

# Testresultat af 00-bolden til U9

## Baggrund

Da DHF gik fra en turneringsform med lige til ulige årgange i 2019, tog man boldstørrelsen med fra U10 til U9.

I arbejdet forud for indførelsen af Nye Spilformer og den række af ændringer antog man, at bolden var et "naturligt valg", da "alternativet" var enten streetbolden eller gummibolden, som man begge valgte fra. 00 bolden var ikke på markedet på dette tidspunkt, og blev derfor ikke taget i betragtning.

I midtvejsevalueringen fra foråret 2022 kommer det frem, at U9 børn har spillet med en bold, som langt fra alle kan mestre. Samtidig er der sket en del i forhold til hvilke bolde til børn, vi finder på markedet. Der er kommet et større udvalg af kvalitetsbolde i boldstørrelse 00. Det betyder, at foreningerne helt automatisk selv begynder at bruge disse nye boldstørrelser i træningen (anbefalingen om at træne med flere forskellige bolde og gerne med en bold der størrelsesmæssigt passer barnet).

Med afsæt i den viden blev det i DHF besluttet at udarbejde uddybende test for at be- eller afkræfte den viden.

## Test protokol og beslutningsproces

Test af 00 bolden samt analyse og evaluering af testresultaterne er udarbejdet af DHF udviklingsafdeling. Gennemførelsen af boldtest i foreningerne er varetaget af DHF foreningskonsulenter. Der er gennemført test geografisk i hele landet og i både store og små foreninger.

Testperioden var november og december 2022.

De indsamlede testresultater blev fremlagt for en ekspert- og superbrugergruppe, som kom med deres vurdering og anbefalinger. På baggrund af disse input samt selve testresultaterne har styregruppen for 'Nye spilformer' indstillet en ændring i boldstørrelsen på U9 til DHF Bestyrelse. Det er dermed en DHF bestyrelsesbeslutning, at U9 fra sæson 2023/2024 anbefales at spille med boldstørrelse 00 frem for str. 0.

