

WEBINAR FOR BØRNETRÆNERE U9, U10, U11 OG U13 AUGUST 2025

**Mandag den 18. 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 Andreas



Region Midt

Anders og Lisbeth



Region Syd

Maria og Peter-Tommas



Region Øst

Simon og Jane



Hensigten, er at

understøtte den gode opstart

- *Hvordan skaber vi gode kampoplevelser?*
- *Hvor mange hold?*
- *Hvilket niveau?*
- *Har jeg styr på regler og rammer?*
- *Hvordan er det nu med "Det teknisk møde"?*
- *Hvad er anbefalingerne omkring bolden til kamp og træning?*
- *Hvorfor skal børnene spille flere pladser, og hvorfor skal flere børn stå på mål?*



Program

Nationalt 19.30–20.15

1. Velkommen
2. Kampen en stor del af at gå til håndbold / Den gode kampoplevelse
3. Motivation
4. Dig som træner
5. Forældresamarbejde
6. Progression / Kampformer for børn
7. Ombrydning og niveau
8. Sæt rammen og ta' ansvar – teknisk møde
9. Få styr på reglerne
10. *Videre ud i Regionale møder*

Regionale møder 20.25–21.00

- Turneringstilbud for børn
- Niveaustævner / For turnering (U9, U10, U11, U13)
- Tilmelding, rækker og antal hold?
- Spiludvikling og Dispensation
- Døm-selv og Dommere
- Brug af foreningskonsulenten
- Træningsprogrammer
- Spørgsmål 😊

A photograph of a handball coach and players celebrating. The coach, seen from behind, wears a black long-sleeved shirt with 'TRÆNER' printed in white on the back. He has his right arm raised in a fist. In front of him, several players in light blue jerseys are also celebrating with their arms raised. The background is a blurred indoor sports arena.

Kampen en betydningsfuld del af Håndbold



Børnenes motivation

Psykologiske parametre for indre motivation

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



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 rusten dem til livet på og uden for håndboldbanen.



Dig som træner

Målsætning for børnetræneren

I gamle dage..

handlede det måske mere om at rykke op eller vinde puljen.

Nu er DanskHåndbolds anbefalinger at vi arbejder med andre målsætninger end de klassiske konkurrenceparametre.

Motiverende målsætning som sikrer **Rigtig, sjov håndbold**

-  Holdet har lige så mange eller flere spillere, når sæsonen slutter
-  Træning på tværs af niveau, køn og årgange
-  Holdet bidrager til klubbens frivillige arbejde hen over sæsonen
-  Alle spillere har gode venskaber på holdet
-  Alle kan og tør:
Skyde udefra
Lave hopskud fra fløjen
Lave gennembrud
Kaste og gribe i fart
-  Flere børn på holdet synes, det er sjovt og trygt at stå på mål

Fem gode råd

Hvordan jeg som børnetræner skaber den gode kampoplevelse for alle



Før:

Sæt motiverende mål for kampen
*"Vi skal prøve noget af det, vi øver til træning",
rose medspiller osv.*

Under:

Alle får spilletid på flere pladser
Løbende dialog med dommer og modstanders træner
Skab lige kampe i kampen

Efter:

Spørg dine spillere
"Hvad gik godt i dag?" eller "Hvad var sjovt?"



Før:

Fokus skal ikke kun være på at score mål og vinde kampen

Under:

Undgå faste pladser på banen
Kampen skal ikke gå sin egen gang med storsejr til følge
Udnyt ikke de ulige situationer
"stor fysik mod lille" eller "ny mod øvet"

Efter:

