

Børnestævne

TOTALHÅNDBOLD 2025-2026

Dansk Håndbold Syd

HÅNDBOG FOR U-6, U-7 & U-8



Kære alle

I bydes alle velkommen til en ny og spændende børnehåndboldsæson i Region Syd.

I forhold til sidste år har vi lavet nogle nye tiltag – blandt andet denne håndbog, som vi håber, I vil tage rigtig godt imod.

I denne håndbog er alle retningslinjer for børnestævner beskrevet, og det er derfor vigtigt, at alle med interesse for – og som beskæftiger sig med – børnehåndbold får kendskab til den.

Vi vil som altid bestræbe os på at tilbyde stævner og aktiviteter, der gør, at så mange børn som muligt kan deltage sammen med deres trænere og ledere.

Alle skal have en god og positiv oplevelse, når de er til børnehåndbold i Region Syd. Denne gode oplevelse gælder for alle – spillere, trænere og forældre.

Vi appellerer til, at alle voksne omkring holdene kan og vil agere efter fair play og sund fornuft samt tage sig tid til at tale med modstandertrænerne inden kampstart.

Hvis I er i tvivl om noget eller har en god idé, kan I altid henvende jer til administrationen.

Med ønsket om en god sæson.

Børneudvalget
Region Syd

13 BUDSKABER OM BØRNEHÅNDBOLD

Træning, kampe og andre børnehåndboldaktiviteter bør organiseres og afvikles i overensstemmelse med disse budskaber:



Visionen med Totalhåndbold for U-6, U-7 og U-8

Totalhåndbold er introduktionen til håndboldkampen for de yngste spillere. Derfor skal Totalhåndbold skabe begejstring, give boldføling og have fokus på udvikling frem for resultat. Som træner og arrangørforening skal man sætte rummelighed og fællesskab først – på og uden for banen.

Formål med Totalhåndbold

I Totalhåndbold er det muligt at benytte børnenes naturlige bold- og bevægelsesglæde samt kreativitet i kamplignende situationer for at udvikle deres evne til at tage initiativ og derved skabe læring af håndboldspillet på længere sigt.

Hvad er Totalhåndbold?

Totalhåndbold er et ud af fire formelle indendørs håndboldspil[1] i Dansk Håndbold. Det spilles på tværs af den store håndboldbane og består af et forsimplet regelsæt. Totalhåndbold bruges som introduktion til håndboldkampen særligt for de yngste spillere, men bliver også brugt i træningen for alle aldersgrupper – det ses fx i Håndboldfitness for voksne.

I Totalhåndbold for U-6, U-7 og U-8 er det afgørende, at der er fokus på læring for den enkelte. Læring betyder, at barnet både skal forstå sig selv i forhold til sine holdkammerater, forstå de simple regler og forstå de individuelle færdigheder, der skal bruges for at få en succesoplevelse. I denne proces er vejlederens og trænerens rolle at støtte aktivt og udfordre alle spillerne med respekt for den enkelte spillers aktuelle færdigheder – både i forhold til fysiske færdigheder og forståelse af regler.

Til stævner med Totalhåndbold vil man opleve stor forskel i børnenes niveaufærdigheder og forståelse af spillet.

Nogen børn kan kaste, gribe og løbe efter bolde – andre børn vil være tilbøjelige til at tage bolde op og løbe hele banens længde. Der skal være forståelse for, at begge eksempler kan være udtryk for en kampoplevelse, der både er god og lærerig for barnet.

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. Trænerne 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.

Spillets rammer og regler

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

Totalhåndbold er bygget op om "du kan"-regler og er tænkt til at understøtte spillernes succesoplevelser.

Det er en ramme, hvor de voksne – vejledere, trænere og tilskuere – fokuserer på glæden ved spillet og den gode oplevelse frem for resultater.

På de næste sider findes de overordnede retningslinjer.

Fysiske rammer for Totalhåndbold

- Der spilles på minihåndboldbanen (20 x 13m) på tværs af hallen.
- U-6 og U-7 spiller med streetbold.
- U-8 spiller med Skumhåndbold i str. 00.

