



TOTALHÅNDBOLD FOR U-6, U-7 & U-8

Indholdet af folderen har til formål at hjælpe kredse, forbund, regioner og klubber til at afvikle Totalhåndboldstævner ud fra landsdækkende principper og de gode erfaringer.



Denne folder er udarbejdet af Dansk Håndbold Forbunds børnefaggruppe. Faggruppens opgave er at varetage breddearbejdet for børn inden for Dansk Håndbold Forbund og se på udfordringer med nye og innovative øjne for at skabe et bedre håndboldprodukt.

Indholdet af denne folder har til formål at hjælpe kredse, forbund, regioner og klubber til at kunne afvikle Totalhåndboldstævner ud fra landsdækkende principper og gode erfaringer.

Visionen med Totalhåndbold

Totalhåndbold er begejstring, boldføling, rummelighed, fællesskab og fokus på udvikling i introduktionen til håndbolden for de yngste spillere.

Formål med Totalhåndbold

I Totalhåndbold er det muligt at benytte børnenes naturlige bold- og bevægelsesglæde, kreativitet samt i kamplignende situationer at udvikle deres evne til at tage initiativ.

Totalhåndbold er bygget op omkring 'du kan'-regler og understøtter spillernes succesoplevelser. Der appelleres til trænere om, at understøtte børnenes evne til at indgå i en motiverende og fair kamp, hvor der ikke er fokus på resultater. Børn har meget forskellige forudsætninger for at involvere sig i en håndboldkamp, og der skal være plads til alle. I Totalhåndbold skal der naturligvis også være plads til begejstring over egne færdigheder og ting der lykkes sammen med holdkammeraterne.

Totalhåndbold er spillernes første møde med håndboldspillet. Ved at sætte fokus på engagement, respekt for hinanden, holdspil, udvikling og progression i spillet er Totalhåndbold også med til at sikre en blød overgang til spil på DHF Kortbane og på 40x20 banen. I denne proces er vejlederens rolle at støtte aktivt og udfordre alle spillerne med respekt for den enkelte spillers aktuelle færdigheder.

Formålet er, at det skal være nemmere at være træner til Totalhåndboldstævner – og flytte fokus over på den gode oplevelse og udvikling af håndboldkompetencer frem for resultater – både til træning og kamp. Med få enkle spilleregler og regler for afvikling af kampe skabes større trykthed for trænere – og dermed mere ro og mindre stress til stævnerne.

Her sætter vi fokus på få kendte regler og et fortsat øget fokus på situations- og niveaubestemt vejledning. Alt sammen for at skabe trygge rammer og give plads til udvikling. Udviklingen sker både i forhold til nuværende niveau og spillernes nysgerrighed efter at nå næste spilniveau (evt. en række højere med flere regler/fokuspunkter).

Der lægges vægt på en trinvis udvikling i fokuspunkterne til vejlederen fra U-6 til U-8A. Dette skal dels sikre udviklingen i spillet, men også bevare nyhedens interesse for spillerne. I takt med børnenes udvikling, vil Totalhåndbold klargøre spillere, trænere og forældre til overgangen fra Totalhåndbold til spil på DHF Kortbane og på 40x20 banen uden at gå på kompromis med hensigten om mange boldberøringer, træning af tekniske detaljer og grundbegreberne i håndbold. Alt sammen med henblik på at fastholde flest mulige spillere og trænere i vores sport.

På vegne af
Dansk Håndbold Forbunds børnefaggruppe

Totalhåndboldstævner

Arrangørforeningen

Arrangørforeningen er ansvarlig for, at værdierne i Totalhåndbold efterleves. Arrangørforeningen er forpligtet til at tage en konstruktiv dialog med trænere og forældre, der ikke lever op til disse værdier.

Rækkeinddeling og tilmelding

Det er forbund, kredse og regioners opgave at forsøge og oprette så mange rækker som muligt. Der bør naturligvis tages hensyn til regionale og lokale forhold, men der bør tilstræbes at inddele så meget som muligt i flere rækker og niveauer. Husk at gøre klubberne opmærksom på fokuspunkterne for de forskellige rækker i forbindelse med tilmelding.

U-6 – Bør opdeles i A og B rækker for mixhold.

Fokuspunkter for rækkeinddeling U6:

A-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Spillere, som sikkert kan kaste, løbe og gribe.

B-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Spillere, som er usikre i at kaste, løbe og gribe.

U-7 – U-8 – Bør opdeles i A, B, C rækker for drengehold og pigehold. Mixhold kan oprettes uden yderligere rækkeinddeling.

Fokuspunkter for rækkeinddeling U-7 - U-8:

A-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Spillere, som har fine færdigheder og viser god forståelse for spillet.
- Hold, som har været overlegne i B-rækken til foregående stævner.

B-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Lettere øvede spillere.
- Hold, som har været overlegne i deres kampe i C-rækken til foregående stævner.

C-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Nybegyndere (ikke øvede spillere).

