

REGLER FOR MINIHÅNDBALL:

Spillebanen er 20 meter lang og 12 meter bred. Målfeltlinjen er 4,50 meter fra mål og frikastlinjen trukket på 6 meter. Straffekast tas fra 5 meters merket. Målet er innvendig 2,40 meter bredt og 1,60 meter høyt.

Spilletid 1x15 minutter. Det benyttes minihåndball (ball 0) for J/G 9 og mikrohåndball (ball 00) for de som er yngre.

Det laget som er nevnt først spiller fra tribunen.

Det laget som er nevnt sist sørger for at det ikke blir draktkollisjon.

Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. Etter scoringer er det utkast fra mål.

Lagene består av 8 spillere, men det er bare 3 utespillere og 1 målvakt på banen, -4 spillere er innbyttere. Målvakten (har lov) bør bevege seg over midten av banen. Alle på laget skal spille tilnærmet like mye. Alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen.

Innbytte skjer der det er mest praktisk.

Det foretas utkast fra målvakten etter at ballen har passert kortlinja. Det tas ikke hjørnekast.

Utvisninger brukes bare i begrenset omfang og er bare personlig. Det vil si at laget umiddelbart kan sette inn en annen spiller på banen. Etter to minutter er den utviste spiller spilleklar igjen.

Det skal alltid gis advarsel eller tilsnakk før utvisning. Det brukes ikke gule og røde kort.

For nybegynnere skal oppdekking foregå mellom målfeltlinja og frikastlinja. Tett markering er ikke tillatt. Dette er en vanskelig avveining. Eldre spillere oppfordres til offensivt forsvarsspill. Lagledere og dommer bør derfor i felleskap bestemme om "fisking" er tillatt.

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. Laglederne er ansvarlig for at det blir jevne kamper og at alle spillerne får en god opplevelse på banen.

Reglene om 3 skritt, 3 sekunder og feil fanging av ballen håndheves bare i de tilfeller hvor spilleren eller laget har hatt stor fordel av feilen.

Mål 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.

Fysisk kontakt skal unngås. Dommerne skal dømme frikast for dette. Dersom det er en bevisst overtredelse skal det dømmes straffekast, for forseelser over hele banen. Straffekastet skal helst tas av den spilleren som ble taklet.

Forøvrig skal det dømmes etter vanlige håndballregler og sunn fornuft.

Husk: Dommerne skal være barnas hjelper.