



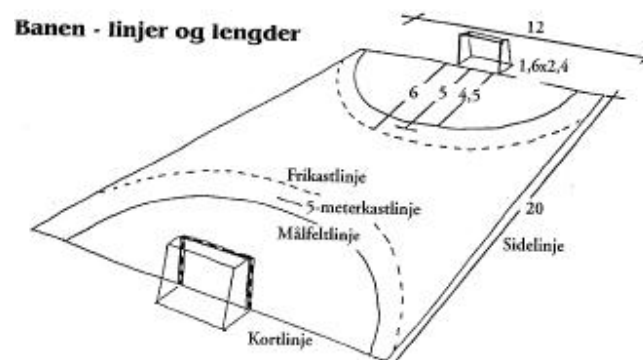
LOPPETASSEN



Minihåndball regler

Regel 1: Spillebanen

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



- 1:2 Målet er innvendig 240 cm bredt, og 160 cm høyt. Målstolpene er 8 x 8 cm og malt i felter med kontrastfarger.

- 1:3 Målfeltet avgrenses av målfeltlinjen som lages med en rett linje midt foran mål, 450 cm fra kortlinjen. Målfeltlinjen 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 5meter-kastlinjen markeres 5 meter fra kortlinjen midt foran mål, og er 100cm lang.



LOPPETASSEN



Regel 2: Spilletiden

2:1 Spilletiden er inntil 1 x 15 minutter.

Regel 3: Ballen

3:1 Det benyttes ballstørrelse 0. Omkrets 47-49 cm/250-300 gram

Regel 4: Spillerne

Laget består av inntil 8 spillere, hvorav fire kan være på banen samtidig. De øvrige

4:1 spillerne er innbyttere. Hvem som helst kan være målvakt. Det spilles ikke med draktfarge for målvakten. Alle har samme draktfarge.[1]

[1] Innbytte skal skje på egen banehalvdel

NHF-Kommentar:

Når laget har ballen, oppfordres det til at laget spiller med fire spillere i angrep. Den som er målvakt idet laget vinner ballen, blir enten med i angrepsspillet eller bytter med en annen spiller.

4:2 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.

Regel 5: Spilleregulerende regler

5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet.

5:2 Det foretas utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere

5:3 Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen, eller når den har passert kortlinjen, over eller til side for mål, og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag.



LOPPETASSEN



Innkast utføres fra det sted der ballen passerte sidelinjen, eller ved enden av sidelinjen på den siden av mål der ballen passerte kortlinjen over eller til side for mål.

- 5:4 Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Det betyr, at det etter at laget vinner ballen, er nødvendig å spille ballen inn på motstandernes banehalvdel før skudd avleveres. Dette kan skje via pasninger eller dribling.
- 5:5 Alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert.
- 5:6 Regelen om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, skal kun håndheves dersom spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
- 5:7 Regelen om forholdet til motspiller skal håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.

Kommentarer til 5:

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

Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdninger.

Regel 6: Spesielle bestemmelser

I minihåndball skal spilleregul 16 "Bestrafning" ikke benyttes. Dersom en spiller begår regelbrudd i forhold til motspiller, eller en spiller/leder opptrer usportslig, skal dette medføre tilsnakk/ irettesettelse fra barnekomplederen. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal barnekomplederen påse at laglederen bytter ut den aktuelle spilleren, og instruerer denne før vedkommende igjen er spilleklar. Ved gjentatte regelbrudd fra en leders side, skal barnekomplederen rapportere dette til ansvarlig instans.



LOPPETASSEN



Generelle kommentarer til minihåndballreglene:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Poenget med å spille med målvakten i angrep, er å oppnå overtall for angripende lag. **Overtallsspill 4 mot 3 gir god trening i å oppfatte rommene mellom forsvarsspillerne, flere i laget får sjansen til å skåre mål og det blir generelt bedre plass, 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.

Barnekamplederen skal være barnas hjelper på banen og veilede etter sunn fornuft i henhold til Minihåndballspilletts ideelle mål.