Kampene spilles på børnenes præmisser

Kun en positiv tilgang fra voksne understøtter den gode oplevelse.

Lige kampe til hvert stævne

Træneren skal have mulighed for at udfordre og graduere sin tilmelding af hold til totalhåndboldstævnerne. Dermed sikres flere lige kampe til stævnerne.

Træneren har i perioden mellem stævnerne mulighed for at reflektere over spillernes udvikling og præstationen ved sidste stævne. I perioden imellem stævnerne kan forbund, kredse, regioner også tage kontakt til hold, som har haft svært ved rækketilmelding. Dette bør resultere i en tilmelding til det kommende stævne på det rigtige niveau.

Uanset rækketilmelding er det vigtigt at udviklingen fortsat vægtes højt.

Et pigehold, må gerne tilmelde sig en drengerække og derved blive udfordret yderligere. Ofte er oplevelsen, at drenge i denne alder er mere modige og mere fysisk dominerende end piger. Derfor er det en fordel at kønsopdele rækkerne, så både drenge og piger får de bedste udviklingsmuligheder.

Meget overlegne U-6 hold kan evt. prøve kræfter med U-7 eller U-8 rækker.

Spillets ramme og regler

Fysiske rammer

Der spilles på minihåndboldbanen (20 x 13m) på tværs af hallen.

U-6 og U-7 spiller med streetbold.

U-8 spiller med Trio Soft gummibold i str. 0.

Hvis der spilles med en anden bold, skal det være fordi, at spillerne er på et niveau, hvor en blødere bold giver en bedre oplevelse. Dette skal aftales mellem trænerne.

Der tælles ikke mål i kampene.

Spilletiden er 2 x 7 minutter, hvor der er afsat 20 minutter til afvikling af kampen.

Alle U-6 og U-7 hold bør minimum spille to kampe til et Totalhåndboldstævne.

Alle U-8 bør minimum spille tre kampe til et Totalhåndboldstævne.

Børnevenlige regler

I Totalhåndbold får spillerne mange boldberøringer, mange afslutninger i passende afstand til mål samt mindre 'transporttid'.

Streethåndbolden triller ikke væk, når der sker tekniske fejl. Bolden er blød og er nem at håndtere da den har et godt greb. Målvogteren rammes ikke så hårdt af denne bløde bold.

U-8 spiller med en Trio Soft gummibold str. 0. Trio Soft bolden kan hoppe og drible. Det er vigtigt at bolden ikke pumpes for hårdt. Bolden bør maksimalt have en omkreds på 47cm.

Alternative bolde i træningen:

Dansk Håndbold Forbund anbefaler, at der trænes med flere forskellige boldtyper, som tilgodeser den enkelte spiller – også selvom den måtte være mindre end kampbolden. Det vigtigste er, at spilleren får flere succesoplevelser på håndboldbanen.

Der skal være fokus på **udvikling** og evnen til at give begge hold en god håndboldoplevelse.

Viser det sig, at det ene hold er markant bedre end det andet, har det stærkeste hold en forpligtelse til, at fastsætte tekniske målsætninger/udfordringer for eget hold - og rykke tilbage tæt på forsvarscirklen i perioder, så det andet hold får ro til at spille.

I Totalhåndbold anbefaler DHF, at der arbejdes med korrektioner i spillet. En ekstra spiller giver færre boldberøringer til spillerne. Dog kan holdene indbyrdes aftale at regulere niveauet ved at det svageste hold får en ekstra spiller på banen.

Uanset hvor holdet spiller Totalhåndbold er spilletiden den samme. Forældre og børn oplever samme produkt over hele landet og børnene kender produktet, uanset hvor de tager hen.

Med en pause imellem hver halvleg, får begge hold mulighed for at lave justeringer. Dette er særligt vigtigt, hvis det ene hold er meget bedre end det andet. Begge hold skal have en god oplevelse, dette opnås bedst, hvis kampen justeres løbende. I Pausen får træneren, som eventuelt har vejlederrollen, også mulighed for at hjælpe sit eget hold i kampen, hvor træneren ellers skal fokusere på at vejlede begge hold.

Alle stævner sikrer masser af spilletid til holdene.





Vejlederen

Kampen ledes af en vejleder. Vejlederen stilles til rådighed af det førstnævnte hold i stævneplanen. Oftest er det træneren for det førstnævnte hold, som er vejleder. Vejlederen skal i samarbejde med de holdansvarlige sørge for at alle deltagere har positive oplevelser med fra kampen. Vejlederen kan stilles til rådighed af arrangørforeningen.

I kampe mellem to uøvede hold, kan man med fordel være to vejledere på banen (de to holds trænere). Så der både er en der kan hjælpe spillerne der er i angreb med at bruge "hele" banen og en der hjælper dem der er i forsvar, så man undgår at alle spillerne står i en klump og dækker den samme op. Herved kan man opnå mere flow i spillet og at spillerne skal forholde sig til "en-en situationer" og ikke en mod tre situationer.