Hvis der spilles med en anden bold, skal det være, fordi spillerne er på et niveau, hvor en blødere bold giver en bedre oplevelse. Dette skal aftales mellem trænerne. Der må kun vælges bold ned af i størrelse og blødhed. Der må ikke spilles med læderbold til Totalhåndbold af sikkerhedsmæssige årsager.

- Der tælles ikke mål i kampene.
- Spilletiden er 2 x 7 minutter, hvor der er afsat 20 minutter til afvikling af kampen, der inkluderer dialog mellem trænerne om kamp og niveau.
- Alle U6- og U7-hold bør minimum spille to kampe til et Totalhåndboldstævne.
- Det førstnævnte hold stiller som udgangspunkt med vejleder til kampen, men det aftales indbyrdes mellem trænerne ved hver kamp. Arrangørforeningen kan også stille med vejledere.
- Alle U8-hold bør minimum spille tre kampe til et Totalhåndboldstævne.

"Du må"-regler

- Du må score mål.
- Du må spille de andre.
- Du må røre de andre.
- Du må dække op uden for frikastlinjen.
- Målvogteren må deltage i angrebet.

I Totalhåndbold ønskes der flow i spillet og en kultur, hvor alle spillerne er med til at understøtte dette.

Fokus er på bold, begejstring og bevægelse for at holde gang i kampen og undgå de mange spilstop, som nemt kan opstå, hvis man bliver for regelfast.

Få spillere på banen giver flere boldberøringer og mere plads til den enkelte spiller.

Kampstart

Kampen startes ved, at førstnævnte hold begynder med bolden.

Efter en scoring sættes spillet i gang fra mål.

Ved indkast og målkast sættes bolden i spil, som vi kender det fra spillet på stor bane.

Returløb

Når et angreb afsluttes ved et skud på mål, eller bolden mistes, skal alle spillere fra det angribende hold hurtigt tilbage og berøre eget målfelt, før de må begynde at forsvare.

Efter berøring af målfeltet er det tilladt at dække op på hele banen.

Returbold

Returbolde fra en målvogterredning eller et stolpeskud kan samles op af begge hold.

"Intimsfære"

Er cirka 1 meter for den boldbesiddende spiller. Det betyder, at man ikke må omklamre spilleren.

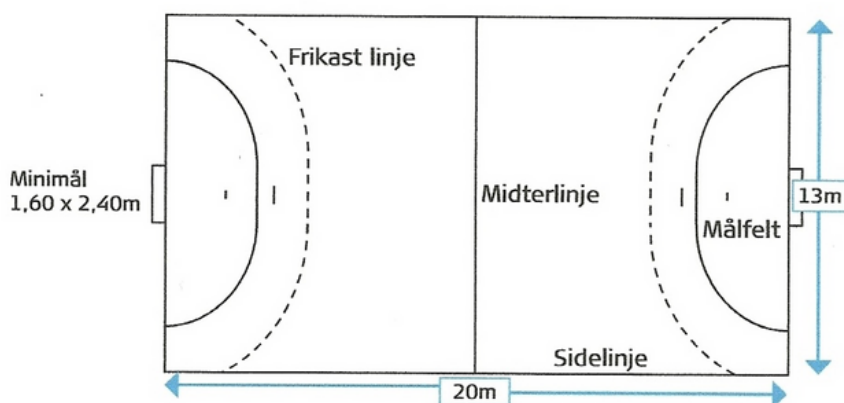
Ved tæt spil på modstanderens målfelt under forsøg på scoring er det acceptabelt for en forsvarsspiller at søge kropskontakt. Stoppes spillet, genoptages det med et frikast til angriberen.

Frikast

Bruges til at sætte spillet i gang igen efter et spilstop, som er foranlediget af en modstander, der ikke har overholdt "intimsfæren", har lavet dobbeltdribbling eller taget for mange skridt.

Der må skydes på mål, når bolden er på modstanderens banehalvdel. Der må ikke skydes direkte på mål.

