



BARNAHONDBÓLTUR





Barnahondbólturinn
skal taka stöði í
barninum og tí góðu
hondbóltsupplivinginni.

BARNAHONDBÓLTUR

ENDAMÁL

Endamálið við U6-, U7-, U8-, U9- og U10-kappingunum er at skapa góðar, tryggar og mennandi hondbóltsupplivingar fyri børnini. Kappingarnar skulu stuðla undir spæligleði, rørlugleði, felagsskap og læring – heldur enn úrslit og stigatalvur.

Hondbóltur er ein liðítróttur, tí er felagsskapurin ein týðningarmikil partur av barnahondbóltinum. Vit mæla til, at liðini eisini brúka tíð saman uttan fyri venjing og dyst. Tað kann vera heilt einfalt, sum at koyra saman til dyst, fara út at eta saman ella fara í felag til landsdys. Slíkar felags upplivingar styrkja samanhaldið og kunnu vera við til at geva børnunum eina enn betri hondbóltsuppliving.

Áhugin fyri barnahondbólti er støðugt voksin seinastu árin, har tað ár um ár eru komin fleiri lið. Hetta setur krøv til, at tað eru greiðar mannagongdir og reglur fyri, hvussu barnahondbólturinn verður skipaður við tí endamálið, at hvør dystur skal vera ein góð uppliving hjá øllum leikarum.

Tað eru bert fá ár síðani, at U10 var yngsti aldursbólkurin, har HSF skipaði fyri kappingum. Síðani er U8 lagt afturat, og seinni eisini bæði U7 og U9.

Til kappingarárið 2026/27 verður eisini serstøk kapping fyri U6. Hetta fyri at tryggja, at vit kunna bjóða øllum eitt gott og mennandi umhvørvi, har hvør leikari fær hóskað avbjóðing.

Yngstu árgangirnir (t.e. U6, U7 og U8) verða skipaðir í trád við hugsanirnar handan [totalhondbólt](#).

Í totalhondbólti verður dentur lagdur á, at børnini fáa nógvar bóltróringar, skot og avleveringar, tora at royna seg og læra í sínum egna tempo. Spæligleði, bóltføling, rørlugleði, trygggleiki og menning eru í miðdeplinum.

Í U9 og U10 vera fyrstu stigini tikin frá totalhondbóltið til tað meira skipaði hondbóltsspælið. Hóast tað nú eru fleiri reglur at fyrihalda seg til, ynskja vit framvegis eitt gott hondbóltsumhvørvi, har børnini tora at royna seg, gera mistøk, læra og hava tað stuttligt saman við øðrum. Hetta krevur, at tey vaksnu rundan um dystin – venjarar, foreldur og dómáttarar – taka felags ábyrgd.



VIRÐI Í BARNAHONDBÓLTI

HSF ynskir, at barnahondbólturinn skal taka stöði í barninum og tí góðu hondbóltsupplivinginni. Tryggileiki, menning, stuttleiki og ábyrgd skulu vera gjøgnumgangandi virði í öllum barnahondbólti – bæði til venjing og kapping. Virðini skulu vera ein felags leiðregla fyri feløg, venjarar, dómarrar og foreldur, tá ið avgerðir verða tiknar um børnini og umhvørvið kring tey.

TRYGGLEIKI

Barnahondbóltur skal vera eitt trygt og savnandi umhvørvi, har øll børn kenna seg væl og sum ein part av felagsskapinum. Børnini skulu tora at royna seg, gera mistøk og læra í teirra egna tempo. Tað skal vera rúm fyri ymiskleika, og virðing skal vístast fyri øllum, ið eru partur av hondbóltinum: Liðfeløgum, mótstøðuleikarum, venjarum og dómarrum. Eitt trygt umhvørvi er ein fortreyt fyri, at børn kunnu trívast, læra og varðveita gleðina við hondbólti.

MENNING

Í barnahondbólti skal menning ganga fram um úrslit. Øll børn skulu hava spælitíð, vera virkin í spælinum og fáa hóskandi avbjóðingar. Vit skulu skapa eina góða javnvág millum tað, sum barnið megna, og tað, sum bjóðar barninum av at taka næsta stigið. Børn mennast ymiskt, og tí skal vera rúm fyri at læra í egnum tempo. Málið er, at børnini menna bæði hondbóltsfærleikar, sjálvsálit og hug at halda fram í hondbólti.

