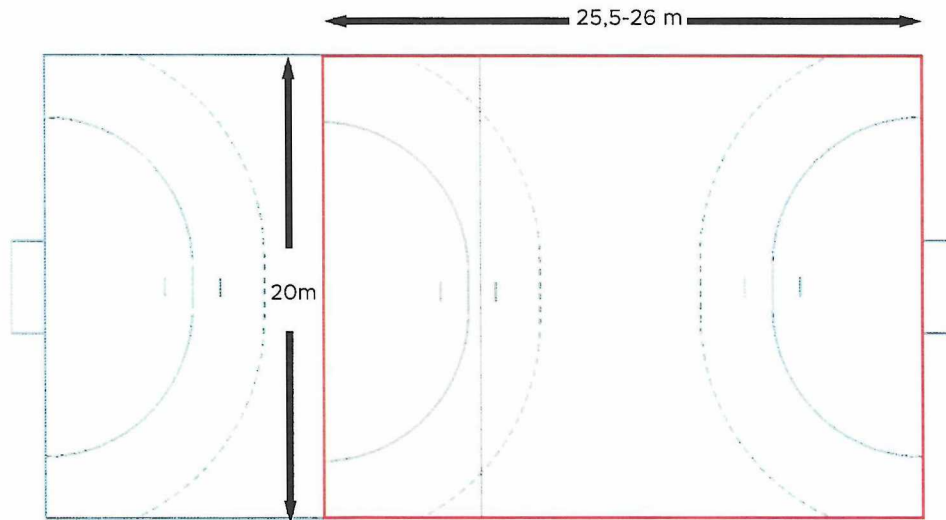


Banen:

Størrelsen på en kortbane er 2/3 av en ordinær håndballbane (25,5-26 x 20m med full bredde som man kan se av tegningen under).



Norges Håndballforbund ønsker alle god fornøyelse med 5'er håndball på kortbane!



5'er håndball på kortbane

Hvorfor 5'er håndball på kortbane?

Med 5'er håndball på kortbane vil utviklingen av håndballspillet skje gradvis og således klargjøre spillere, trenere og foreldre til ordinært spill på stor bane. Dette uten å gå på kompromiss med hensynet til mange ballberøringer, trening av tekniske detaljer og grunnelementene i håndball.

Det er viktig å ivareta den enkelte spillers nåværende nivå, men også bevare spillernes nysgjerrighet etter å nå neste nivå (større bane, flere regler og fokuspunkter).

Banens størrelse gjør at transportetappen midt på banen blir mindre, og antallet spillere gir rom for flere ballberøringer per spiller. I tillegg blir spillerrommet større og med banens lengde legges det opp til at spillerne hele tiden vil være ballorienterte og involvert i spillet. Med andre ord, spillerne blir mer bevegelig i både angreps- og forsvarsspillet.

Forskning viser at spill på mindre baner og færre spillere gir:

- Flere ballberøringer
- Større engasjement
- Høyere motivasjon
- Høyere intensitet
- Større grad av involvering av flere spillere på banen
- Større helsemessige gevinster
- Færre spillere gir også mulighet for dybde og bredde i spillet, noe som blant annet øker muligheten for fintespill og forståelsen for kantspill.

Bort med måltavle

5'er håndball på kortbane SKAL spilles uten måltavle.

I mange sammenhenger viser det seg at fokus på resultat ofte er et forstyrrende element, hvis man som spiller skal ha lyst til samt tørre å prøve ut det man har trent på.

Målgruppen

5'er håndball på kortbane er et konkurransetilbud for de i årsklassene 9-10 år.

Spillere:

5'er håndball på kortbane spilles med fire utespillere og en målvakt per lag. Målvakt kan bli med opp i angrep. Det oppfordres til å rotere på spillplasser, særlig målvaktposisjon. Målvakten skal ha egen draktfarge (bruk gjerne vest eller lignende).

Ved bruk av målvakt får man overtall i angrep som igjen gir flere valg og flere muligheter til å lage mål. Intensjonen er ikke at det skal scores mange mål i «åpent mål» da målvakten ikke er på plass. Scoring i åpent mål kan ikke skje fra egen banehalvdel. Hvert lag kan ha med inntil 10 spillere til kamp. Det er ønske om at flest mulig spillere tilhørende et lag skal få være med til kamp. Alle som er med til kamp SKAL spille.

Ball:

I årsklassen 9 år benyttes ballstørrelse 00, mens i 10 årsklassen benyttes ballstørrelse 0.

Spilletid:

Kampene i 5'er håndball på kortbane skal spilles over 2x15 minutter.

Ved regionalt turneringsspill med to eller flere kamper per dag, kan spilletiden reguleres regionalt, men varigheten per kamp kan ikke være under 20 minutter totalt.

Kampen settes i gang:

Kampen starter med avkast til det laget som vant loddtrekking. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet. Den første pasningen fra målvakt til egen spiller kan ikke «stjeles» av motstanders lag.

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