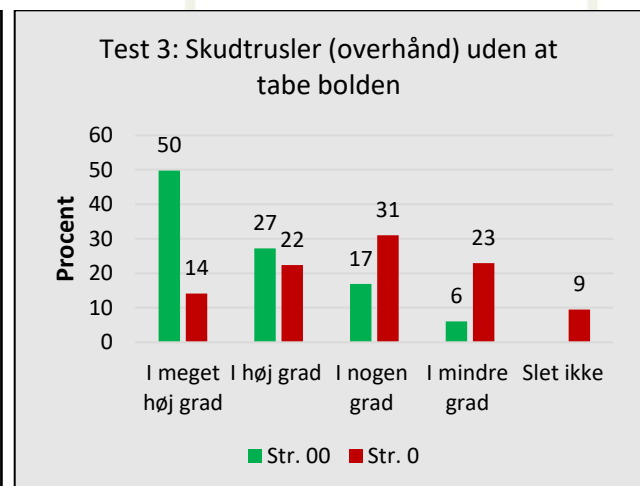
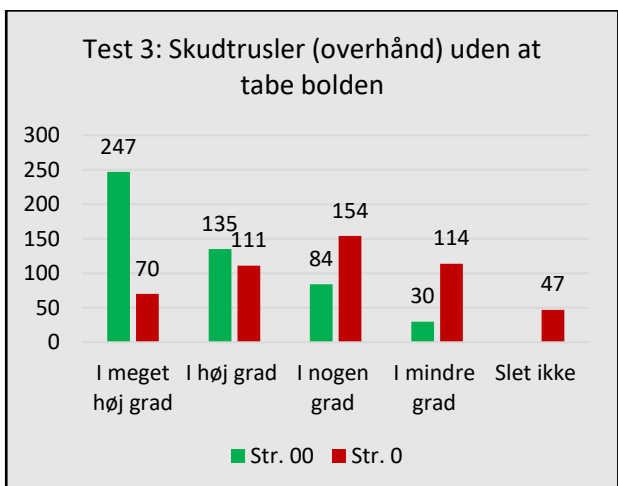
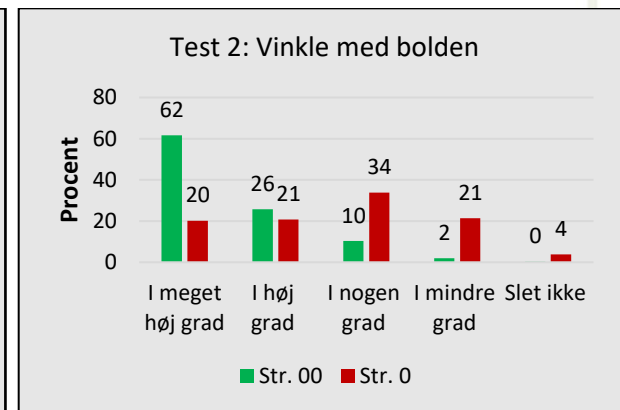
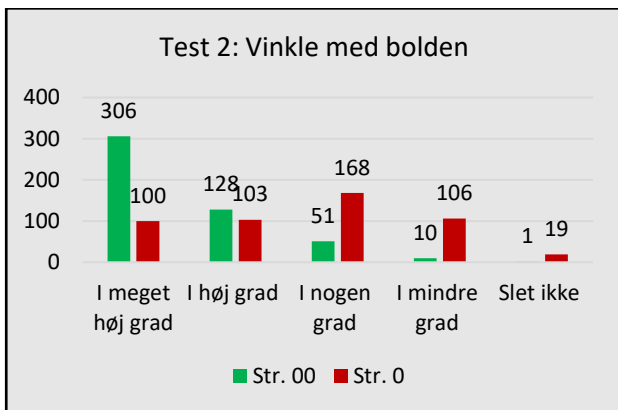
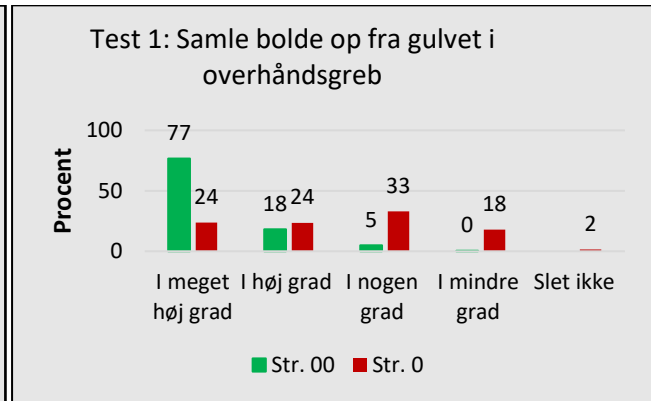
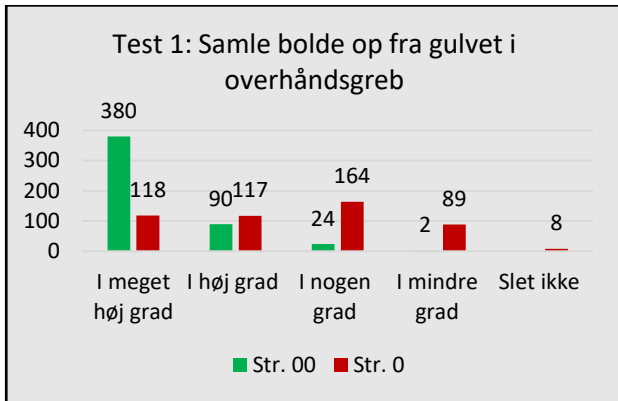
I det følgende afsnit præsenteres testresultaterne.

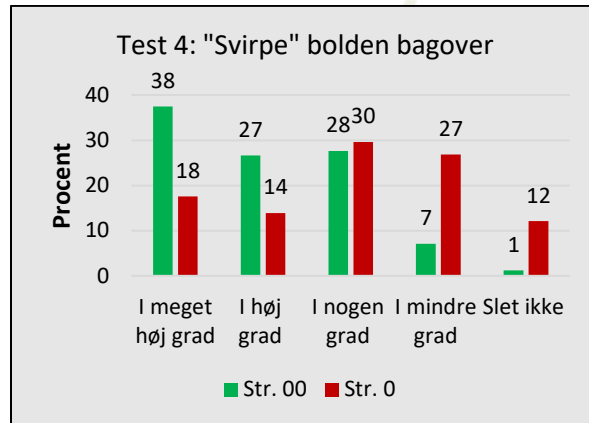
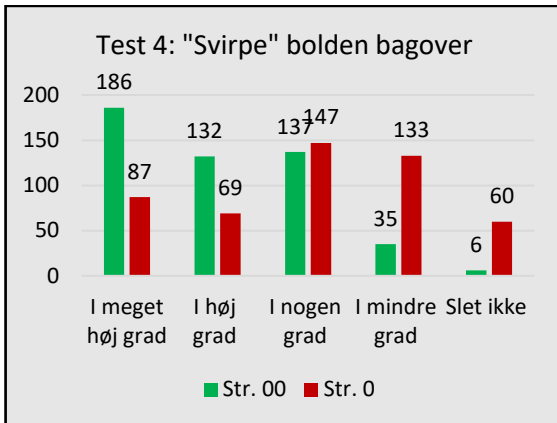
## Opsummering på boldtest 00-bolden