Retningslinjer tilpasses alt efter årgang, række og niveau, se yderligere information på de enkelte årganges sider.



Vejlederrollen

Vi anbefaler, at der altid er mindst én vejleder på banen.

Vejlederen er ansvarlig for samtlige af kampens deltagere. Vejlederen skal fjerne spillernes opmærksomhed fra resultatet og i stedet fokusere på den aktuelle kampsituation.

Vejlederen kan stoppe kampen kortvarigt, hvis spillet udvikler sig i en uheldig retning, eller komme med korrektioner ved stor niveauforskel.

Det stærkeste holds træner er velkommen til at byde ind med egne tiltag, der kan være med til at skabe en mere lige kamp.

I Totalhåndbold skal vejlederen aktivt støtte og udfordre alle kampens deltagere med respekt for den enkelte spillers færdigheder.

Mulige korrektioner for det stærkeste hold:

- Ingen driblinger
- Angreb uden målmand for det stærkeste hold (det stærkeste hold spiller 3 mod 3 i angreb)
- Forsvar tæt ved målcirklen
- Tekniske udfordringer for spillerne

I Totalhåndbold anbefaler DanskHåndbold, at der arbejdes med korrektioner i spillet frem for en ekstra spiller på banen, da flere spillere giver færre boldberøringer.

Det er ikke en fordel at få endnu en uerfaren boldspiller på banen.

Spilleregler

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

Målvogteren behøver ikke have særlige kendetegn (spilleren kan bære almindelig spilledragt).

Alle må i princippet løbe retur til eget mål og indtage målvogterrollen (dog kun én ad gangen).

I forsvaret opfordres der til at arbejde med placering, bevægelse og bolderobring i stedet for fysisk kontakt. Forsvarsspilleren skal holde en "intimsfære"-afstand på 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 acceptabelt for en forsvarsspiller at søge kropskontakt.

Hvis spillet stoppes, genoptages det med et frikast til angriberen.

Fri udskiftning er tilladt under hele kampen, og 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.

Der spilles ikke med traditionelt hjørnekast – en bold bag baglinjen dømmes til målkast.

Man siger altid tak for kampen til sin modstander.



Differentierede spilleregler

U-6 + U-7:

Håndboldreglerne for spil på 40 x 20 meter-banen gælder. Vejlederen dømmer med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag.

U-8 Øvet:

Vejlederen har/bør have fokus på og dømme for:

1. Indkast
2. Fod på bolden
3. Målvogteren, 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-8 Meget øvet:

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

Vejlederen har/bør have fokus på og dømme for:

1. Indkast
2. Fod på bolden
3. Tydelig overtrådt
4. Dobbeldribbling
5. Målvogteren, der har bolden under kontrol efter en redning, må ikke dribble bolden ud af feltet.
6. Straffekast (Straffekast skal kun dømmes, når der bliver brugt fysisk kontakt mod en angriber, der er i en fri scoringsposition, f.eks. en uforvarende blokade eller et ryk i armen bagfra. DHF ønsker at stoppe disse farlige situationer tidligt i spillerens håndboldkarriere).

Bold til totalhåndbold

U-6 og U-7 bold: Streetbold størrelse 42.



U-8 bold: Håndbold i str. 00 i skum



U8 skal spille kampe med en håndbold i str. 00 i skum, fordi det er den bedste progression frem mod overgangen til en læderbold. Børnene kan klemme fast om skumbolden, og den opleves som mindre farlig end læderbolden.

Det har især betydning for målvogterpositionen, da børnene spiller på minibane, og skud mod mål kommer fra en relativt kort afstand.

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

Alternative bolde i træningen

Det anbefales at bruge forskellige boldtyper i den daglige træning for at fremme forskellige tekniske færdigheder. I U8 kan både streethåndbolden str. 47, "den blå bold" fra tidligere og COG-bolden stærkt anbefales som supplement til kampbolden.

U-6 Rækker og regler

U-6-spillere er spillere af begge køn, som ikke er fyldt 6 år inden d. 1. januar i det kalenderår, hvor håndboldstævnerne begynder.

