

WEBINAR FOR BØRNETRÆNERE U6, U7 OG U8 AUGUST 2025

**Tirsdag den 19. august kl. 19.30–21.00
DANSKHÅNDBOLD**

Hvem er vi?



Katrine Thoe Nielsen

Fagansvarlig for Børnehåndbold
DanskHåndbold, Udviklingsafdeling



Kasper Vinter og Kristine Eriksen Nyboe

Uddannelse
DanskHåndbold, Udviklingsafdeling



Region Nord

Henrik og Emma



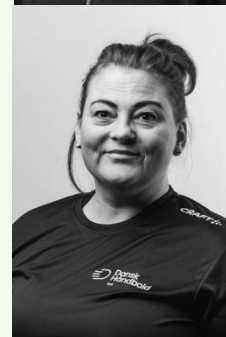
Region Midt

Anders og Lisbeth



Region Syd

Maria og Rikke



Region Øst

Simon og Jane



Hensigten, er at

understøtte den gode opstart

I indbydelsen skrev vi "Brug en aften sammen med os og bliv klogere på den gode børnetræning og på børnestævner. Vi sætter et program sammen, hvor vi både kommer med inspiration til træningen og kommer med information om børnestævner, "forældreråd" og Håndboldkaravaen"



Program

Nationalt 19.30–20.15

1. Velkommen
2. Kampen en stor del af at gå til håndbold / Den gode kampoplevelse
3. Tilpasset baner og bolde i Børnehåndbold
4. Få styr på reglerne – Totalhåndbold
5. Motivation
6. Den gode børnetræning
7. Forældresamarbejde
8. Kampklar?

Videre ud i Regionale møder

Regionale møder 20.25–21.00

- Børnestævner i Regionen
- Tilmelding
- Niveau
- Tilmelding
- Værtsklubber

- Brug af foreningskonsulenten
- Træningsprogrammer
- Unge trænere – Ungtræneruddannelse

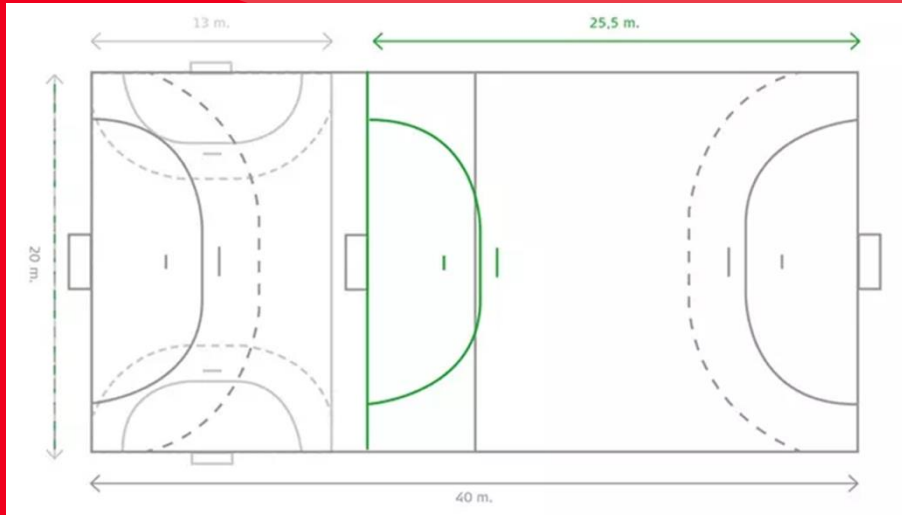
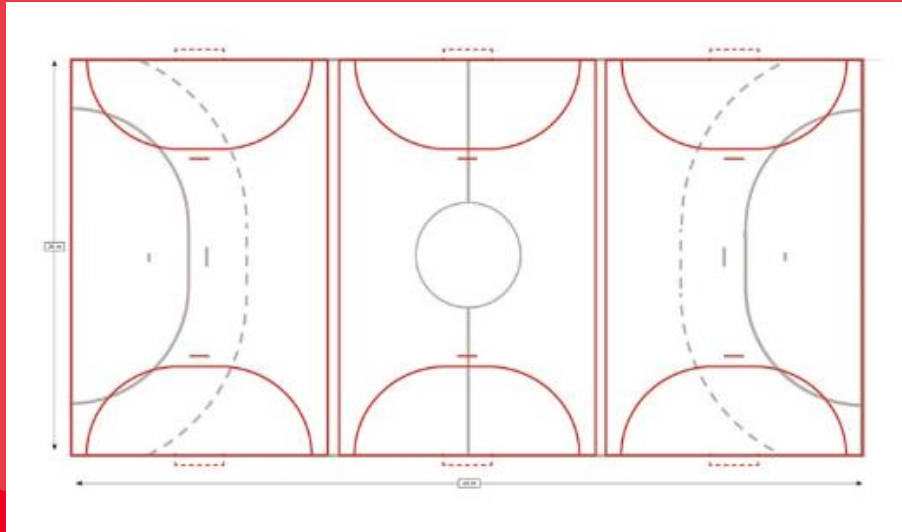
- Spørgsmål 😊