1. Graferne med testresultaterne i de 4 test, hvor børnene blev testet i "boldgreb"
2. U9 trænernes vurdering
3. Observationer og refleksioner fra trænerne i deres samtale med foreningskonsulenter, under og efter testen.
4. U9 træningsskabelonen + testen som foreningskonsulenterne brugte i testbesøgene.

## 1. Testresultater

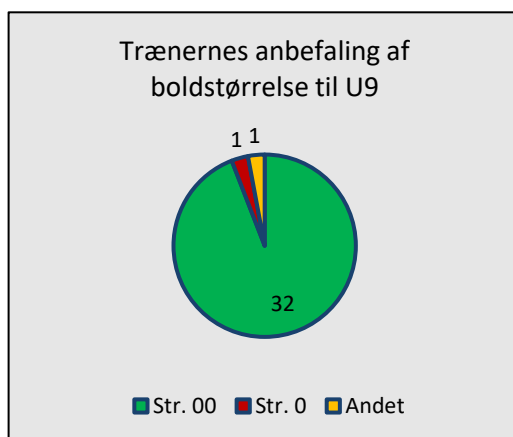
- Antal børn: pt. 496
- Antal klubber: 35
- Hold: 61
- Hold tilmeldt i rækker: A:10 hold, B:26 hold, C:25 hold



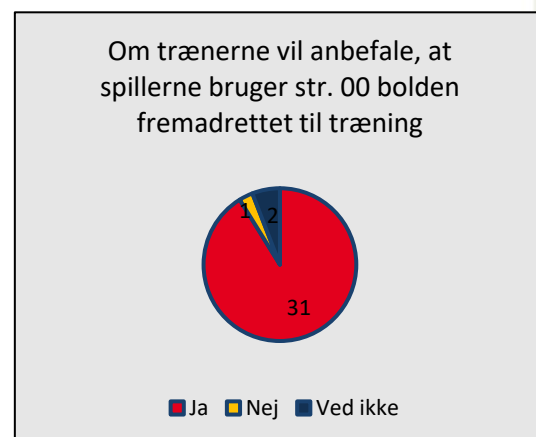


## 2. Spørgsmål til trænerne

Hvilken boldstørrelse er bedst at spille med på U9?



Vil du anbefale, at dine spillere bruger str. 00 bolden fremadrettet til træning?



## 3. Observationer og refleksioner

- Væsentlig langsommere opsamling af bolden med 0'eren i test 1 end med 00-bolden.
- Væsentlig forsinkelse i aktionen fra modtagelse (gribning) af bold til aflevering ved 0'er bolden.
- Mindre horisontal "ruldning" på bolden ved afslutninger.
- Ved boldtekniske øvelser med kast liggende på ryg kunne de bruge håndledet væsentlig mere.
- Niveauforskellen under kampen mindskes, og der kom mere spil på tværs af niveauerne fordi de udfordrede kunne gribe bolden.

- Flere fik mod på at afslutte under kampen til træning.
- Alle med overhåndsgreb ved fintespil (00). Især pigerne bruger ofte modsat skudarm/hånd till at støtte bolden (0).
- Spil og driblinger fik et kvalitativt løft med 00 bolden.
- Generelt nogle store drenge. De havde god kontrol på bolden. De afleverer meget præcist med 00'er bolden. De kaster hårdere med 00'er bolden. De mindre af drengene håndterer 00'eren bedre end 0'er bolden.
- 00 bolden tilgodeser de fysiske mindste spillere, hvilket er langt hovedparten af U9 spillerne
- Mærkbar forskel mellem str. 00 og str. 0. Mest tydeligt på de små piger, der er blandt pigerne på holdet.
- Spillere der aldrig har turdet lave skudtrussel, lykkes til træning med mindre bold.
- Pigerne var meget begejstrede for bolden. De har god kontrol, når de griber med en bold  
Det virker til at de kan få mere fart på bolden. De har generelt god kontrol på bolden og de kan bevæge sig "frit" med bolden i en hånd. De små piger kan også håndtere bolden. Bolden ligger IKKE i hånden.
- De store børn fandt hurtigt ud af at de kunne skyde hårdere, men det druknede snart i alle de andre ting, som de alle sammen fandt ud af at de kunne.
- De trænede skudfinter, og ifølge trænerne var det den bedste træning de nogen sinde havde haft.
- Der var i dag ikke nogen dårlige oplevelser for målmanden ved brugen af bolden, og flere turde godt stå på mål.
- Der ses langt flere muligheder for alle spillere i den mindre bold og målvogtere oplevede ikke at der var forskel i skuddene.
- Der var langt færre ballonbolde med 00 bolden.
- Betydelig bedre boldsikkerhed med bold str. 00 i finte/duel spil
- Træneren - Meget mere sikre bevægelser, mere kontrol ved driblinger og bolden blev ikke ført.
- Det kan være tilfældigt eller blot kræve tilvænning, men 00 er så lille at det forekom sværere for spillerne at gribe bolden.
- Bedre boldsikkerhed i afleveringer med str. 0.

