den utviste. Den utviste spilleren er klar til ny deltakelse etter 2 minutter.



**Norges
Håndballforbund**
Region Sør

Gjeldende fra høsten 2023