



Norges
Håndballforbund
Region Innlandet

Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt



Velkommen til Intersport 4'er

- Intersport 4'er for 6-8 år
- Sesongen 2024-2025



INTERSPORT
4'er håndball

INTENSJONEN MED BARNEHÅNDBALL

- Det skal være inspirerende, motiverende og gøy å spille håndball.
- Ha fokus på innsatsvilje, prestasjoner, mestring og fremgang – ikke på resultat.
- Jevne kamper er morsomt for begge lag, og ingen bør vinne med mer enn fem-seks mål.
- Alle lagledere har ansvar for at begge lagene har scoret mål ved kampslutt.
- Det er en målsetting at hver enkelt spiller skal ha flere ballkontroller i løpet av kampen, og at alle spillerne oppmuntres til å skyte mot mål.



VI PRESISERER:

1. Kom alltid i god tid, særlig når det er innmarsj. Ha også tid til å være igjen for premieutdeling. Barna ønsker dette.
2. Klasseinndelingene for sesongen 2024-25: J/G 6: Spillere født i 2018. J/G 7: Spillere født i 2017. J/G 8: Spillere født i 2016.
3. Vær forberedt. Sett deg inn i reglementet for Intersport 4'er Region Innlandet.

SPILLREGULERENDE TILTAK

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



4. Arrangørklubb har ansvaret for at matchballen ligger i sekretariatet før kampstart.

5. Det brukes spillelister som gjelder for den aktuelle kampdagen, i stedet for kamprapport pr. kamp. Spillelisten finnes på nettsiden til Regionen. Det er smart å fylle ut denne i forkant. Ansvarlig lagleder leverer listen til arrangør på kampdagen. Arrangør sender spillelisten med resultater til nhf.innlandet@handball.no.

SPILLEREGLER FOR 4'ER HÅNDBALL

1. Spilletid: **6-åringene** spiller 2x10 minutter med 5 minutter pause. **7- og 8-åringene** spiller 2x15 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.
2. Ballstørrelse: For 6- og 7-åringene benyttes **00 mykball** eller **streetball**. For 8-åringene benyttes **00** eller **00 mykball**.
3. Laget kan bestå av inntil åtte spillere, men vi anbefaler maks fem-seks, slik at alle får spille mest mulig. Fire spillere er på banene samtidig.
4. Når laget har ballen, oppfordres det til at målvakten blir med i angrep.
5. Alle på laget skal spille tilnærmet like mye, og alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen. Det spilles ikke med egen draktfarge for målvakten.
6. Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet. Det er utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.
7. Det er **ikke** måltavle i 4'er håndball.
8. Det praktiseres ikke Time-out i 4'er håndball.
9. Scoring 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 motstanderens banehalvdel før skudd avleveres. Dette kan skje via pasninger eller dribling.
10. Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdninger.
11. I 4'er håndball skal ikke advarsel, utvisning og diskvalifikasjon benyttes. Dersom spiller begår regelbrudd i forhold til motspiller eller opptrer usportslig, skal dette medføre tilsnakk/ irettesettelse fra dommeren. Ved gjentatte regelbrudd fra en og samme spiller, skal dommeren påse at lagleder bytter ut spilleren, veileder og korrigerer denne, før spilleren igjen er spilleklar.

Tips til foreldre og andre som heier:

- La treneren/laglederen styre laget og spillerne. På tribunen heier dere sammen med andre som ser på. Det er viktig å oppmuntre, rose og heie på hele laget.
- Husk at i 4'er håndball har dommeren rett til å vise skjønn i enkelte situasjoner. Det heier alle på. Vi klager aldri på dommeren.
- Norges Idrettsforbund minner om reglene som gjelder for bilder og film av barn. Du kan ikke filme eller ta bilder av barn eller andre i hallen uten foreldrenes samtykke.