STUTTLEIKI

Barnahondbóltur skal fyrst og fremst vera stuttligur. Børnini skulu gleða seg til venjing og dyst og fara heim aftur við einari góðari kenslu. Spæligleði, rørslugleði og felagsskapur skulu vera í miðdeplinum, og tað skal vera rúm fyri bæði spæli, smílum og forvitni. Tá ið børn hava tað stuttligt, trívast tey betur, læra meira og fáa størri hug at halda fram í hondbólti.

ÁBYRGD

Vaksin kring barnahondbólt skulu taka eina felags ábyrgd at tryggja, at børnini fáa eina góða, tryggja og mennandi uppliving. Venjarar, dómarrar, foreldur og feløg skulu seta tørvin hjá barninum fram um úrslit og stig. Tað merkir m.a., at vit samstarva um at skapa javnsettar og mennandi dystir, stuðla og vegleiða á ein jalgan hátt og laga kappingina til børnini, tá tørvur er á tí.

LIÐIÐ

SKIPAN AV LIÐUM

Tann góða dystarupplivingin byrjar við røttu til-meldingini. Tí er umráðandi, at feløg og venjarar gera sær ómak, tá liðini vera skipaði og meldaði til.

Liðini skulu skipast við atliti at barninum. Endamálið er, at leikararnir fáa hóskaði avbjóðingar og kenna seg sum ein virknan part av liðnum.

Feløgini eiga at skipa liðini við atliti at aldri, før-leikum, royndum og trivnaði. Serliga í yngru aldurs-bólkunum kann stórir munur vera á leikarunum, og tí er týðningarmikið, at liðini verða meldað til á einum støði, sum gevur javnbjóðis og mennandi dystir.

Tað er tó samstundis umráðandi at atlit verður tiki til sosialar samansetingar, har hugt verður eftir, hvørji børn ganga í flokki saman.

Kappingarnar skulu ikki skipast við úrsliti sum høvuðsendamáli. Dentur skal leggjast á, at børnini fáa hóskaði avbjóðingar og menna seg út frá sínum egna støði.

UPPFLYTING AV LEIKARUM

HSF mælir til, at uppflyting verður brúkt sum ein menningarmøguleiki fyri einstakar leikarar heldur enn fyri heil lið. Hetta merkir, at leikarar, sum hava tørv á størri avbjóðingum, kunnu royna seg í einum eldri árgangi, uttan at alt liðið verður flutt.

Hesin leistur hevur fleiri fyrimunir við sær. Yngri leikarin fær møguleika at verða avbjóðaður á einum hægri støði og mennast saman við eldri leikarum. Samstundis kunnu eldru leikararnir fáa ágóðan av, at dugnaligir yngri leikarar koma inn og styrkja dystir, uttan at javnvágin í egna árganginum verður ov nógv broytt.

Uppflyting av einstøkum leikarum skal tó altíð gerast við atliti at trivnaði, tryggleika og spælitíð. Tað er ikki nóg mikið, at leikarin hevur hondbóltsfærleikarnar; leikarin skal eisini vera klárur sosialt og kropsliga og framvegis fáa ein virknan leiklut á liðnum.

UPPFLYTING AV HEILUM LIÐI

Um eitt felag velur at flyta eitt heilt lið upp í eldri árgang, hevur felagið ábyrgd av, at tryggja at liðið verður meldað til á einum hóskaði støði. Endamálið skal vera at finna javnbjóðis avbjóðingar til liðið, so dystirnir verða mennandi fyri bæði liðið sjálvt og mótstøðuliðini.

