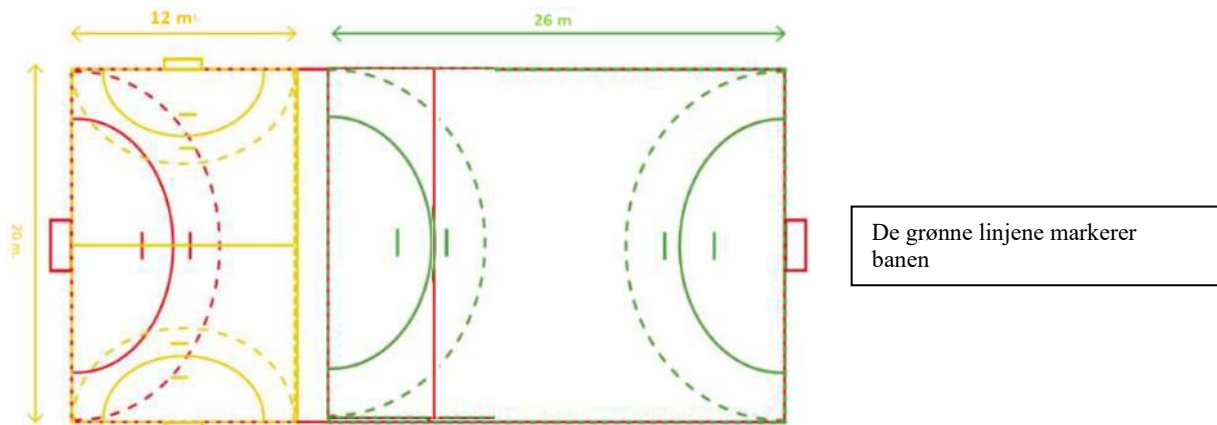




Spilleregler for Femmerhåndball i NHF Region Innlandet - et spill for barn i alderen 9 og 10 år

Regel 1: Spillebanen

- 1.1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt. Banen er 25,5 eller 26 m lang og 20 m bred.



- 1.2 Målet skal være solid fastgjort og innvendig være minst 1,60 meter og maks 1,70 meter høyt og 3 meter bredt (nedsenket tverrligger)¹
Ved bruk av «oppblåsbare» kortbanemål – faller kravet om fastgjort mål bort.

Kommentarer til regel 1:2

Om det i hallen ikke er tilgang til nedsenket tverrligger, kan arrangøren søke regionen om tillatelse til å benytte ordinære håndballmål.

Regel 2: Spilletiden

- 2.1 Spilletiden er 2 x 15 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.

Regel 3: Kampballen

- 3.1 For klasse 9 år benyttes størrelse 00. Ballen skal ha omkrets 42-45 cm. For klasse 10 år benyttes størrelse 0. Ballen skal ha omkrets 46-49 cm.



Regel 4: Spillerne

- 4.1 Laget består av inntil 10 spillere, hvorav fire utespillere og én målvakt befinner seg på banen samtidig. De øvrige spillerne er innbyttere.

Intensjon: Det er et ønske at flest mulig spillere tilhørende et lag skal få være med på kamp. Alle som er med på kamp skal spille.

- 4.2 Målvakten kan bli med opp i angrep og har lik draktfarge som resten av laget. Det oppfordres til å rotere på spillplasser, særlig målvaktposisjon.

Intensjon; Ved bruk av målvakt i angrep får man overtall som gir flere valg og flere muligheter til å lage mål. Det er ikke intensjonen at det skal scores mange mål i «åpent mål» hvis målvakten ikke er på plass. Scoring i åpent mål kan kun godkjennes hvis skuddet går fra forsvarende lags banehalvdel.

- 4.3 Det er ønskelig med rene jente- og guttelag, men jenter og gutter **kan** spille på samme lag (miksede lag) etter følgende utgangspunkt:
5-er-håndball – Inntil 2 av motsatt kjønn.

Regel 5: Spilleregler

- 5.1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt etter loddtrekking.