Få regler og retningslinjer

I Totalhåndbold er der beskrevet få regler og retningslinjer for henholdsvis U-6, U-7 og U-8, så alle trænere og forældre har mulighed for at være vejledere i en totalhåndbold-kamp.

Igennem vejlederen stifter spillere og trænere stille og roligt kendskab til dommerrollen.



Spilleregler

Der spilles med tre markspillere og en målmand på hvert hold. Målmanden er med i angrebet.

Målvogteren skal ikke have særlige kendetegn (spilleren kan bære almindelig spilledragt). Altså må alle i princippet løbe retur til eget mål og indtage målvogterrollen (dog kun en af spilleren).

I forsvaret opfordres der til at arbejde med placering, bevægelse og bolderobring i stedet for den fysiske kontakt.

Forsvarsspilleren skal holde en "intimsfæres" afstand, ca. en meter fra den boldbesiddende spiller. Det betyder at man ikke må omklamre spilleren med bolden. Ved spil tæt på modstanderens målfelt under forsøg på scoring er det for en forsvarsspiller acceptabelt at søge kropskontakt. Stoppes spillet, genoptages det igen med et frikast til angriberen.

I kampe med uøvede opfordre vi til at man som træner prøver at få forsvarsspillerne til at dække en spiller hver, så vi undgår at den angriber med bolden dækkes af tre forsvarsspillere.

Fri udskiftning under hele kampen, holdene skifter ud på hver sin banehalvdel.

Der spilles uden faste positioner.

Når det forsvarende hold kommer i boldbesiddelse skal alle spillere fra det angribende hold hurtigt tilbage og berøre egen målcirkel, før de må begynde at forsvare. Derefter er det tilladt at bevæge sig frit på banen.

Der må først afsluttes på mål, når bolden har krydset midterlinjen og befinder sig på modstanderens banehalvdel.

Hilsepligt EFTER kampen.

Kampen startes ved at førstnævnte starter med bolden. Efter scoring sættes spillet i gang fra mål. Ved indkast og målkast sættes bolden i spil, ligesom vi kender det fra spillet på stor bane.

Formål/Fordele

Angrebet kommer i overtal, hvilket giver større mulighed for at komme frem til god angrebsafslutning.

Dette princip fremmer spillets flow, og giver mulighed for at mange kan få berøring med målvogterpositionen i løbet af en kamp.

Mulighed for at afprøve finter uden at den boldbesiddende spiller bliver stoppet af en forsvarsspiller.

Øger fokus på rumforståelse.

Spillerne trænes i udskiftningssituationer.

Alle spillere har mulighed for at prøve kræfter med de forskellige pladser på banen.

Holdet der kommer i boldbesiddelse får tid og ro til at føre bolden frem ad banen, inden forsvaret er klar.

Flere boldberøringer, da spillerne skal føre bolden op i angreb sammen. Generelt fremmer denne regel fokus på spil i stedet for resultat.

Hils "tak for kampen" er i tråd med øvrige tiltag for at forberede på 'den store bane'.

Få regler skaber et mere dynamisk og levende spil.

Differentierede spilleregler

U-6 + U-7 + U-8C:

De almindelige håndboldregler for skridt, overtrådt etc. er gældende, men vejlederen administrerer dem med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag. Der lægges op til et fokus på succesoplevelser og få spilafbrydelser.

U-8B:

De almindelige håndboldregler er gældende, men vejlederen administrerer dem med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag.

Vejleder har / Vejleder bør have fokus på og dømme for:

1. Indkast
2. Fod på bolden
3. Målvogter, der har bolden under kontrol efter en redning, må ikke selv dribble op ad banen/ud af feltet, men skal aflevere til en medspiller

U-8A:

De almindelige håndboldregler er gældende, men vejlederen administrerer dem med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag.

Vejleder har / Vejleder bør have fokus på og dømme for:

1. Indkast
2. Fod på bolden
3. Tydeligt overtrådt
4. Dobbelt dribling
5. Målvogter, der har bolden under kontrol efter redning, som dribler bolden ud af feltet.
6. Straffekast (kun når der er tale om forseelser, hvor angriber er i fri scoringsposition eller andre farlige situationer, som vi vil have "pillet af" spillerne allerede i starten af deres håndboldkarrierer (eksempelvis en uforvarende blokade eller et ryk i armen bagfra).

Fordele:

Spillerne udfordres i takt med deres udvikling – og vejlederne får flere fokuspunkter for, hvilke forseelser der bør dømmes.

Der skal være plads til at guide og vejlede. Vejlederne skal naturligvis anviser og eksempelvis skal løb op ad banen med bolden dømmes.

Intentionen med de få regler er at give rammer, tryghed og nogenlunde ensartede vejledninger fra stævne til stævne - til glæde for både spillere og trænere.





Udgivet af:
Dansk Håndbold Forbund
2019, 3. udgave