- Str. 00 kan være svære at styre i kaste/gribe fasen.
- Kaster noget mindre hårdt, men øje/hånd koordination forekommer lettere med str. 0
- 00 boldens hårdhed har betydning for dens dribble egenskaber. Hvis den pumpes "hårdt", er dribbleegenskaberne dårlige.
- Bolden mangler lidt bounce, hvis den ikke er pustet helt op.
- Trænerne ville bede klubben om at måtte købe boldene for at gøre træningen bedre.
- Trænergruppen er bevidst om mulighederne, og benytter Molten bolde med meget fint lufttryk, pga. godt greb og små i størrelsen.

#### 4. Skabelon til U9 træning ved test af 00-bold

Tid (min)	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
		<b>Boldbehandling og afleveringer</b>	
0-5	"Bolden op i luften og..."	<p>Kast bolden op i luften, og gør én af følgende ting:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. klap med hænderne, før bolden gribes</li> <li>2. klap med hænderne bag ryggen, før bolden gribes</li> <li>3. rør gulvet, før bolden gribes</li> <li>4. sid ned, før bolden gribes</li> <li>5. lig på ryggen, før bolden gribes</li> <li>6. lig på ryggen og grib bolden, kast den op - og grib den stående</li> <li>7. lad bolden ramme jorden og grib den på vejen op.</li> </ol> <p>Differentiering: Kør øvelserne igennem ved at gribe med én hånd.</p>	Én bold pr. spiller
5-10	En spiller og en bold	<p>Hver spiller har en bold og skal løse forskellige udfordringer – kun fantasien sætter grænser. Det kan f.eks. være at:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. slå bolden i gulvet, og grib den bag ryggen.</li> <li>2. dribl roligt fremad, skift retning og tag 4-5 hurtige skridt.</li> <li>3. lav gadedrengeløb på tværs af hallen. Dribl med skiftevis højre og venstre hånd. Udføres fremad på vejen ud og baglæns på vejen hjem</li> <li>4. tril bolden fremad, løb efter bolden, og stop den med panden.</li> <li>5. tril bolden fremad, løb efter bolden, og stop den ved at sætte dig på den.</li> </ol> <p>Differentiering: For de bedste spillere kan de forskellige aktiviteter kombineres i én og samme dribletur.</p>	Én bold pr. spiller
10-20	Finter	<p>Tre spillere står på række. Den ene spiller har bolden og arbejder med finter mod spilleren, der står i midten. Efter finten spilles den tredje spiller, der står modsat. Spilleren, der har fintet, stiller sig herefter i midten, og bytter spilleren, der har stået i midten.</p> <p>Differentiering: Man kan justere ift. hvor meget man tillader forsvarsspilleren. Man kan fx starte med at lade spilleren i midten dække op med hænderne på ryggen.</p> <p><i>Der kan også arbejdes med finter mod mål 😊 vælg gerne en øvelse som børnene er kendt med</i></p>	Én bold pr. gruppe
	vandpause		
<b>25-55</b>		<b>Tre stationer á 10 minutter</b>	
25-55	Station 1: Spil på kortbane	Der spilles kamp på kortbane, fire mod fire i marken samt en keeper.	Én bold til hele spillergruppen
		<b>Test af 0´er og 00´er bolde</b>	

