



Flickor 2013

Det här kompendiet innehåller:

- Telefonnummer till tränarna
- En kort förklaring över det spelsätt som vi har tänkt spela under säsong 2023/2024
- Förklaring av lite nya regler eller förtydligande av befintliga regler
- De olika domartecken som kommer användas

Telefonnummer tränarna

Mats Holmström	072 582 55 88
Andreas Hasselmark	073 396 02 06
Josefin Grandin	070 555 95 51
Patrik Toterö	070 722 45 34
Linn	073 425 60 14
Jenny Holmström	072 505 47 52
Erik Grandin	073 44 170 44

Varför vi kör 3-3

Vi kör 3-3 därför att handbollsförbundet rekommenderar detta och vi håller med.

Med 3-3 så får:

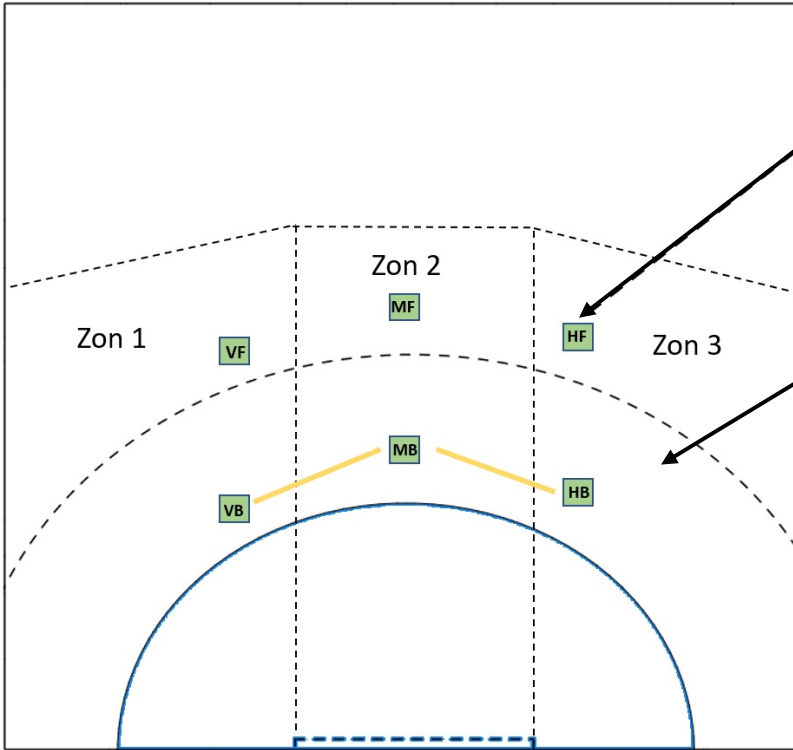
- Vi ett roligare spel
- Spelarna måste tänka mer och bli kreativa
- Det involverar mer spelare
- Det blir ett mer naturligt steg från minihandbollen

Att tänka på:

- Det är förbjudet att punktmarkera i denna åldern. Syftet med detta är att man inte ska kunna plocka bort en spelare (inte så kul för den spelaren). Detta betyder att en försvarsspelare inte får följa efter en motspelare utanför sin zon. Detta kan vara lite svårt i början att förstå
- Alla får så spela på alla positioner. Detta betyder att man får spela på "fel kant" ibland. Vi gör detta eftersom de då lär sig mer och blir roligare än att ha en låst position i denna åldern.
- Spelarna får inte byta positioner med varandra på plan. Detta gör vi så att vi ska kunna ha koll på byten och att alla får spela på olika positioner.

Spelform 3-3

Försvar



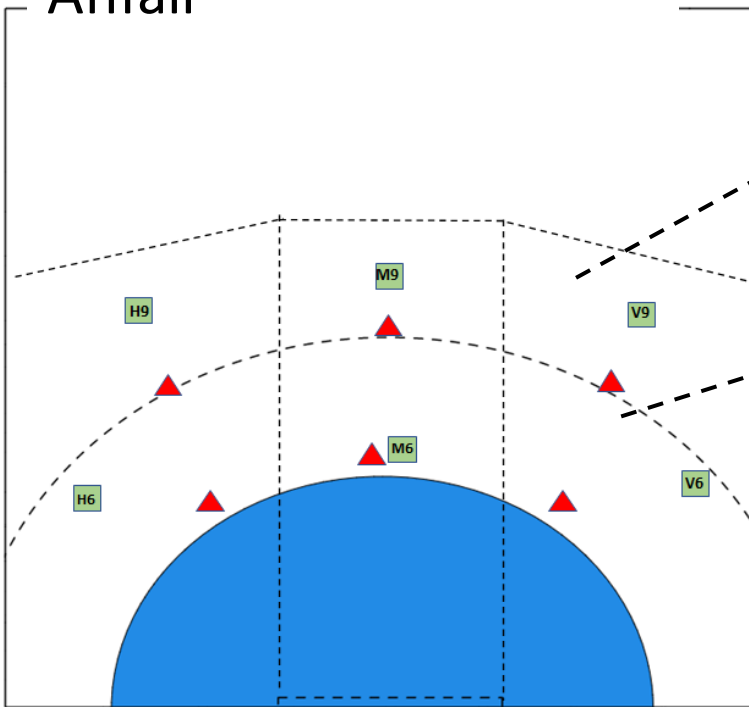
VF, MF och HF

- "Jagare" som jagar och försöker erövra bollen i sin zon.
- Håller sig utanför frikastlinjen så länge bollen är utanför frikastlinjen.
- Springer inte för långt ut