Fokusér ikke på resultatet

Før, under og efter kampen

Optakt til kampen: Vi øver os til træning og kamp

Startopstillingen – aldrig den samme hver gang

Undgå tidlig specialisering

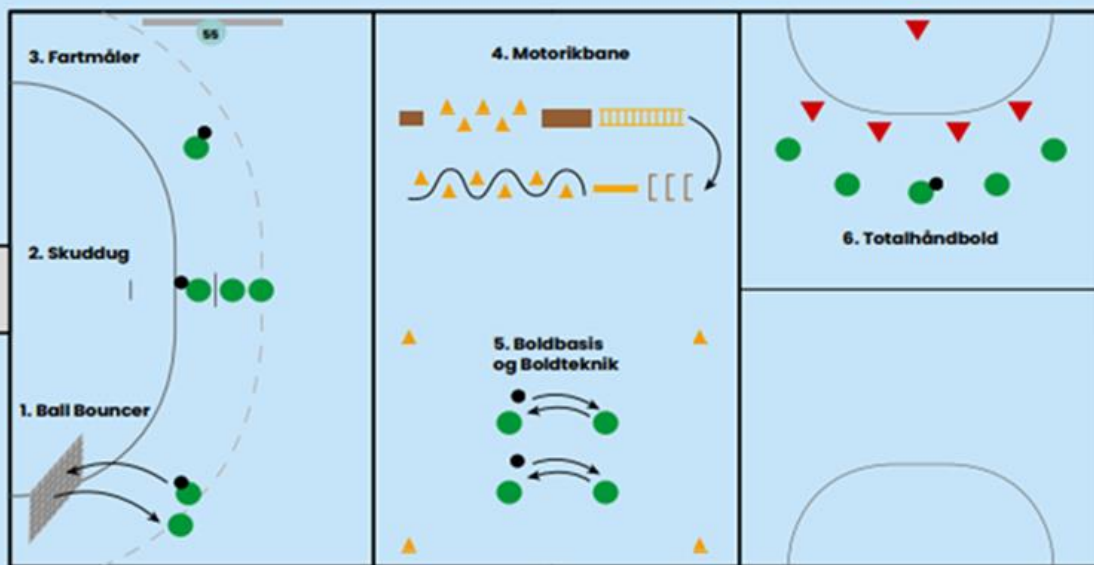
Tal pænt

Brug pauserne til at guide og gi' børnene "ro" til at tænke og prøve selv

Hvad lykkedes vi med – ros hinanden

Forældre til kamp og træning

Eksempel på opstilling



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 uhen-sigtsmæssigt 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 bød efter træning, deltagelse i kamp, stævner, samkørsel og sociale arrangementer på holdet og i foreningen.



