

Vejledning for Totalhåndbold

U6, U7 og U8

Indholdet af folderen har til formål at hjælpe regioner, klubber og trænere til at afvikle Totalhåndboldstævner ud fra landsdækkende anbefalinger og gode erfaringer. Anbefalingerne bygger på Rigtig, sjov håndbold, hvor kampoplevelsen skal skabe udvikling, læring og motivation for holdet og den enkelte spiller.

Indhold

Visionen med Totalhåndbold for U6, U7 og U8.....	2
Spillets ramme og regler.....	3
Fysiske rammer for Totalhåndbold	3
Spilleregler for Totalhåndbold – Grundlæggende.....	4
Differentierede spilleregler for U6, U7 og U8	7
Totalhåndboldstævner under DanskHåndbold	8
Opgaver for arrangørforeninger og regioner	8
Rækkeinddeling og tilmelding.....	9
U6 – Fokuspunkter for rækkeinddeling:	9
U7 og U8 – Fokuspunkter for rækkeinddeling:	9
Lige kampe til hvert stævne	10
Anbefalinger	10
Til trænere	11
Til vejlederen.....	11
Til forældrene.....	12

Visionen med Totalhåndbold for U6, U7 og U8

Totalhåndbold er introduktionen til håndboldkampen for de yngste spillere. Derfor skal Totalhåndbold skabe begejstring og 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 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 håndboldspil¹ i DanskHåndbold og 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 U6, U7 og U8 er det afgørende, at der er fokus på læring for den enkelte. Læring til 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 niveau færdigheder og forståelse af spillet. Nogen børn kan kaste, gribe og løbe for 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.

¹ Indendørs håndbold: Totalhåndbold, Håndbold på Kortbane, Håndbold 20x40 og Five-a-side Håndbold.

En vellykket 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. 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.

Spillets ramme og regler

Fysiske rammer for Totalhåndbold

- Der spilles på minihåndboldbanen (20 x 13m) på tværs af hallen.
- U6 og U7 spiller med streetbold.
- U8 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 bør minimum spille tre kampe til et Totalhåndboldstævne.

Rammerne er børnevenlige

De fysiske rammer for Totalhåndbold er skabt for at give børnene de bedste forudsætninger for succesoplevelser.

Rammerne betyder:

- Spillerne får 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.
- U8 spiller med en Skumhåndbold str. 00. Bolden har en størrelse, som de fleste børn kan holde fast om, og den kan hoppe mere end streetbolden. Børnene kan begynde at inddrage driblinger. Skumbolden er blød, hvilket er en vigtig egenskab i forhold til målvogternes oplevelse, da skuddene kommer fra en relativ kort afstand på minibanen.
- Man må ikke spille kamp med læderbold på grund af den korte afstand til mål, så bolden kan slå hårdt på målvogteren. Det handler både om sikkerhed og om at sikre den bedst mulige oplevelse af at stå på mål.

Spilleregler for Totalhåndbold – Grundlæggende

Totalhåndboldreglerne tager udgangspunkt i de almindelige regler for håndboldspillet på 20x40 banen. Det skal se som et tilpasset regelsæt, der skaber de bedste forudsætninger for børns udvikling og spilleglæde.

Særregler for Totalhåndbold

1. Der spilles med tre markspillere og en målvogter på hvert hold. Målvogteren er med i angrebet.
2. Målvogteren skal ikke have særlige kendetegn eller trøje (spilleren kan bære almindelig spilledragt). Altså må alle i princippet løbe retur til eget mål og indtage målvogterrollen (dog kun én ad gangen).
3. Fri udskiftning under hele kampen.
4. Der spilles uden faste positioner.
5. Kampen startes ved at førstnævnte hold starter med bolden.
6. 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.
7. Der må først afsluttes på mål, når bolden har krydset midterlinjen og befinder sig på modstanderens banehalvdel.

8. I forsvaret opfordres der til at arbejde med placering, bevægelse og bolderobring i stedet for den fysiske kontakt.
9. "Intimsfæren": Forsvarsspilleren skal holde en "intimsfæres" afstand svarende til ca. 1 meter fra den boldbesiddende spiller. Det betyder, at man ikke må omklamre spilleren med bolden, men man må gerne stå i vejen. 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.
10. I kampe med uøvede opfordrer vi til, at træneren prøver at få forsvarsspillerne til at dække én spiller hver. Det for at undgå, at den, der angriber med bolden, dækkes af tre forsvarsspillere.
11. 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.
12. Hilsepligt EFTER kampen.

Der er seks centrale regler i de almindelige spilleregler for håndbold, som skal forvaltes lempeligt og med respekt for det enkelte barns udviklingstrin og spillets flow. DanskHåndbold ønsker, at spillerne skal vejledes i disse regler, hvis de overtræder dem, frem for at der bliver lavet en hård kendelse fra vejlederen side. Det skaber den bedste kampoplevelse med fokus på vejledning i reglerne frem for en hård håndhævelse af regler ved forseelser. Se også afsnittet om "*Differentierede regler*" nedenfor.

