**SPILLEREGLER FOR MINICUP**

**Minicupen følger reglene for minihåndball fra NHF region Øst**

Kort oppsummert:

**Antall spillere på banen:** 4 spillere på banen, hvem som helst kan være målvakt.

**Kjønnsfordeling:** Det oppfordres til å stille med rene gutte- og jentelag, men der hvor det er miksa lag, stiller disse lagene i gutteklassen.

**Spilletid:** Spilletiden er 1 x 15 minutter.

**Generelle regler:**

1. Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt. Etter scoring settes ballen i spill igjen ved at målvakten foretar utkast fra målfeltet.
2. Det er ingen måltavle.

3. Det foretas utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen etter å ha vært berørt sist av målvakten eller en av angripende lags spillere.

4. Spillerbytte forgår på egen banehalvdel

5. Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen og utføres fra det stedet der ballen passerte sidelinjen.  
Det dømmes også innkast når ballen sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag, og ballen går over eller til side for mål.   
  
6. Scoring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Det betyr, at det ikke skal avleveres skudd fra egen banehalvdel.

7. Alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert.

8. Regelen om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, skal kun håndheves dersom spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.

*Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller for stor dominans fra en enkeltspiller bør derfor begrenses. (Det er trenerens ansvar å begrense dominansen fra en eller flere spillere)*

*Det er ikke ønskelig med særlig grad av fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdninger.*