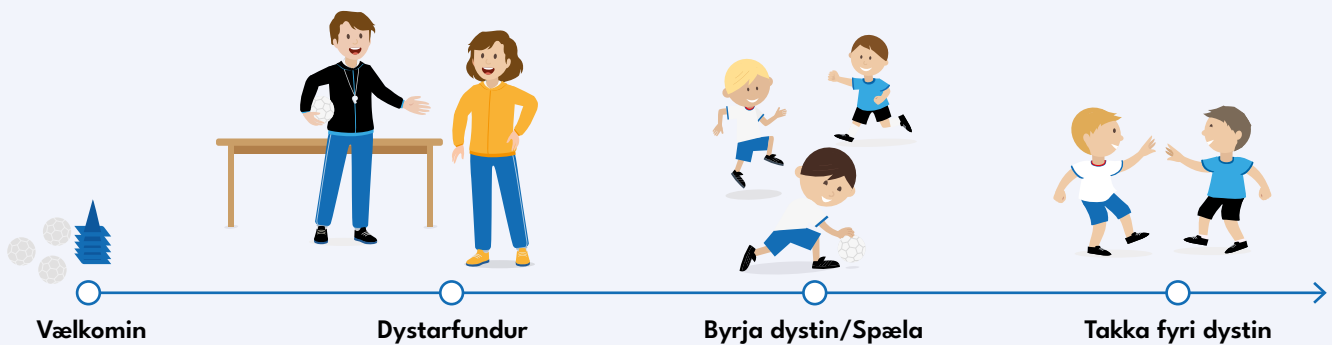
Eitt lið, sum hevur spælt leingi og hevur høgt færleikastig, kann ikki flytast upp og síðani luttaka í lægsta bólkinum, um hetta ikki gevur javnar og hóskaði dystir. Tí kunna heil lið, ið verða flutt upp ikki tilmeldast lægsta bólkin. HSF kann gera broytingar, um mettt verður, at liðið er tilmeldað í for lágu bólki.



DYSTARFUNDUR

ENDAMÁL

Sum nakað nýtt, verður ein dystarfundur undan hverjum dysti. Dystarfundurinn er ein stuttur fundur millum venjararnar hjá báðum liðum og dómurum, har tey avstemma støði, reglur, bólt og væntanir til dystin. Endamálið við dystarfundinum er, at tey vaksnu taka felags ábyrgd av dystinum fyri at tryggja, at børnini fáa eina góða, tryggja og mennandi uppliving.



NÆR OG HVUSSU?

Dystarfundurinn verður hildin við dómuraborðið beint undan dystarbyrjan. Dysturfundur skal vera stuttur og ítekilgur. Á dystarfundinum avstemma venjarar og dómurar:

1. Støði á liðunum

Eru liðini javnstærk, ella er væntandi stórir munur?

2. Royndir hjá leikarunum

Eru nógvir nýggir leikarar við? Eru nakrir, sum ikki hava spælt nógv áður?

3. Reglufatan

Hvussu strangt skal dømt verða fyri fet, yvirtraðk, kroppskontakt og líknandi?

4. Dómaralinja

Skal dómarin steðga ofta og greiða frá, ella skal spælið flóta meira?

5. Bóltur

Er bólturinn hóskandi, ikki ov hart pumpaður, og kunnu børnini fáa gott tak um hann?

6. Um dysturinn verður ójavnur

Hvat gera vit, um annað liðið er nógv sterkari? Til dømis: broyta verjuhátt, geva veikara liðnum betri tíð, biðja sterkari liðið loysa aðrar uppgávur, ella tryggja betri match inni á vøllum.

Dystarfundur skal vera hildin í U6, U7, U8, U9 og U10. Í U6, U7 og U8 verður ikki hildin ein einstakur fundur fyri hvønn dystin, men ein felags fundur áðrenn bólkurinn byrjar.



U6 KAPPINGAR

U6 er eitt nýtt øki fyri HSF. Í nógv ár hevur HSF havt skipaðar kappingar fyri U8 og seinni eisini U7. Størri áhugin fyri hondbólta millum yngstu børnini ger, at HSF nú ynskir at gera eina roynd við einari sjálvstøðugari U6 kapping.

U6 leikarar hava frammanundan havt møguleika at luttaka í U7-kappingum, men við einari sjálvstøðugari U6-kapping verður møguleiki at skipa tilboðið enn betur eftir aldri, førleikum og tørvi hjá teimum yngstu børnunum.