Syv centrale regler i håndboldspillet, der skal håndhæves efter færdigheder og niveau hos holdet og den enkelte spiller:

1. Indkast.
2. Fod på bold.
3. Dobbeldribling.
4. Tydeligt overtrådt.
5. Målvogter, der dribler eller løber med bolden ud af målfeltet.
6. Opdækning i feltet.

7. (Straffekast – DanskHåndbold anbefaler, at man ikke dømmes straffekast i Totalhåndbold, men frikast og en grundig forklaring af sikkerheden omkring den forseelse, som spilleren har begået)

Forklaring af formål og fordele ved børnevenlige spillereglerne

Ingen særlig trøje til målvogter

Giver alle spillere mulighed for at stå på mål i løbet af kampen. DanskHåndbold anbefaler, at alle spillere spiller og træner målvogterposten igennem børne og ungdomsårene.

Overtal i angreb når målvogter deltager i angrebet

Det giver større mulighed for at komme frem til god angrebsafslutning og skud på mål. Overtal i angrebet øger fokus på at se huller mellem forsvarsspillere.

Udskiftning

Spillerne trænes i udskiftningssituationer, hvor spilleren fra banen kommer ud og først her løber den næste ind på banen. Udskiftningen skal ikke bruges til at fiske bolde fra modstanderen.

Ingen faste positioner

Alle spillere har mulighed for at prøve kræfter med de forskellige pladser på banen. Man kan gøre brug af "rotationsprincippet", hvor et barn har afslutte og løber ud af banen og et nyt barn løber ind på mål. Der roteres også på pladserne på banen, som det giver mening for holdet.

Returløb – Forsvaret løber til målfeltet efter angrebsafslutning

Holdet, der kommer i boldbesiddelse, får tid og ro til at føre bolden frem ad banen, inden forsvaret er klar. Det betyder, at Totalhåndbold bliver et retningsbestemt til mod mål og ikke "blot" partibold. Forsvaret må gerne bevæge sig frem ad banen efter at have rørt eget målfelt

Igangsættelse fra mål efter scoring

Sikrer flow og boldberøringer i spillet. Igangsættelse fra mål fremmer fokus på spil frem for resultat, da man ikke dvæler ved scoringen, men straks tager spillet op igen.

Differentierede spilleregler for U6, U7 og U8

I alle totalhåndboldkampe skal der lægges vægt på trinvis udvikling i håndhævelsen af regler i kampene fra U6 uøvet til U8 øvet. Det betyder, at spillerne udfordres i takt med deres udvikling. Samtidig får vejlederne flere fokuspunkter for, hvilke forseelser der bør dømmes i takt med at spillerne bliver ældre og mere øvede. Der skal på alle niveauer være plads til at guide og vejlede. Intentionen med enkle regler er at give rammer, tryghed og nogenlunde ensartede vejledninger fra stævne til stævne - til glæde for både spillere og trænere.

For alle aldersgrupper og rækker er de almindelige håndboldregler for skridt, overtrådt osv. Gældende men skal benyttes lempeligt. Sådan differentieres der i de forskellige aldersgrupper og rækker:

<p><i>U6 + U7 + U8C / (uøvet)</i></p> <p>Vejlederen administrerer reglerne med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag. Der lægges op til et fokus på succesoplevelser og få spilafbrydelser.</p>	<p><i>U8B / (øvet)</i></p> <p>Vejlederen administrerer reglerne med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag. Vejleder har/bør have fokus på og dømme for: 1. indkast, 2. fod på bolden og 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.</p>
<p><i>U8A / (meget øvet)</i></p> <p>Vejlederen administrerer reglerne med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag. Vejleder har/bør have fokus på og dømme for:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indkast 2. Fod på bolden 3. Tydeligt overtrådt 4. Dobbeldribbling 5. Målvogter, der har bolden under kontrol efter redning, som dribler bolden ud af feltet. 6. Opdækning i feltet. 7. Straffekast (DanskHåndbold anbefaler, at man ikke dømmes straffekast i Totalhåndbold, men frikast og en grundig forklaring af sikkerheden omkring den forseelse, som spilleren har begået fx skub, slag i hals- og hovedregion eller et ryk i armen bagfra). 	

Totalhåndboldstævner under DanskHåndbold

Opgaver og rammer for arrangørforeninger og regioner

Totalhåndboldstævner i DanskHåndbold tilrettelægges af regionerne og afvikles af arrangørforeningerne.

Det betyder, at regionerne står for:

- Udbyde datoer.
- Tage imod tilmelding af hal/arrangørforeninger.
- Tage imod tilmeldinger af hold.
- Planlægge kampe.
- Udbyde informationsmaterialer til arrangørforening og deltagere.
- Informerer arrangørforeningen om forventninger til rammer og afvikling af stævner.