4. Spørg ind til oplevelse frem for resultat

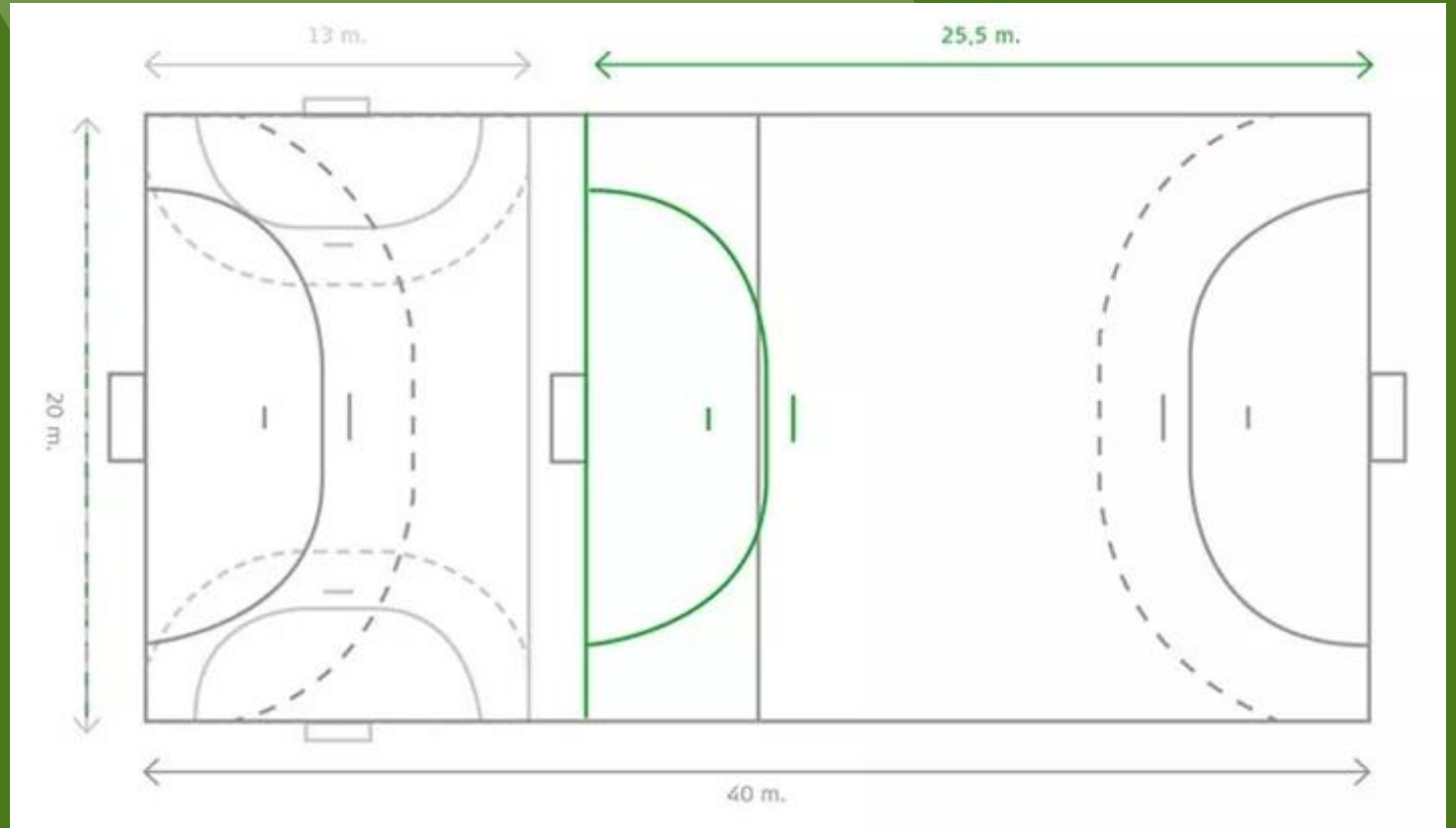
Håndbold handler i bund og grund om at finde en vinder. Men håndbold er også leg. Som forælder er det vigtigt, at du holder fokus på læring og glæder. Det kan du gøre ved at stille spørgsmålene "Hvad har du øvet dig på?", "Hvad har du lært?" eller "Hvad var sjovt?" fremfor "Hvor mange mål scorede du?"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



Kampformer for børn

Tilpasset bane

Børns alder, fysik og kognitive udvikling



KAMPFORMER FOR BØRN

Den gode kamp for børn!

- Mange aktioner
- Mulighed for succesoplevelser
- Flow i spillet
- På børnenes præmisser
- Det skal være sjovt

