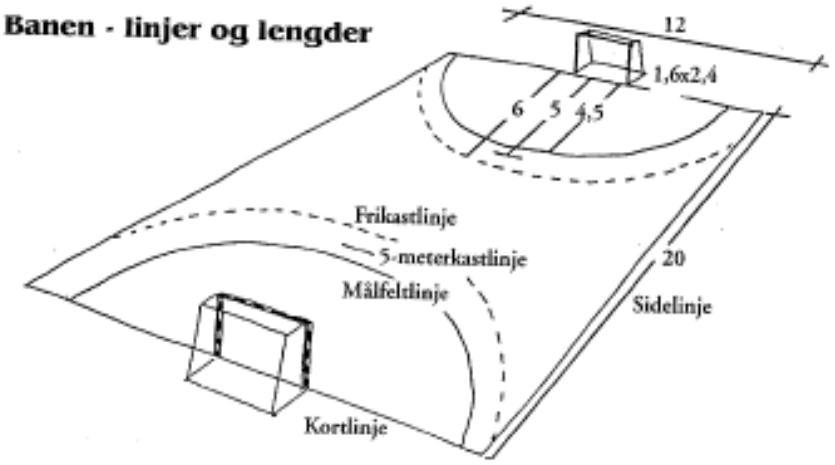
Spilleregler for Firerhåndball
i NHF Region Innlandet
- et spill for barn i alderen 6-9 år

Regel 1: Spillebanen

1:1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt, og er rektangulær, 20 m lang og 12 m bred.



1:2 Målet er innvendig 240 cm bredt, 160 cm høyt. Målstolpene har et tverrsnitt på 8x8 cm og malt i felter med kontrastfarger. Målet plasseres på kortlinjen med like lang avstand til begge sidelinjene.

1:3 Målfeltet avgrenses av målfeltlinjen som lages med en rett linje midt foran mål, 450 cm fra kortlinjen. Den rette linjen forbindes med to kvartsirkler med radius 450 cm, og med sentrum ved målstolpene.

1:4 Frikastlinjen lages som målfeltlinjen, men avstanden fra kortlinjen skal være 600 cm, det samme er radius i kvartsirklene.

1:5 5-meter-kastlinjen (straffelinjen) markeres 5 m fra kortlinjen midt foran mål, og er en m lang.

1:6 Midtlinjen merkes ikke opp som fast linje. Denne linjen merkes opp under det enkelte arrangement ved bruk av teip.

Regel 2: Spilletiden

2:1 Spilletiden er 2 x 15 minutter med 5 minutter pause. Lagene bytter side i pausen.

Regel 3: Ballen

3:1 Det skal benyttes minihåndball med en omkrets på 44-46 cm og som veier 150-230 gram for klassene 8 og 9 år. For klasse 7 år benyttes mikrohåndball og ballen skal ha omkrets 42-44 cm.

Regel 4: Spillerne

4:1 Laget kan bestå av inntil 8 spillere hvorav fire er på banen samtidig.

4:2 Hvem som helst i laget kan spille målvakt. Det spilles ikke med egen draktfarge for målvakten. Alle har samme draktfarge. Når laget har ballen oppfordres det til at laget spiller med fire spillere i angrep. Den som er målvakt idet man vinner ballen, blir enten med i angrepsspillet eller bytter med en annen spiller.

4:3 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.

4:4 I Region Innlandet spilles det Isbjørnserie med rene jente- og guttelag med to unntak. For gutter 8 år og gutter 9 år kan to jenter delta i hver kamp. Det er dog ønskelig med rene gutte- og jentelag.

Regel 5: Spilleregulerende regler

5:1 Når omgangene starter og etter skåringer tas det avkast fra banens midtlinje. Motspillerne må være minimum tre meter unna avkastpunktet ved avkast.

5:2 Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Dette betyr at når laget vinner ballen er det nødvendig å spille ballen inn på motstanderens banehalvdel før skudd avleveres. Dette kan skje via pasninger eller dribling.

5:3 Alt forsvarsspill skal være ball og ballbaneorientert. Det er altså ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne, i form av taklinger eller holdinger.

5:4 Håndballreglene om feil fanging, stussing, tre skritt og tre sekunder håndheves bare i de tilfellene spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.

5:5 Håndballreglene om forholdet til motspiller håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.

5:6 Det skal dømmes innkast fra hjørnet når ballen helt har passert **kortlinjen**, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra **det forsvarende lag**.

Regel 6: Spesielle bestemmelser

6:1 I klassene J/G9 og yngre skal **spilleregel 16: Bestrafning** ikke benyttes. Dersom en spiller i disse klassene begår et regelbrudd i forhold til motspiller eller dersom en spiller/leder opptrer usportslig, skal dette medføre tilsnakk/irettesettelse fra barnekamplederen. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal barnekamplederen påse at laglederen bytter ut den aktuelle spilleren, og instruerer denne før vedkommende spiller igjen er spilleklar. Ved gjentatte regelbrudd fra en leders side, skal barnekamplederen rapportere dette til ansvarlig instans.

Kommentarer til reglene:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller.

Poenget med at man spiller uten målvakt når man er i angrep er å oppnå overtall for angripende lag. Overtall 4 mot 3 gir god øving i å oppfatte rommene mellom forsvarsspillere, flere i laget får sjansen til å skåre mål og det blir bedre plass i tid og rom for den som til enhver tid er ballfører.

Utfordringene ligger i å lære spillerne hva de skal gjøre når laget mister ballen. En av spillerne må da hurtigst mulig tilbake og bli målvakt eller bytte med en annen som skal være det.
At forsvarsspillet skal være ballorientert er sagt ut fra ønsket om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.
*Barnekamplederen skal være barnas hjelper på banen og **dømme med veiledning** etter sunn fornuft i henhold til Firerhåndballspillets ideelle mål. De skal dømme men samtidig lede og veilede barna gjennom kampene. De skal gi beskjed om hva de dømmer for, og hvorfor de blåste.*