Arrangørforeningen står for at skabe gode ramme for kampene på dagen. Det betyder at:

- Arrangørforeningen er ansvarlig for at intentionerne med Totalhåndbold og Rigtig, sjov håndbold efterleves.
- Arrangørforeningen er forpligtet til at tage en konstruktiv dialog med trænere og forældre, der ikke lever op til disse værdier.
- At ophænge eller uddele informationsmaterialer for totalhåndbold til stævnerne.
- Overordnet tidtagning og fremdrift af stævneprogrammet.
- Arrangørforeningen skal overveje om de vil stille med vejledere på alle baner.

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.

Rækkeinddeling og tilmelding

Det er regionernes opgave at udbyde rækker, der tilgodeser børnenes forskellige niveau. Det er trænerens opgave at tilmelde deres hold til den rigtig række. Hvis du som træner er i tvivl, så spørg den lokale region til råds og følg anbefalingerne i fokuspunkterne neden for.

Regionen kan med fordel gøre klubberne opmærksom på fokuspunkterne for de forskellige rækker i forbindelse oprettelse af stævnedatoer og ved tilmelding.

U6 – Fokuspunkter for rækkeinddeling:

Bør opdeles i A og B (eller øvet/ uøvet) rækker for mixhold.

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.

U7 og U8 – Fokuspunkter for rækkeinddeling:

Bør opdeles i A, B, C (meget øvet/ øvet / uøvet) rækker for drengehold og pigehold. Mixhold kan oprettes uden yderligere rækkeinddeling.

A-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Spillere, som har håndboldfærdigheder og har forståelse for spillet.
- Hold, som er klar til flere udfordringer efter at have spillet i B-rækken til foregående stævner.

B-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Lettere øvede spillere.
- Hold, som er klar til flere udfordringer efter at have spillet i C-rækken til foregående stævner.

C-rækkerne bør hovedsageligt bestå af:

- Nybegyndere (ikke øvede spillere).

Lige kampe til hvert stævne

Ved rækkeltilmelding til hvert stævne skal træneren overveje hvilket niveau, der er passende for de deltagende spillere. Målet er at sikre lige kampe til hvert stævne. Træneren kan udtage hold på baggrund af niveau, sociale relationer eller hvilke spillere der er tilgængelige på dagen. Derfor kan rækkeltilmeldingen varierer fra gang til gang. Dog stadig med den lige kamp for øje.

I perioden imellem stævnerne kan regioner også tage en dialog med holdets træner/klub, som tidligere har tilmeldt over eller under niveau. Dette bør resultere i en tilmelding til det kommende stævne på det rigtige niveau.

Anbefalinger

5 korte råd til trænere og vejledere til totalhåndboldstævner

1. 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.
2. 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.
3. Du må gerne hjælpe og flytte børnene fysisk under spillet. Afstanden mellem børnene skal både fremme kast men også fremme rumforståelsen mellem hinanden.
4. 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.
5. 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.

Til trænere – uddybet

Hav fokus på udvikling og glæde frem for resultat og præstation: 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 at tilpasse deres spil, så niveauet udlignes. Det kan fx være 1) I perioder rykke tilbage tæt på målfeltet, så det andet hold får ro til at spille, 2) lade målvogteren blive i feltet, så man ikke spiller i overtal 3) være opmærksom på antallet af øvede spillere på banen samtidig.

Giv opbakning til alle børn på begge hold: Som træner er du forbillede for spillere og forældre. Udvis derfor "fairplay attitude" og anerkendelse af alle børn på banen.

Sørg for at være flere voksne til stævne: Det første møde med "kampen" kan være en stor oplevelse for mange børn. Derfor er det vigtigt, at I har tid til at samle spillerne op, som bliver overvældet af situationen. Flere voksne giver også mulighed for at deles om vejleder og trænerrollen fra kamp til kamp.

Husk en bold med klubnavn 😊

Til vejlederrollen – uddybet

Vær opmærksom på spillemæssige niveau og kendskab til reglerne: vejled, guide og "døm" forseelser ud fra børnenes niveau, så alle får en kamp med læring og flow.

Samarbejde mellem vejledere og trænere er essentielt for den gode kampoplevelse: Vejlederen skal i samarbejde med trænerne sørge for, at alle deltagere har positive oplevelser med fra kampen.

Brug to vejledere ved uøvede hold: I kampe mellem to uøvede hold kan man med fordel være to vejledere på banen (de to holds trænere). På den måde er der både 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 spillere 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".

Brug vejledning frem for kendelser ved forseelser: Som det er beskrevet under "Differentierede spilleregler", skal kampene vejledes (dømmes) med respekt og blik for spillernes færdigheder og regelforståelse. Hjælp spillerne med at forstå deres forseelse gennem forklaring frem for hårde kendelser. Igennem vejlederrollen stifter spillere og trænere stille og roligt bekendtskab med regler og dommerrollen.

Til forældrene

DanskHåndbold anbefaler forældrene at tage med til Totalhåndboldstævner og bakke op om de frivillige træneres arbejde med børnene. Når man som forældre er afsted, så er det en god idé at have for følgende øje:

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 til U6, U7 og U8

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?"

Dansk Håndbold ønsker alle deltagere i Totalhåndboldstævner landet over god fornøjelse med håndboldspillet og fællesskabet.

Udgivet af:

DanskHåndbold 2023