Den gode kampbold

- Et godt grip
- Ikke for hårdt pumpet
- Ikke for tung

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

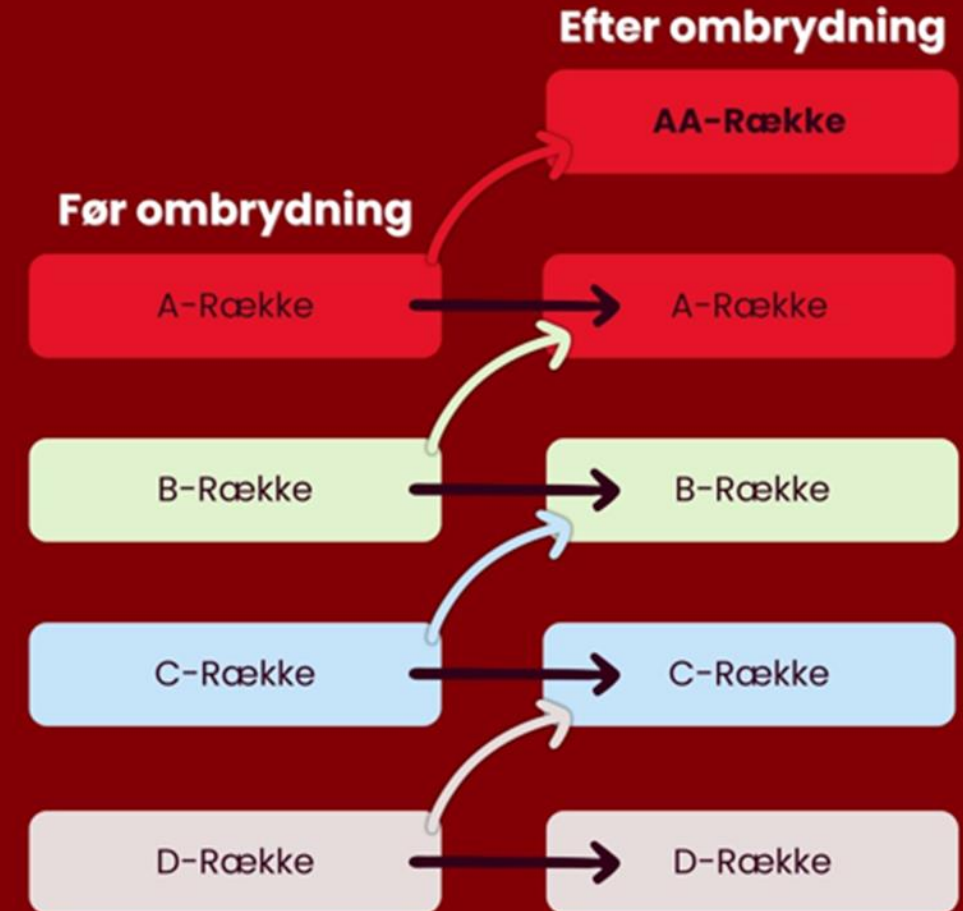
6. U13

Str. 1 læder
40x20

Ombrydning

- Hvad betyder det?
- Åbne rækker med fri tilmelding
- Pas på ikke at "undertilmelde"

Ombrydning U9-U13



Hvilket niveau har mine spillere hver især?

Uden bold / spilforståelse

- En **A-spiller** uden bold har en ide om, hvor bolden kan komme hen og løber ofte før tingene sker på banen
- En **B-spiller**, der ikke har bolden kigger mest på bolden, løber oftest, når tingene sker
- En **C-spiller**, der ikke har bolden løber oftest når tingene er sket

Med bold

- En **A-spiller** har en god boldkontrol, kast/gribning, skud og finter i bevægelse og høj fart
- En **B-spiller** har god boldkontrol, kast/gribning, skud og finter i bevægelse i lavere fart
- En **C-spiller** har mindre boldkontrol, kast/gribning, skud og finter – har brug for plads og tid

Regler og "kropskontakt"

- En **A-spiller** kan reglerne, og forstår og tør tackle og modtage en tackling
- Ofte flere 2. års = mere fysik
- En **B-spiller** kan reglerne og tør tackle og modtage en tackling
- En **C-spiller** kan ikke nødvendigvis reglerne og er ikke tryk ved at tackle eller modtage en tackling

Hvilket niveau har mit hold?

