

## U11-kampen og vigtige regler

Reglerne for U11-kampen tager udgangspunkt i de almindelige håndboldregler, dog med nedenstående ændringer og tilføjelser, som træner og vejleder skal være opmærksom på. Hensigten er, at kampen skal have fokus på motivation, læring og udvikling for den enkelte og holdet.

Find de almindelige regler for håndbold [her](#).

**Teknisk møde** – Forud for en kamp afvikles der teknisk møde mellem de to holds trænere og den dommer/vejleder, der skal lede kampen. Se *vejledningen*.

## U11 kamp på børnenes præmisser

DanskHåndbold ønsker at skabe kampe, der er på børnenes præmisser med udgangspunkt i vores vidensgrundlag 'Rigtig, sjov håndbold'. Kampenes rammer og regler skal altså svare til børnenes udviklingstrin både mentalt og fysisk.

I U11 spiller vi med fem markspillere og én målvogter. Sammen med kortbanen giver det en kamp, hvor alle børn på banen hele tiden er en aktiv del i spillet. De har alle mange aktioner, og spillet bliver bredt ud til mange positioner på banen. Det er mere udviklende og lærerigt for børn end en kamp med en høj grad af voksenstyring og taktisk spil.

Vi anbefaler, at der ofte roteres på alle pladser særligt målvogterpladsen, så alle prøver at spille de forskellige pladser og udvikler kompetencer og kamperfaringer på mange pladser.

## Vigtige regler for U11-kampen

**Opgiverkast:** Bolden gives op ved målfeltet både ved scoring og opgiverkast.

**Frikast ved målfeltet uden 3-meter:** Forsvarsspillerne (nær forseelsen) skal tilbage på målcirklen. Angriberne trækker sig ud af forsvarszonen i en afstand, der svarer til 3-meterlinjen og tager kastet.

**Udskiftning:** Det er kun tilladt at foretage udskiftning, mens holdet er i boldbesiddelse.

### Målvogter

- Der er ingen særskilt målvogtertrøje, da alle kan være målvogter.
- Der må ikke skydes direkte på mål fra målfeltet.
- Det er kun målvogteren, som må betræde målfeltet.

### Udskiftning af målvogter

- Der skal altid være en målvogter i målfeltet. Målvogteren må kun forlade målfeltet ved udskiftning.
- Målvogteren kan udskiftes, når holdet er i boldbesiddelse.
- Udskiftning af målvogter kan foregå på to måder
  1. Målvogteren træder ud af feltet og markspiller træder ind i feltet og bliver ny målvogter.

### Kampens rammer

**Banestørrelse:** Kortbane (25,5 x 20 meter)

**Målstørrelse:** Der spilles med nedsænket overlægger

**Streger:** Der er ikke krav om markering af straffekastlinje, 3-meter linje, fuld baglinje og midterlinje

**Antal spillere og antal på holdkort:** 5 markspillere og 1 målvogter / max. 9 på holdkortet

**Spilletid:** 2 x 20 minutter / ved stævneform 2 x 15 minutter

**Bolden:** Str. 0 læderbold – husk at den ikke skal være hårdt pumpet, børnene skal kunne klemme om den og opnå et godt greb.

2. Målvogter løber ud over sidelinjen, og ny målvogter løber ind fra sidelinjen til målfeltet.

### **Returløb og opdækning**

- Når spillet vender (tabt bold eller mål), skal spillerne fra det angribende hold tilbage mod området omkring eget målfelt, før de kan deltage i spillet igen.
- Det vil dog være tilladt at modtage en returbold efter skud i parade eller på stolper uden at være tilbage ved eget målfelt. Ligeledes må man gerne samle en "løs" bold op uden at have været tilbage ved eget felt.
- Man må gerne udføre en forsvarsaktion på vej tilbage mod eget målfelt.

### **Mandsopdækning**

- Det er ikke tilladt at anvende mandsopdækning. Mandsopdækning er, når en forsvarsspiller konsekvent forhindrer en forsvarsspiller i at modtaget bolden.

## **Hvad er tilladt, når man forsvare i U11-kampen?**

### **Tacklinger**

I U11 håndbold er det tilladt at tackle, men vær opmærksom på at spillerne kan have meget forskellig fysik og håndbolderfaring. Pas godt på hinanden og sørg for at skabe gode matchs mellem angrebs- og forsvarsspiller.

### **Bolderobringer eller "at fiske bolden" – det må vi gerne**

Forsvarsspilleren må gerne bryde en aflevering mellem to angrebspiller og erobre bolden. Spilleren er her "boldorienteret" og laver ikke en "mandsopdækning". OBS - man skal som træner igen være opmærksom på at skabe lige match mellem forsvars- og angrebsspillere, så alle oplever at få succesoplevelser både i forsvar og angreb.

### **Helbanepres – det må vi ikke**

Det er ikke intentionen med håndbold på kortbane at skabe et spil, hvor spillerne er fordelt over hele spillepladsen. Derfor er det ikke tilladt at anvende helbanepres som forsvarsformation.

### **Offensivt forsvar – det må vi gerne**

I forsvarsspillet er det tilladt at bevæge sig frem fra målcirklen for at møde en angribende modspiller. Man må også erobre en bold, forstyrre eller lægge pres på modspillernes angrebsspil gennem en offensiv forsvarsformation og herefter søge tilbage til udgangspunkt i forsvarszonen. På den måde bliver det ikke et helbanepres eller en mandsopdækning. Der er dog ikke krav om, at forsvarsspilleren skal helt tilbage til målfeltet. Forsvarsspilleren må også gerne dække en spiller i overgang.

Et offensivt forsvar kan også have positiv effekt for udviklingen af angrebsspillet, så der opstår "frie rum", som kan udnyttes og angribes. Måske kan et offensivt forsvar tilgodese de mindre spillere, som kan være udfordrede i at komme til skudmuligheder. Især hvis de står over for en massiv 'mur' af forsvarsspillere placeret ved målcirklen.

### **Straffekast, gule kort og 2-minutterudvisning i U11-kampen**

Straffekast, gule kort og 2-minuttersudvisninger er en del af de almindelige håndboldregler og indgår også på U11. Men det er vigtigt, at de bruges med omtanke. Sørg altid for at vejlede spillerne i regler og handlinger inden en hård kendelse falder. Det kan være en dårlig oplevelse for en børnespiller at modtage 2-minutter, hvis spilleren ikke kender reglerne eller forstår kendelsen.

Læs mere om god og udviklende børnehåndbold på [www.Rigtigsjovhåndbold.dk](http://www.Rigtigsjovhåndbold.dk)