Hetta er tí hugsað sum eitt byrjunartilboð til teir leikarar, ið júst eru byrjaðir. Leikarar sum hava fleiri royndir við hondbóltinum eiga framvegis at luttaka í U7-kappingini.

Í fyrstu atløgu verður mælt til, at U6 hevur 4 kappingar um árið. Útgangsstøðið er sami leistur sum í U7 og U8, men við enn størri denti á vegleiðing, tryggjeika og menning. Kappingarnar skulu

vera einfaldar, stuttligar og lættar at luttaka í, og er endamálið fyrst og fremst, at børnini fáa eina góða fyrstu uppliving við hondbólta.

Spælt verður við **Goalcha 00-bóltum**, sum eru væl eignaðir til yngstu leikararnar, tí teir eru lættir at halda um og geva børnunum betri møguleika at kasta, lofta og skjóta.

Í U6 kann venjarin ella vegleiðarin vera meira virkin inni á vøllinum, serliga tá talan er um nýggjar ella ótryggjar leikarar. Venjarin kann hjálpa børnunum at finna pláss, skilja spælið, koma í gongd og halda fokus á vøllinum. Endamálið er tó altíð, at børnini so líðandi sjálvi læra at taka avgerðir í spælinum.



U7

U8

U7- OG U8-KAPPINGAR

Endamál við U7 og U8

U7 og U8 skulu vera ein lættur, tryggur og stuttligur inngangur til handbóltsspælið. Her skulu börnini læra at flyta seg við og uttan bólti, kasta, lofta, skjóta, verja og skilja einfaldar handbóltsgreklar.

Endamálið við U7- og U8-kappingunum er ikki at leggja dent á úrslit, men at skapa spæligleði, tryggileika og áhuga fyri spælinum, tí verður ikki hugsað um úrslit. Í staðin skal dentur leggjast á, at øll sleppa at royna seg, fáa jálígar upplivingar og hava hug at koma aftur til næstu kapping.

Skipan av U7 og U8

Leikararnir í U7 og U8 eru í stóran mun nýbyrjarar, og tað er í hesum aldursbólkunum, at ein stórir partur av tilfongdini til handbóltin fer fram. Tí er týðningarmikið, at kappingarnar verða skipaðar einfalt, trygt og fleksibult, soleiðis at börnini fáa eina góða fyrstu uppliving við handbólti.

Av tí at broytingar ofta koma fyri gjøgnum árið – bæði í tali av leikarum, liðum og førleikum – verður meldað til av nýggjum til hvørja kapping. Seinasta freist at melda til er mánadag kl. 12.00 í somu viku, sum kappingin verður spæld, tað vil siga 5 dagar undan kappingini. Kappingarnar síggjast eftirfylgjandi á heimasíðuni hjá HSF.

Kappingarnar verða skipaðar í bólum, og bólkarnir verða býttir eftir aldri og førleika.

Í summum førum kann verða neyðugt at flyta lið upp ella niður í bólki fyri at fáa kappingina at ganga upp og fyri at tryggja so góðar og javnar dystir sum gjørligt. Hetta verður gjørt við atliti at bæði skipanini og menningini hjá børnunum. Ein bólkur eigur sum meginregla ikki at hava færri enn 6 lið og ikki fleiri enn 8 lið.

Kappingarnar verða skipaðar soleiðis, at hvørt lið fær í minsta lagi trýggjar dystir. Dystirnir skulu vera

stuttur, greiðir og við lítlari bíðitíð, so börnini fáa nógva spælitíð og so nógv bólt samband sum gjørligt.

U7 og U8 verða skipað í **A-, B- og C-bólkar** fyri gentulið og dreingjalið. Endamálið við bólkingini er at skapa so javnbjóðis og mennandi dystir sum gjørligt, soleiðis at liðini mæta hóskaði avbjóðingum.

A-bólkur

A-bólkurin er í høvuðsheitum fyri lið við leikarum, sum hava góðar hondbóltsfærleikar og eina ávísa fatan av spælinum. Hetta kann eisini vera lið, sum eru klár til størri avbjóðingar eftir at hava spælt í B-bólki til undanfarnar kappingar.

Í A-bólkinum hjá U8 verður í spælt við vanligum hondbóltsreglum, so sum fet, yvirtraðk og dupult-dribling.