A-hold

Halvdelen eller flere består af A-spillere

Resten er B- eller C-spillere, som udviklinger sig ved at spille med

B-hold

Hvis de fleste er B-spillere

Der kan være 1-2 A-spillere med og resten er C-spillere

C-hold

Her er der INGEN A-spillere med og kun få B-spillere

De fleste er C-spillere og evt. D-spillere

D-hold

Her er der INGEN A- og B-spillere og få C-spillere

Denne række er for nybegyndere og meget let øvede

*Den gode kampoplevelse
skaber udvikling, motivation og
læring i kampen – for holdet
og den enkelte spiller*

Det teknisk møde – en del af kampen

Sæt rammen og ta' ansvar – sammen

- Er der noget særligt, man skal øve sig på?
- Hvor mange nye eller øvede spillere er med på dagens hold?
- Hvad gør vi, hvis det er en ulige kamp, vi står overfor?
- Har bolden et godt greb, som fremmer spillet for både mindre og større hænder?

kampen

"Det tekniske møde" er ikke en ny opfindelse, men vi sætter de voksne omkring kampen i centrum, og lader trænere og dommer gå i dialog om, hvad de forventer af kampen i forhold til spillernes fysik, spilforståelse og færdigheder.

Er der noget særligt, man skal øve sig på? Hvor mange nye eller øvede spillere er med på dagens hold? Hvad gør vi, hvis det er en ulige kamp, vi står overfor? Har bolden et godt greb, som fremmer spillet for både mindre og større hænder?

Download guide til 'Det tekniske møde' før en U9, U11 eller U13 kamp, [klik her](#).

Læs mere om Det tekniske møde [her](#).

Hvordan afholder vi Det tekniske møde?

Se videoen og bliv klogere på, hvordan I afholder teknisk møde, og hvad det skal indeholde.