Kampen en betydningsfuld del af Håndbold





Tilpasset baner og bolde i Børnehåndbold



Kampbolde – Børnehåndbold



1. U6/U7

Str. 00 Street/42
Minibane/
totalhåndbold

2. U8

Str. 00 Skum
Minibane/
totalhåndbold

3. U8

Str. 00 Skum
Minibane/
totalhåndbold

4. U9

Str. 00 læder
Kortbane

5. U10/U11

Str. 0 læder
Kortbane

6. U13

Str. 1 læder
40x20

Reglerne vi øver os på

Diplom Totalhåndbold med Trille og Trolle

Navn

Klub



Trille hepper på sine
holdkammerater



Trolle lytter til
trænerens gode råd



Trille er modig
på målet



Trolle er lynhurtig
med en bold



Trille over sig i
at lave hopskud



Trolle er klar
til at dække op

Fokus på succesoplevelser og få spilafbrydelser.

- **Retur til eget målfelt efter afslutning**, herefter må børnene gerne bevæge sig frem
- **Målvogteren går med i angreb = overtal**

Regler:

- Indkast
- Fod på bolden
- Tydeligt overtrådt
- Dobbelt dribling
- Målvogter, der har bolden under kontrol efter redning, som dribler bolden ud af feltet
- Opdækning i feltet
- (Straffekast)



- En vellykket totalhåndboldkamp indeholder mange boldberøringer for alle børn, flow i spillet, begejstring over egne færdigheder og glæde ved at lykkes sammen med sine holdkammerater.
- Træneren guider spillerne i forhold til situationen og den enkeltes niveau. De to trænere har respekt for hinandens niveau og samarbejder med vejlederen om at give alle børn en god kampoplevelse.
- Kampen afsluttes med high-five som "tak for kampen" mellem alle deltagere.

Sammen om den gode oplevelse

En rigtig, sjov totalhåndboldkamp

En vellykket totalhåndboldkamp indeholder mange boldberøringer for alle børn, flow i spillet, begejstring over egne færdigheder og glæde ved at lykkes sammen med sine holdkammerater. I totalhåndbold tæller vi ikke mål, da DanskHåndbold gerne vil skabe et rum, hvor alle tør prøve, også selv om de ikke scorer. Kampen afsluttes med high-five som "tak for kampen" mellem alle deltagere.

Forældreråd

1. Lad børnene bruge stævnet sammen med deres hold og deres træner. Nyd at se dem opbygge et fællesskab og tag med og bak op fra sidelinjen.
2. Klap af alle børn på begge hold – Undgå at råbe navne, da det forstyrrer børnenes fokus på banen.
3. Bak op om kampens vejleder. Børnene er ved at lære regler og spil – derfor guider dommeren/vejlederen børnene og justerer brugen af regler efter børnenes niveau.
4. Spørg ind til oplevelse og læring frem for resultater. For eksempel: "Har du prøvet noget nyt i dag?" eller "Hvad var sjovt?"



Læs mere om gode og udviklende håndbold for børn og unge på Rigtigsjovhaandbold.dk



Differentierede spilleregler efter niveau

Let øvet

Øvet

Meget øvet

Stå – Gå – Løb

Pas på at I ikke undertilmelder jer

5 råd til trænere og vejledere til Børnestævner

- Hjælp forældrene på dit hold med at klappe af børn fra begge hold samt undgå at råbe navne ind på banen. Når man råber barnets navn, kigger barnet på forældrene og mister fokus på spillet.
- Træd ind på banen, når du har med nye/uøvede spillere at gøre, så fokus bliver på banen. Hvis træneren står uden for banen og råber ind på banen, bliver fokus ud af banen.
- Du må gerne hjælpe og flytte børnene fysisk under spillet. Afstanden mellem børnene skal både fremme kast men også fremme rumforståelsen mellem hinanden.
- Sørg for, at børnene dækker én spiller op hver, så de ikke danner en tremandsmur foran én spiller. Dette giver rum for angrebsspilleren til gennembrud og det giver et mere enkelt fokus for forsvarsspilleren. Vi vil gerne opnå en-mod-en-situationer mellem forsvars- og angrebsspillet.
- Ovenstående råd er ikke noget, du skal gøre hele tiden. Slip også gerne kontrollen og lad børnene spille spillet selv i perioder af kampen, så vi giver lov til, at børnene selv tager beslutninger.