B-bólkur

B-bólkurin er í høvuðsheitum fyri lið við leikarum, sum hava spælt nakað og eru lættari royndir. Hetta kann eisini vera lið, sum eru klár til størri avbjóðingar eftir at hava spælt í C-bólki til undanfarnar kappingar.

C-bólkur

C-bólkurin er í høvuðsheitum fyri nýbyrjarar og leikarar, sum enn ikki hava stórar royndir við hondbólki.

Vegleiðing og reglur í U7 og U8

Í U7 og U8 skulu venjarar vegleiða heldur enn at døma. Tað merkir, at tað ikki verður steðgað ov ofta fyri fet, yvirtraðk og líknandi, men at börnini verða vegleidd, tá tað er neyðugt. Um ein leikari til dømis ferð eftir ferð rennur allan vegin við bóltinum, eigur venjarin at taka leikaran til síðis og greiða frá regluni á ein jaligan hátt.

Reglurnar fyri U7 og U8 skulu í stóran mun skiljast sum vegleiðandi karmar, ið skulu hjálpa feløgnum at skapa góðar, tryggar og mennandi dystarupplivingar fyri börnini. Í hesum aldursbólki kann vera stórir munur á royndum og færleikum hjá leikarunum, og tí kann tað vera skilagott, at feløgini innanhýsis avtala tillagingar, sum eru til frama fyri börnini.

Venjarar kunna avtala at tað verður spælt við Goalcha 00-bóltinum, tí teir eru lættari at halda um og geva betri møguleika at kasta, lofta og skjóta. Hinvegin kunnu meira royndir U8 leikarar spæla við hondbóltskendum reglum, har venjarar í størri mun døma fyri fet og yvirtraðk.

Tað týðningarmesta er, at allar tillagingar verða gjørdar við barninum í fokus. Endamálið er ikki at gera dystin lættari ella truplari fyri annað liðið, men at tryggja, at börnini fáa hóskaði avbjóðingar, nógva spælitíð, góðar bóltupplivingar og hug at halda fram í hondbólki.

Reglurnar verða handfarnar stigvíst eftir støði. Í C-bólki og hjá nýggjum leikarum skal dentur leggjast á fáar steðgir, nógv flow og nógva vegleiðing. Í B-bólki kann í størri mun vegleiðast og verða dømt fyri heilt grundleggjandi reglur, so sum innkast, fót á bóltin og týðilig reglubrot. Í A-bólki kunnu leikararnir í størri mun bjóðast av við strangari hondbóltsreglum, so sum fet, yvirtraðk og dupult-dribling.

Endamálið er ikki at revsa mistøk, men at hjálpa børnunum stigvíst at skilja hondbóltsspælið.

Um stórir munur er á liðunum

Um stórir munur er á liðunum, hava venjararnir eina felags ábyrgd av at tillaga dystin, so hann verður ein góð og mennandi uppliving fyri øll börnini. Tað kann til dømis gerast við, at veikara liðið fær ein eyka leikara á vøllin, ella at sterkari liðið fær serligar uppgávur, sum at spæla meira saman, lata fleiri leikarar nema bóltin áðrenn skot ella hava færri royndar leikarar á vøllinum í senn. Tað týðningarmesta er, at tillagingarnar verða gjørdar við barninum og tí góðu dystarupplivingini í fokus.

REGLUR FYRI U7 OG U8

Í U7- og U8-hondbólti savna vit okkum um tað sum leikararnir **kunnu** og **sleppa** heldur enn at hava fokus er á tí, sum ikki er loyvt. Tað merkir millum annað:

- Tú kanst kasta bóltin í málið
- Tú kanst spæla bóltin til hini
- Tú kanst nema við hini
- Tú kanst vera allastaðni á vøllinum og
- Málverjin kann fara í álop saman við hinum

Leiktið

Spælt verður 2 x 7 minuttir. Hálvleikur er 2 minuttir. Harumframt eru 4 minuttir settir av til at skifta vøll. Tilsamans tekur ein dystur 20 minuttir.

Tal av leikarum

Eitt lið hevur 4 leikarar á vøllinum í senn: 3 útispælarar og 1 málverja.