VB, MB och HB

- Bildar en försvarslinje precis som på miniplan
- Går inte utanför frikastlinjen
- Samarbetar med spelaren framför, går spelaren framför fram ska spelaren bak hjälpa till att täcka upp för att stoppa "inbrott".
- Avståndet mellan spelarna bak får inte bli för stort

Anfall



9 meters spelare, H9, M9 och V9

Dessa spelare styr mycket av spelet:

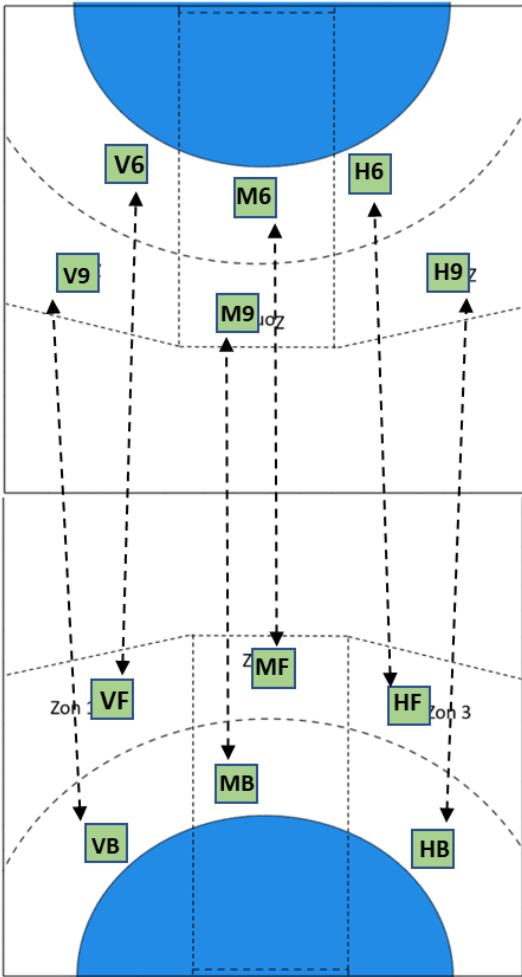
- Passa runt hitta läge
 - Gå på genombrott → passa eller skjut
 - Passa in/ut på linjen
- Skjuta (väldigt svårt dock från 9 meter). Detta blir mycket svårare än på miniplan

6 meters spelare, H6, M6 och V6. Kallas även för linje spelare.

Dessa spelare vill göra sig passningsbara och gå på avslut:

- Aktivt göra sig spelbara
- Ta emot pass → passa eller skjut
- Skjuta från 6 meter mycket enklare än från 9 meter

Positionsbyte mellan försvar och anfall



När vi går från försvar till anfall så går man till följande positioner:

VB blir V9
MB blir M9
HB blir H9

De som spelade VB, MB eller HB (linje) blir 9 meters spelare (V9, M9 eller H9) i anfall på samma sida eller i mitten.

VF blir V6
MF blir M6
HF blir H6

De som spelade VF, MF eller HF blir 6 meters spelare i anfall på samma sida eller i mitten.

Regler

- Vi spelar 2 x 10 minuter.
- 6 utespelare på planen + 1 målvakt.
- Bara målvakten får vara i målområdet.
- Max 3 steg med bollen innan skott eller pass.
- Kroppskontakt är tillåten och är en del av handboll. Men för en tryggare handboll så har vi följande regler:
 - Vi fångar in motspelare. Dvs vi puttar inte motspelare särskilt när de hoppar upp (skaderisken är då stor)
 - Vi fångar in motståndaren framifrån. Dvs vi "tacklar" inte från sidan eller bakifrån
- Byten görs vid markerat område vid vår avbytarbänk. Den inbytta spelaren får inte gå in på planen förrän den utbytta spelare klivit av.
- Om någon regel bryts så bestraffas man med ett frikast och/eller en utvisning.

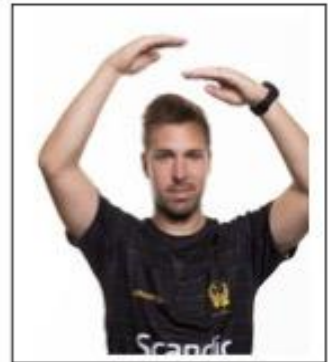
Domartecken



1. Beträdande av målgården



2. Felaktig dribbling



3. För många steg
eller bollen hålls mer
än tre (3) sekunder



4. Omklamring,
fasthållning eller knuff



5. Slag



6. Offensivt fel



7. Inkast – riktning



8. Målvaktskast



9. Frikast - riktning

- **Beträdande av målgården.**

Bestraffas med frikast eller straffkast, beroende på hur allvarlig överträdelsen var.

- **Felaktig dribbling**

Bestraffas med frikast.

- **För många steg eller bollen hålls mer än 3 sekunder**

Bestraffas med frikast.

- **Omklamring, fasthållning eller knuff**

Bestraffas med frikast, straffkast och/eller utvisning beroende på hur allvarlig överträdelsen var.

- **Slag**

Bestraffas med frikast, straffkast och/eller utvisning beroende på hur allvarlig överträdelsen var.

- **Offensivt fel**

Bestraffas med frikast och/eller utvisning beroende på hur allvarlig överträdelsen var.

- **Inkast**

Inkast från sidlinje i den riktning som domaren visar.

- **Målvaktskast**

Målvaktens boll.

- **Frikast**

Frikast i den riktning som domaren visar.