Børnenes motivation

Psykologiske parametre for indre motivation

- Samhørighed/fællesskab
- Mestring/Kompetence
- Selvbestemmelse/autonomi

Fokus for 6-8 år

Livsfase	Idrætsligt fokus	Karakteristika	Barrierer for idrætsdeltagelse
6-8 år Indskoling	Fokus på motorisk alsidighed, leg, glæde ved bevægelse.	Motiveres af leg i trygge rammer. Forældre bestemmer aktiviteterne.	Manglende forældreopbakning. For tidlig specialisering. Konkurrence fra skærmen.



Den gode børnetræning

6 principper for god børnetræning

- Læring gennem leg og boldglæde
- I størstedelen af træningen skal alle børn have én bold hver
- Skab høj intensitet og få køer
- Brug lege der inkluderer bolden og bevægelser fra håndboldspillet
- Træn med flere forskellige bolde (steet, skum, læder)
- Alle børn skal spille alle pladser



Den gode børnetræning

Undgå at dele børnene i faste hold 😊

Dyrk

- At skabe venskaber/relationer
- Gi' alle børn lige vilkår
- Individuelle færdigheder – vi laver de samme lege og øvelser og er opmærksomme på at udfordre det enkelt barn på det niveau hvor barnet er

Vi kan blive "snydt" af

- Modenhed pga. hvornår de er født på året
- Relativ alderseffekt
- Håndbold erfaring



Træning og udvikling

SEKS GRUNDSTEN FOR RIGTIG, SJOV HÅNDBOLD

1. Håndbold skal være en god oplevelse for alle børn og unge.
2. Den gode træningsoplevelse giver mulighed for, at alle børn og unge kan udvikle sig.
3. Den gode kampoplevelse skaber udvikling, motivation og læring i kampen – for holdet og den enkelte spiller.
4. Det gode trænings- og klubmiljø sikrer et håndboldtilbud, der er tilpasset børn og unges hverdagsliv og livsvilkår.
5. Sociale relationer og fællesskabet er bærende elementer i håndboldsporten.
6. I håndboldforeningen har børn og unge mulighed for at udvikle kompetencer, som ruster dem til livet på og uden for håndboldbanen.



Forældre til træning og kamp

Forældreråd for børnehåndbold

Rigtig, sjov håndbold

Her er fire råd til håndboldforældre, som danner grundlag for børns glæde, udvikling og trivsel i foreningen og på holdet.



1. Giv dit barn modet til at øve sig og træne nye færdigheder

Bak op om, at dit barn øver sig – også på forskellige pladser på banen. Oplevelsen af at lykkes med enkelte aktioner til træning eller kamp forbedrer børns færdigheder og er central for deres motivation. Resultatet på måltavlen ved kampens slutning er ikke det vigtigste.



2. Bak altid op om træner og dommer/vejleder

Giv dit barn fred, når barnet er på banen. Der kan være mange følelser på spil, når ens barn dyrker sport. Forsøg at lægge en dæmper på dit eget engagement og lad dit barns oplevelse være i centrum. Tag en rolig voksensnak efter kamp og træning, hvis du oplever noget uhenigtsmæssigt eller har spørgsmål.



3. Giv dit barn mulighed for at være en del af fællesskabet

Venskaber opstår også i tiden rundt om træning og kamp. Prioriter fællesskabet. Det kan være ved bad efter træning, deltagelse i kamp, stævner, samkørsel og sociale arrangementer på holdet og i foreningen.