Bóltur

Spælt verður sum útgangsstøði við mikro bóltstødd 00. Um leikararnir eru nýggir, kunnu venjararnir avtala at spæla við Goalcha 00-bólta ella øðrum bleytari bólta, um tað gevur eina betri uppliving.

Dómarar

Í dystunum eru ikki dómarar í vanligari merking. Venjararnir hjá báðum liðum eru vegleiðarar og stýrarar av dystunum í konstruktivum samstarvi.

Leiðbeinandi verður ikki “dømt” fyri t.d. fet og yvirtraðk. Men um ein leikari t.d. áhaldandi rennur allan vegin fram og leggur bóltin í málið, so er skilagott at taka hana/hann til síðis og greiða henni/honum frá um fet og yvirtraðk. Tí hóast alt er ætlanin við U8 hondbóltinum, at børnini læra hondbólts-spælið.

Verja

Tað er loyvt at verja allastaðni á vøllinum. Tó eru tað bara málverjarnir, sum kunnu fara inn í egna málfelt.

Heim at nema málfeltlinjuna

Tá eitt lið annaðhvørt skorar mál ella missir bóltin, skulu leikararnir á hesum liði heim at nema við málfeltlinjuna, áðrenn teir aftur kunnu royna at vinna bóltin frá mótstøðuliðnum. Á henda hátt, fær liðið, sum fer í álop, stundir til at spæla seg nakað fram eftir vøllinum – og harvið læra at renna við bóltinum, avlevera, dribla, áðrenn tað verður álopið av hinum liðnum. Og liðið, sum var í álopi, lærir at “renna aftur”, tá ið bólturin er mistur.

Eftir dystin

Eftir hvønn dyst skulu leikararnir stilla upp og taka í hondina á hvørjum øðrum.





U9- OG U10-KAPPINGAR

Endamál við U9 og U10

Í U9 og U10 taka leikararnir stigið víðari frá U7 og U8 til meira skipaðan handbólt. Tað verður framvegis lagdur stórir dentur á spæligleði, tryggleika og menning, men spælið fær nú greiðari karmar, fleiri reglur og størri fokus á samspæl, pláss á vøllinum, álop, verju og umskifti.

Endamálið er, at børnini so líðandi læra at spæla handbólt í einari meira skipaðari heild. Tey skulu fáa betri fatan av, hvussu eitt lið arbeiðir saman, hvussu man spælir seg til málmøguleikar, hvussu man verjir, og hvussu man skiftir millum álop og verju.

Í hesum aldursbólkunum kann vera stórir munur á støðinum hjá leikarunum. Summi eru nýbyrjarar og hava júst tikið fyrstu stigini í handbóltri, meðan onnur hava spælt í fleiri ár og hava góðar bóltvanar og spælfatan. Tí er týðningarmikið, at kappingarnar verða skipaðar við atlit at bæði aldri og førleika, fyri at tryggja at øll fáa hóskandi avbjóðingar.

Feløgini og venjararnir hava eina týðandi uppgávu í at melda liðini til á røttum støði og at tryggja, at dystirnir verða so javnir og mennandi sum gjørligt. Málið er ikki, at øll skulu duga tað sama, men at øll skulu fáa móguleika at mennast út frá sínum egna støði.

Kappingarskipan fyri U9 og U10

U9 og U10 verða skipaðar sum landskappingar. Kappingin verður lögð soleiðis til rættis, at feløgini fáa móguleika at meta um støðið hjá sínum liðum í mun til onnur lið og síðani gera neyðugar tillagingar gjøgnum kappingarárið.

Innleiðandi verður skipað ein heystkapping, har liðini spæla móti ymiskum mótstøðuliðum. Endamálið við heystkappingini er at geva feløgum, venjarum og HSF eina betri mynd av støðinum hjá liðunum, soleiðis at liðini kunnu verða bólkað so javnt og mennandi sum gjørligt.

Eftir heystkappingina verður eitt innleiðandi umfar spælt fram til jólar. Í hesum umfarinum verður kappingin skipað við støði í teimum metingum, sum eru gjørdar í heystkappingini.

