

Lyst til å spille

MINIHÅNDBALL?



MINIHÅNDBALL:

Lekbetont konkurranseaktivitet som bygger på ungenes forutsetninger, hvor en møter:

- mindre bane
- mindre ball
- færre spillere
- enklere regler i en aktivitet som preges av læring og veiledning

4'er håndball representerer en naturlig utvikling fra lek og moro med ballen, og til mer samspill.



Det sier seg selv at små hender og korte armer og bein ikke passer inn i det voksne håndballspillet. Derfor må vi tilpasse banestørrelse, målet, ballen og reglene for øvrig slik at barna opplever mestring gjennom tilpassede utfordringer.

Håndball er gøy

- bli med du også da vel!

HVORDAN BEGYNNE Å SPILLE MINIHÅNDBALL?

- Ta kontakt med din klubb i nærmiljøet

NHF Region Midt-Norge hjelper deg!

- Ta kontakt på tlf. 48 06 81 81

Håndball for alle



Begeistering
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

handball.no

4'er håndball

(minihåndball for 8-9 åringer)

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.



Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

handball.no

Retningslinjer for 4'er håndball

1. Spilletiden er 2 x 10 min
2. Det benyttes ballstørrelse 0
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Det er avkast fra midten kun når omgangene starter.
7. Etter skåring settes ballen alltid i spill fra målfeltet av målvakten, og IKKE fra midten.
8. Kontringer er lov, men gjentatte kontringer bør begrenses.
9. Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Det skal stå målvakt i mål når man skyter.
10. Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert begrunnet ut fra et ønske om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.
11. Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdinger.
12. Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves BARE når spilleren har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
13. 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/irrettesettelse fra barnekomplederen. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal barnekomplederen påse at lagled er bytter ut spilleren, veileder og korrigerer denne, før spilleren igjen er spilleklar.



Norges
Håndballforbund
Region Midt-Norge

Håndball for alle

6'er håndball

(10-åringer)

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 6'er håndball

1. Spilletiden er 2 x 15 min
2. Det benyttes ballstørrelse 0
3. Laget kan bestå av inntil 12 spillere, men vi anbefaler kun 8 spillere slik at alle får spille mest mulig
4. Alle på laget skal spille tilnærmet like mye og alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen
5. Det er avkast fra midten kun når omgangene starter.
6. Etter skåring settes ballen alltid i spill fra målfeltet av målvakten, og IKKE fra midten.
7. Kontringer er lov, men gjentatte kontringer bør begrenses.
8. Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert begrunnet ut fra et ønske om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.
9. Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves BARE når spilleren har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
10. Det oppfordres til at spillerne får prøve seg i flest mulig angreps- og forsvarsposisjoner i løpet av en kamp.
11. I 6'er håndball KAN advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd i forhold til motspiller og ved usportslig opptreden. Diskvalifikasjon skal IKKE forekomme.
12. En utvisning i 6'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.

Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play



Norges
Håndballforbund
Region Midt-Norge

Håndball for alle