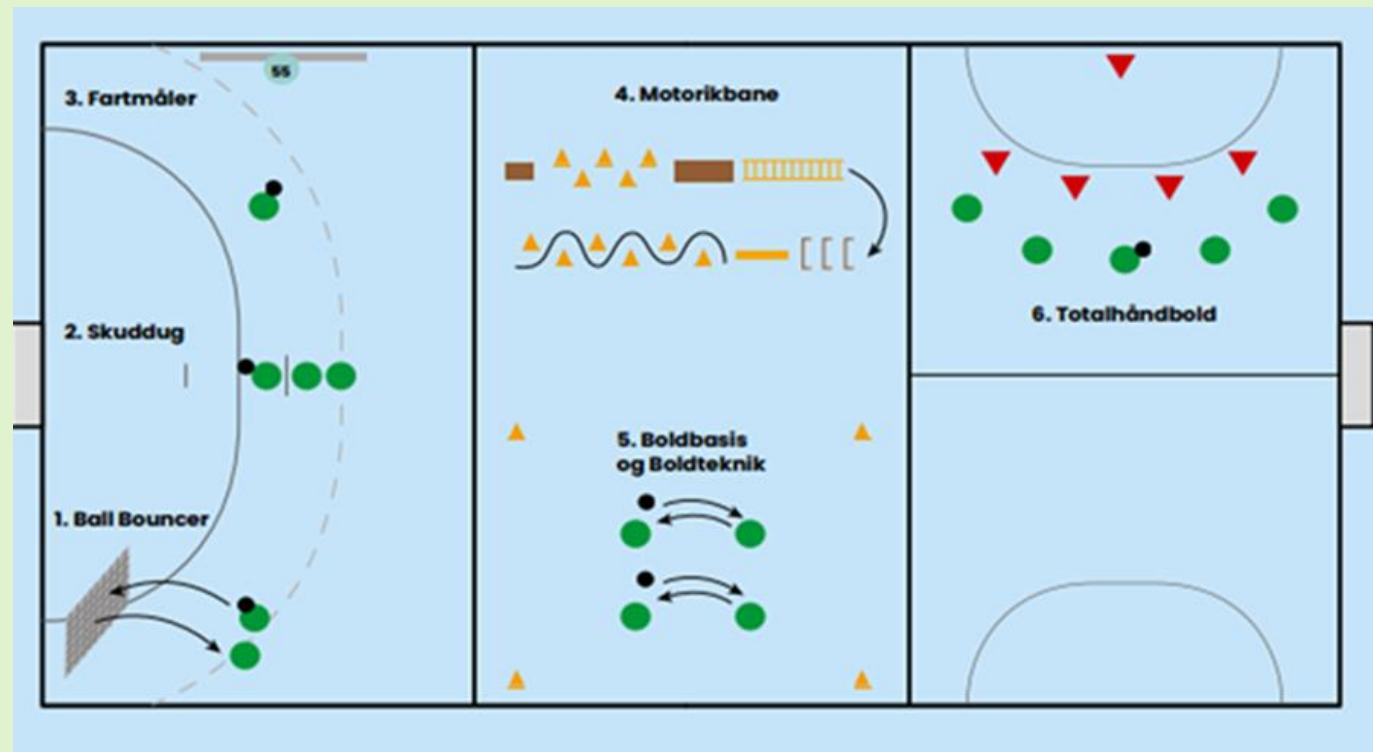


4. Spørg ind til oplevelse frem for resultat

Håndbold handler i bund og grund om at finde en vinder. Men håndbold er også leg. Som forældre er det vigtigt, at du holder fokus på læring og glæder. Det kan du gøre ved at stille spørgsmålene "Hvad har du øvet dig på?", "Hvad har du lært?" eller "Hvad var sjovt?" fremfor "Hvor mange mål scorede du?" eller "Vandt I?".



Læs mere om god og udviklende håndbold for børn og unge på rigtigsjovhåndbold.dk



Velkommen i klubben – til både barn og voksen

Stationstræning en god mulighed for at få nye voksne med på banen

Hvornår barnet er kampklar?

Pejlemærker tager udgangspunkt til Aldersrelateret træning fra Team Danmark

Barnet er kampklar, når én eller flere af disse viser sig:	Barnet er ikke kampklar når:	Hvordan bliver barnet kampklar:
- Har glæde ved at gå på banen. - Naturligt løber efter bolden, når den tabes. - At barnet forsøger at gribe. - At barnet prøver at kaste til en medspiller. - Når barnet fanges af regler og legen "Totalhåndbold".	Når du efter gentagende gange har vejledt barnet i spillet og barnet ikke fanges af "regellegen" Totalhåndbold, så er barnet ikke kampklar.	- Giv barnet tid til at udvikle sig motorisk og kognitivt. - Hav fokus på boldlege og boldglæde til træningerne. - Hav fokus på at barnet kan lykkedes med boldfærdigheder fx kaste, ramme, gribe, løbe efter bolden. - Hav mindre fokus på kamp og stævnedeltagelse. Det skal nok komme.



Overgang til regionale møder