Á jolum er móguleiki at gera tillagingar í bólkingini, um tað vísir seg, at lið eru meldað til á ov høgum ella ov lágum støði. Endamálið er at tryggja, at liðini fáa javnbjóðis og mennandi dystir.

Eftir jól verður spælt eitt endaumfar, har liðini halda fram í bólkum, sum í størri mun samsvara við støðið hjá liðunum. Kappingarskipanin skal geva rúm fyri menning, fleksibiliteti og hóskandi avbjóðingum gjøgnum alt kappingarárið.

REGLUR FYRI U9 OG U10

Útgangsstæðið í U9 og U10 er, at spælt verður eftir vanligum hondbóltsreglum, men við teimum undantøkum og serreglum, sum HSF hevur ásett fyri aldursbólkarnar. Hetta merkir, at leikararnir stigvíst læra vanligu reglurnar, samstundis sum hædd verður tikin fyri aldri, royndum og menningarstigi.

Í U9 og U10 hevur **dystarfundurin** ein sentralan leiklut. Áðrenn dystin skulu venjarar og dómari avstemma stæði, reglufatan, dómálinju og møgulegar tillagingar. Hetta er serliga týðningarmikið, tí tað kann vera stórir munur á bæði førleikum og kunnleika til reglurnar hjá børnunum. Endamálið er, at dysturin verður ein góð og mennandi uppliving fyri øll, og at tey vaksnu frammanundan hava eina felags fatan av, hvussu dysturin skal leiðast.

Vøllur

U10 spælir á fullum vølli, meðan U9 spælir á stuttvølli.

Mál

Málið verður lækkað úr 200 cm niður í 178 cm við yvirliggjara, sum verður settur í málið.

Tal av leikarum

Hvørt lið hevur 6 leikarar á vøllinum: 5 útleikarar og 1 málmann. Hvørt lið kann í mesta lagi hava 4 útskiftarar. Tað merkir, at í mesta lagi 10 leikarar kunnu vera á einum liði til dyst.

Hóast tað sambært reglunum kunna vera 10 leikarar á hvørjum liðið, so er tað okkara viðmæli, at liðini vera skipaði, so hvør leikari fær mest møgulegt av spælitíð. Um tað ber til, so er tað okkara viðmæli, at hvørt liðið bert hevur ein og ikki fleiri enn tveir eyka leikarar.

Vit eru tó samstundis skiljandi um, at tað kunna vera umstøður, ið gera, at tað er neyðugt at skipa eitt lið við 10 leikarum, tí alternativ er, at man onki lið hevur, tí tað ikki eru børn til tvey lið.

Tess fleiri leikarar tað eru á hvørjum liðið, tess størri er ábyrgdin hjá venjarum at tryggja, at allir leikarar fáa hóskaði spælitíð.

Verja

Tað er loyvt at verja allastaðni á vøllinum.

Málmaður

Málmaðurin hevur ikki loyvi at fara fram um miðjuna.

Eyka leikari

Tá eitt lið kemur 5 mál afturút, kann liðið fáa ein leikara afturat á vøllin.

Mansverja og skuggaverja

Mansverja er ikki loyvd. Heldur ikki er loyvt at brúka skuggaverju, sum hevur til endamáls at taka einstakar leikarar úr spælinum, eitt nú við áhaldandi at forða teimum í at fáa bóltin. Venjarar skulu saman við dómarnum samstarva um at rækka hesum máli.

Útvísing

Leikari, sum fær útvísing, skal út í 2 minuttir. Liðið skal tó ikki spæla í undirtali, tí ein annar leikari kann fara inn fyri tann, ið er útvístur.

Útskifting

Tað er bert loyvt at skifta út, tá liðið hevur bóltin. Undantikið er tó málverjin.

Ígongd setan av spælinum, tá eitt lið hevur skorað (bert galdandi fyri U9)

Tá eitt lið hevur skorað, byrjar spælið aftur frá málverjarnum hjá tí liðnum, ið fekk mál ímóti sær. Spælið er fyrst sett í gongd, tá málverjin hevur kastað bóltin til ein viðleikara, ið hevur tamarhald á bóltinum. Fyrst tá hevur mótstøðuliðið loyvið at fara fram at elvta bóltin.