Der spilles i følgende rækker:

- MIX-hold række uøvet og øvet

Fokuspunkter for rækkeinddeling U-6:

Øvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:
Spillere, som sikkert kan kaste, løbe og gribe.

Uøvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:
Spillere, som er usikre i at kaste, løbe og gribe.

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

Differentierede spilleregler

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

Bortset fra ovenstående spilles der efter de gældende regler.

U-7 Rækker og regler

U-7 spillere er spillere af begge køn, som ikke er fyldt 7 år inden d.1. januar i det kalenderår, hvor håndboldstævnerne begynder.

Der spilles i følgende rækker:

- MIX-hold: Uøvet
- RENE PIGE-hold: øvet og meget øvet
- RENE DRENGE-hold: øvet og meget øvet

Fokuspunkter for rækkeinddeling U-7:

Meget øvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Spillere, der har fine færdigheder og viser god forståelse for spillet.
- Hold, der har været overlegne i øvet-rækken ved foregående stævner.

Øvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Lettere øvede spillere.

Uøvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

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

Differentierede spilleregler

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

Bortset fra ovenstående spilles der efter de gældende regler.

U-8: Rækker og regler

U-8-spillere er børn af begge køn, som ikke er fyldt 8 år inden d. 1. januar i det kalenderår, hvor håndboldstævnerne begynder.

Der spilles i følgende rækker:

- MIX-hold: uøvet
- RENE PIGE-hold: øvet og meget øvet
- RENE DRENGE-hold: øvet og meget øvet

Meget øvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Spillere, der har fine færdigheder og viser god forståelse for spillet.
- Hold, der har været overlegne i øvet-rækken ved foregående stævner.

Øvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Lettere øvede spillere.

Uøvet-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

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

Differentierede spilleregler

U-8 Øvet og uøvet:

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

Vejlederen har/bør have fokus på og dømme for:

1. Indkast.
2. Fod på bolden.
3. Målvogteren, 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-8 Meget øvet:

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

Vejlederen har/bør have fokus på og dømme for:

1. Indkast.
2. Fod på bolden.
3. Tydeligt overtrådt.
4. Dobbeldribbling.
5. Målvogteren, der har bolden under kontrol efter en redning, må ikke dribble bolden ud af feltet.
6. Straffekast (kun ved forseelser, hvor angriberen er i en fri scoringsposition, eller i andre farlige situationer, som vi ønsker at "pille af" spillerne allerede i starten af deres håndboldkarriere).

Arrangørforeningen og administrationsopgaver

Administrationen laver stævneprogrammerne.

Vi bestræber os på at imødekomme alle ønsker, men det kan være nødvendigt at rykke hold til andre rækker end tilmeldt for at få puljer til at gå op.

OBS! VED FOR SEN TILMELDING KAN MAN IKKE FORVENTE AT FÅ SIT HOLD MED.

Foreningen skal sørge for:

- At baner, bolde og overtræksbluser er klar ved stævnestart.
- Tidtager.
- At speake i mikrofonen, hvem der skal spille næste kamp.
- Fælles opvarmning ved stævnets begyndelse ud fra Dansk Håndbolds opvarmningsprogram.

Foreningen skal hjælpe med små justeringer, der eventuelt må opstå på dagen.

Ved justeringer i stævnet – HUSK: Alle skal have mindst 2 kampe (U-8 hold skal som udgangspunkt have 3 kampe) – altså kan enkelte hold få en ekstra kamp mere eller mindre for at få det til at gå op.

Det er samtidig en god idé med:

- Kantine/kiosksalg til stævnet.
- Legeareal til søskende og spillere mellem kampene.
- At udpege en eller flere stævneansvarlige fra foreningen.

Tilmelding og betaling

Hvis I ønsker at deltage i et eller flere stævner, skal tilmeldingen foregå via HåndOffice eller via formularen på DanskHåndbold Syds hjemmeside under stævner.

HUSK at tilmelde dit hold i den rigtige række.

Priser

Stævnegebyr: 200,- pr. stævne/hold.