	Station 2: Test af boldgreb	<b>Boldtest, Børnene skal afprøve følgende (se videoen med Fryd og K2)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kan børnene samle bolden op fra gulvet i overhåndsgreb?</li> <li>2. Kan børnene vinke med bolden?</li> <li>3. Kan børnene lave skudtrusler (overhånd) uden at tabe bolden?</li> <li>4. Kan børnene "svirpe" bolden bagover?</li> </ol> <p>Resultaterne noteres.</p>	Én 0´er og én 00´er bold pr. spiller Brug af test-ark!
		<b>Kontra (Hvis der er tid)</b>	
55-70	Station 3: Kontra-afleveringer under pres	<p>To spillere skal fra egen tremeterlinje spille bolden frem til scoring i modsatte mål uden at dribble. En forsvarer starter i målfeltet og jagter de kontraløbende spillere og forsøger at komme imellem og hindre en aflevering, før de er nået til afslutning.</p> <p>Forsvarer skal gå efter at indhente bolden, der afleveres foran, og ikke efter at indhente og tackle en af de angribende spillere, da dette kan give en farlig situation.</p> <p>For at kunne lykkes er det vigtigt, at afstanden mellem afleverende spillere ikke er for stor.</p>	Veste + én bold

## 4.1. Testbeskrivelse: Boldgreb

### 1. Kan børnene samle bolden op fra gulvet i overhåndsgreb?

Bolden ligger på jorden. Barnet skal samle bolden op med en hånd i et overhåndsgreb, og rejse sig op, så barnet står med bolden i "skudposition" (modsat ben forrest af kastearm, kastearm trukket tilbage, rotation i skulder, albue i højde med øret)

*Se efter:* Er bolden i kontrol?

Får barnet hurtigt greb i/om bolden?

Prøver barnet at kompensere ved at "skovle bolden op"?

### 2. Kan børnene vinke med bolden?

Barnet står op i "skudposition" " (modsat ben forrest af kastearm, kastearm trukket tilbage, rotation i skulder, albue i højde med øret).

Barnet skal nu "vinke" med bolden. Bevægelsen skal kun være i håndledet.

*Se efter:* Er bolden i kontrol?

Har barnet et godt greb i/om bolden?

Kan barnet mestre at bevægelsen kun sker i håndboldledet, og med en vis fart, uden barnet taber bolden?

"Taber barnet armen" undervejs i øvelsen?

### 3. Kan børnene lave skudtrusler (overhånd) uden at tabe bolden?

Barnet står op i "skudposition" " (modsat ben forrest af kastearm, kastearm trukket tilbage, rotation i skulder, albue i højde med øret).

Barnet skal nu lave skudtrusler, altså fører armen igennem til skud, uden at slippe bolden. Skudtruslerne må gerne ske i forskellige lejer, og gerne flere efter hinanden.

*Se efter:* Er bolden i kontrol?

Har barnet et godt greb i/om bolden?

Kan barnet mestre bevægelsen, eller kompenserer det ved at "skovle" om i en "skål" for ikke at tabe bolden?

Kan barnet mestre bevægelsen i fart?

### 4. Kan børnene "svirpe" bolden bagover?

Barnet står i "skudposition", men i stedet for at fører armen fremad i en kaste/skudbevægelse, svirper barnet bolden bagud (modsat vinkebevægelse).

*Se efter:* Kan barnet holde grebet i/om bolden og lave et svirp bagover med håndledet?



## 4.2. Skabelon: Test af str. 00 og 0 bolde

Forening:

Antal børn:

Hvilken turneringsrække er holdet tilmeldt (A, B eller C)?

	A	B	C
Antal hold			

**TEST 1: I hvilken grad kan børnene samle bolden op fra gulvet i overhåndsgreb?**  
(skriv antal børn ud fra graden)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Str. 00					
Str. 0					

**Test 2: I hvilken grad kan børnene vinke med bolden?**  
(skriv antal børn ud fra graden)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Str. 00					
Str. 0					

**Test 3: I hvilken grad kan børnene lave skudtrusler (overhånd) uden at tabe bolden?**  
(skriv antal børn ud fra graden)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Str. 00					
Str. 0					

**Test 4: I hvilken grad kan børnene "svirpe" bolden bagover?**  
(skriv antal børn ud fra graden)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Str. 00					
Str. 0					

**Spørgsmål til trænerne: hvilken boldstørrelse er bedst at spille med på U9?**  
(trænerens subjektive vurdering)

Str. 00	Str. 0

**Spørgsmål til trænerne: vil du anbefale, at dine spillere bruger str. 00 bolden fremadrettet til træning?**

Ja	Nej	Ved ikke

Øvrige kommentarer



Udarbejdet af DHF udviklingsafdeling, april 2023