

**Spilleregler for Sekserhåndball
i NHF Region Innlandet
- et spill for barn i alderen 11 og 12 år**

Regel 1: Spillebanen

- 1:1 Spillebanen består av et spillefelt og to målfelt. Banen er 40 m lang og 20 m bred.
- 1:2 For 11-åringene skal 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
- For 12-åringene skal målet skal være solid fastgjort. Ordinære mål.

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 20 minutter med 5 minutters pause. Lagene bytter side i pausen.

Regel 3: Kampballen

- 3:1 I sekserhåndball benyttes ballstørrelse 0.

Regel 4: Spillerne

- 4:1 Laget kan bestå av inntil 12 spillere hvorav seks er på banen samtidig.
- 4:2 Under hele kampen skal laget ha en spiller som tydelig kan identifiseres som målvakt. Den spilleren som er målvakt, kan når som helst bli utespiller. På samme måte kan en utespiller når som helst i kampen bli målvakt. Målvakt kan bli med opp i angrep.
- 4:3 Alle på laget skal spille tilnærmet like mye.
- 4:4 Det spilles sekserhåndball med rene jente- og guttelag.
-

Regel 5: Spilleregler

5:1 Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt etter loddtrekning.

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

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

Scoring 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.

5:3 Det er lov å spille offensivt forsvar, der spillerne er ballorienterte; jager ball og prøver å snappe ballen.

5:4 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 holding.

5:5 Det er ikke lov å sone ut en eller flere spillere fast ved å bli stående tett opp mot spilleren.

5:6 Håndballreglene om feil fanging, stussing, tre skritt og tre sekunder håndheves bare i de tilfellene spillerne har hatt fordel av aksjonen.

5:7 Håndballreglene om forholdet til motspiller håndheves, men det tas hensyn til at spillerne er uøvde.

5:8 Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag. Innkast utføres fra det sted der ballen passerte sidelinjen.

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

5:9 Det praktiseres ikke Time-out i sekserhåndball.

Kommentarer til regel 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.

Hensikten med at forsvarsspillet skal være ball- og ballbaneorientert er at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.

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 6'erhåndball kan advarsel og utvisning benyttes ved regelbrudd i forhold til motspiller og ved usportslig opptreden. Dommer og trener/lagleder skal sammen forklare og veilede ved regelbrudd.
Advarsel og utvisning skal derfor brukes i begrenset omfang. Diskvalifikasjon skal ikke forekomme.

En utvisning i 6'erhåndball er kun personlig. Dette betyr at laglederen 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.

- 7:2 Regionene tillater ikke lags time-out i 6-er-håndball.
- 7:3 Passivt spill benyttes **ikke** i 6-er-håndball.

Kommentarer til Regel 7:

Dommeren skal være barnas hjelper på banen og veilede etter sunn fornuft i henhold til håndballspilletts idé og ideelle mål.

Regionen anbefaler to dommere på banen.



Norges
Håndballforbund
Region Innlandet

Begeistring - Innsatsvilje - Respekt - Fair Play