- 5.2 Det foretas utkast fra målvakt dersom:

1. en motspiller beveger seg innenfor målfeltet med eller uten ball, og oppnår en fordel av dette
2. målvakten har kontroll over ballen i målfeltet, eller at den ligger stille i målfeltet
3. en motspiller berører en ball som befinner seg i målfeltet
4. ballen har passert kortlinjen etter å sist ha vært borti målvakten på det forsvarende laget eller en spiller på motstanderlaget
5. en spiller scorer fra egen banehalvdel (scoringen blir ikke godkjent)

Etter scoring settes ballen i gang ved at målvakten foretar et utkast fra målfeltet.

NHF-kommentar:

Når det angripende laget taper ballen i angrep, er det ikke tillatt å ligge fremme og hindre et utspill fra målvakt til sine medspillere.

En god retningslinje for laglederne er at de veileder sine spillere til hurtig å returnere til egen banehalvdel ved tap av ballbesittelse, for deretter å kunne bevege seg fritt på hele banen.

- 5.3 Innkast dømmes når hele ballen har passert sidelinjen, eller når den har passert kortlinjen og sist ble berørt av en utspiller fra det forsvarende laget.
Innkastet utføres fra stedet ballen passerte sidelinjen, eller i hjørnet på den siden av målet hvor ballen passerte kortlinjen.



- 5.4 Scoring skal kun godkjennes dersom skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Hvis et lag vinner ballen, må den spilles over på motstanderens banehalvdel før man skyter. Dette kan skje via pasninger eller dribling.
- 5.5 Alt forsvarspill skal være ball- og ballbaneorientert.
- 5.6 Reglene om ballbehandling, (maks. tre skritt med ballen og maks. holde ballen i tre sekunder), håndheves kun når spillerne har hatt vesentlig fordel av dette.
- 5.7 Reglene om forholdet til motspiller håndheves, men i begrenset omfang.

NHF-kommentarer til 5:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller stor dominans fra én enkelt spiller bør derfor begrenses.

*Hensikten med at forsvarsspillet skal være ball- og ballbaneorientert er at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar. For å ivareta spillernes sikkerhet er holding og dytting **ikke** tillatt.*

Regel 6: Øvrige spilleregulerende tiltak ved store nivåforskjeller

- 6.1 Gå i dialog med motstanders lagleder.
- 6.2 Målvakt til ledende lag kan bli igjen i målet, og/ eller laget som ligger under kan sette inn en ekstra spiller.
- 6.3 Gjør smarte bytter og rokker på spilleplasser.
- 6.4 Gi laget ditt nye/andre oppgaver i kampen; det kan øves på finter, viderespill osv.
- 6.5 Hvis man snapper ballen, blir man enig med sine spillere om at det stanses opp, og spilles etablert angrep.
- 6.6 La spillerne ligge flatt i forsvar.

Vinne for enhver pris? [Les dette!](#)

Regel 7: Spesielle bestemmelser

- 7.1 I klassene hvor det spilles 5-er-håndball **kan** advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd mot en motspiller og ved usportslig opptreden.

Dommer og trener/lagleder skal sammen forklare og veilede ved regelbrudd. Advarsel og utvisning skal brukes i begrenset omfang, og diskvalifikasjon skal ikke forekomme.



En utvisning i klassene hvor det spilles 5-er-håndball er kun personlig. Dette betyr at trener/lagleder umiddelbart kan sette inn en ny spiller til erstatning for den utviste. Den utviste spilleren er klar for ny deltakelse etter 2 minutter. Utvisningstiden styres av sekretariatet.

Ved gjentatte regelbrudd fra en trener/lagleder skal dommer barnehåndball rapportere dette til ansvarlig instans.

- 7.2 Lags time-out benyttes **ikke** i 5-er-håndball.
- 7.3 Passivt spill benyttes **ikke** i 5-er-håndball.
- 7.4 Det brukes **ikke** måltavle i femmerhåndball. Banesekretariatet fører resultatet.