Betaling opkræves efter afholdt stævne.

Arrangørforening får 2 hold gratis med til stævne.



Julestævner

For alle grupper afholdes der Julestævne, hvor der udover håndbold er en ekstra overraskelse.

Julestævnet afholdes lørdag den 6. december.

Afslutningsstævnet

Finalestævner er afslutningsstævne for alle grupper, og alle spillere modtager en medalje.

Afslutningsstævnet afholdes lørdag den 28. marts.

GDPR - billeder

Oplysninger, der kan henføres til en person, er 'personoplysninger'.

Hvis man kan identificere en person med udgangspunkt i et billede, så er dette en personhenførbare oplysning.

Der er overordnet 2 kategorier af billeder med mennesker: situationsbilleder og portrætbilleder.

Portrætbilleder indeholder typisk kun 1 person, hvor vedkommende kigger direkte ind i kameraet, og er derfor let at identificere.

Situationsbilleder indeholder flere mennesker, og billedet er typisk taget, uden at menneskene på billedet har været opmærksomme på fotografen. Formål er at indfange "situationen", som menneskene indgår i.

Billeder af børn

Når der behandles billeder af børn, så skal der naturligvis tages særligt hensyn til, at de er mindre bevidste om risici og konsekvenser forbundet med behandlingen af deres billeder. Børn kan selv give samtykke til behandlingen af billeder, når de er 15 år, men du bør stadig overveje, om denne alder er tilstrækkelig taget i betragtning af den specifikke behandling, fx billedets karakter og risiciene for den unge herved.

Fjernelse af billeder

Hvis en person på et offentliggjort billede ønsker billedet fjernet fra fx Facebook, så bør du følge dette ønske, med mindre at du har et meget klart og legitimt formål med at forsætte behandlingen. Hvis din hjemmel til at behandle billedet sker med udgangspunkt i vedkommendes samtykke, så skal du fjerne billedet, når samtykket tilbagetrækkes.

De 6 grundsten

Håndboldens seks grundsten er essensen af den viden og de anbefalinger og holdninger, som fremgår af 'Rigtig, sjov håndbold'. Det er grundsætninger, som bygger på viden om motivation og trivsel hos børn og unge samt fysisk og kognitiv udvikling.

Grundstenene er huskesætninger, der gør sig gældende for god og udviklende håndbold – fra de yngste til de ældste årgange og på tværs af niveau.

Forvaltningen af grundstenene skal altså ske med den enkeltes alder, udviklingstrin, niveau og livsvilkår for øje. De seks grundsten er skabt til den voksne, der arbejder inden for børne- og ungdomshåndbolden.

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

5 råd til trænere og vejledere til totalhåndboldstævner

- 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 og 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 angrebsspillere.

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.

10 FORÆLDRERÅD

HÅNDBOLD SKAL VÆRE SJOVT FOR ALLE – BÅDE PÅ OG UDEN FOR BANEN

MØD OP TIL TRÆNING OG KAMP – HVIS DIT BARN ØNSKER DET

GIV OPMUNTRINGER TIL ALLE BØRN – IKKE KUN DIT EGET

BAK OP OM ARBEJDET I FORENINGEN – DET BLIVER VÆRDSAT, OGSÅ AF DIT BARN

DOMMEREN ER EN VEJLEDER, DER SKAL HJÆLPE BØRNENE – KRITISÉR IKKE HENDES/HANS AFGØRELSER

HÅNDBOLD ER EN HOLDSPORT – HOLDKAMMERATERNE ER IKKE LIGEGLADE MED, OM DIT BARN KOMMER ELLER BLIVER VÆK

RESPEKTÉR TRÆNERENS BESLUTNINGER – VÆR POSITIV OG STØTTENDE

GIV OPMUNTRINGER I MEDGANG OG MODGANG – GIV IKKE KRITIK

SPØRG OM, KAMPEN VAR GOD OG SJOV – IKKE KUN OM RESULTATET OG ANTALLET AF SCORINGER

DET ER DIT BARN, DER SPILLER HÅNDBOLD – IKKE DIG