Styr på reglerne Kampformer for U9 / U11 / U13

Regler for Kortbane U9 og U11

Spillet igangsættes fra målet

Ingen særskilt målvogtertrøje

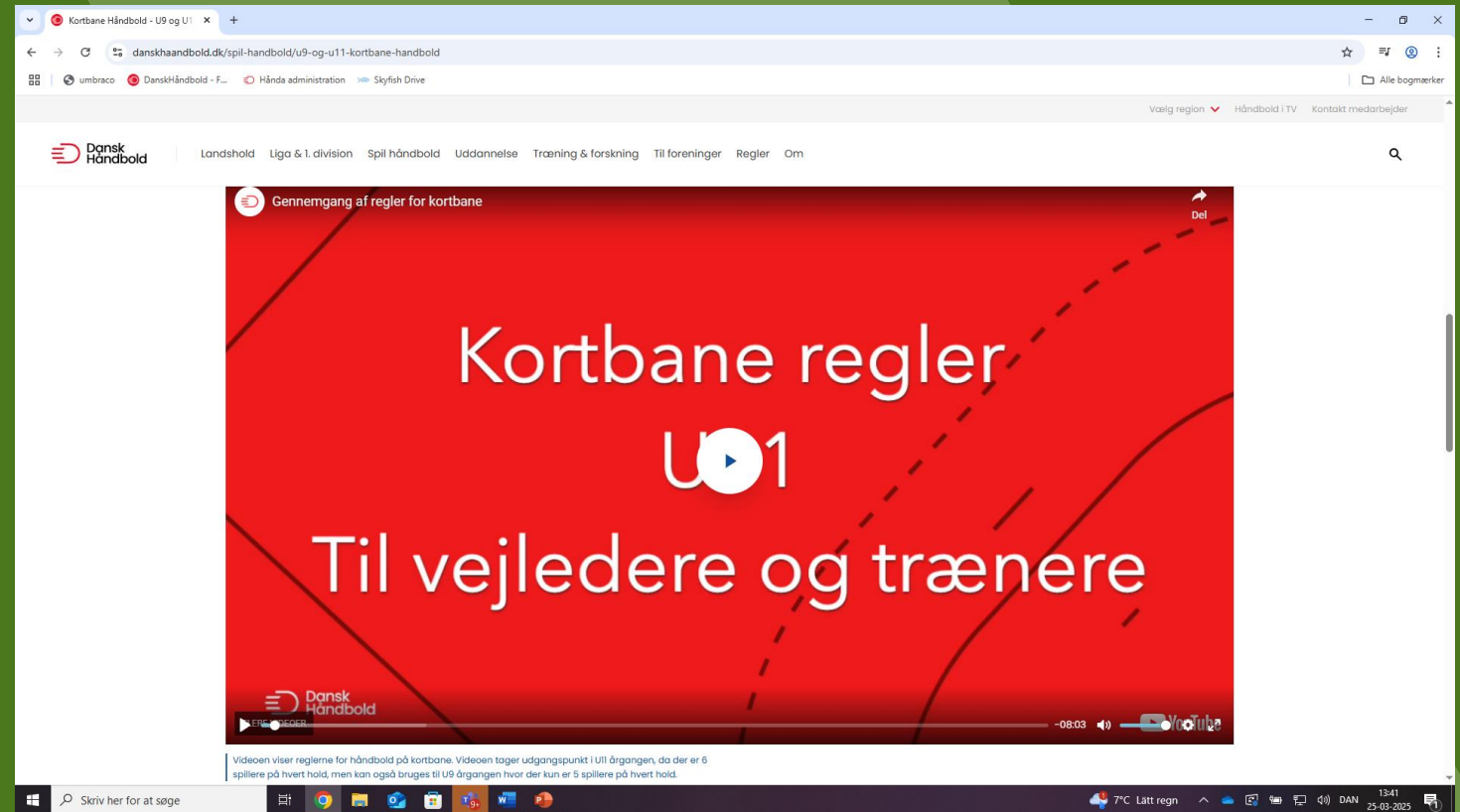
Udskiftning

Altid en målvogter i målfeltet

Returløb

😊 Offensivt forsvar – Det må vi.

☹️ Helbanepres – Det må vi ikke.



[Link](#)

40 x 20 (U13)

Børnene har de sidste tre år spillet Håndbold på kortbane

- Banen ændres
- Regler ændres

Det er en dobbeltårgang som gør at de børn der er 2. års har tilegnet sig erfaring – en erfaring ny oprykkede også tilegner sig ☺

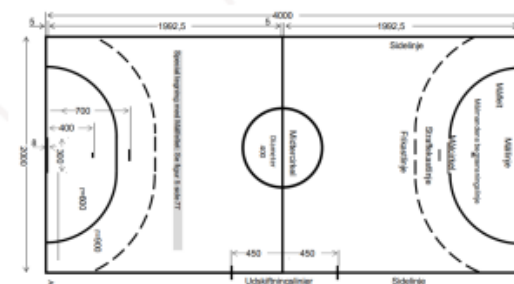
U13-kampen og vigtige regler

Reglerne for U13-kampen følger de almindelige håndboldregler, men med en række særregler i Børne- og Ungdomshåndbold. De særregler skal du være opmærksom på som træner og vejleder. Hensigten er, at kampen skal have fokus på motivation, læring og udvikling for den enkelte og holdet.

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

U13-årgangen er måske første gang, at børnene stifter bekendtskab med spillet på den store håndboldbane. Som træner er det vigtigt at understøtte børnene i denne læringsproces og ikke forvente, at de har lært spillet i starten af deres u13-år.

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](#).



Kampens rammer

Banestørrelse: 40 x 20 meter

Målstørrelse: 3 x 2 meter

Antal spillere på banen og antal på holdkort: 6 markspillere og 1 målvogter / max 10 spillere på holdkortet

Spilletid: 2 x 25 min

Bolden: Str. 1 læderbold – husk at den ikke skal være hårdt pumpet, børnene skal kunne klemme om den og opnå et godt greb.

Vigtige regler for U13-kampen

Opgiverkast

- Kasterens medspillere må ikke overskride midterlinjen, før der er fløjtet.
- Ved opgiverkast efter en målscoring har kasterens modspillere lov til at befinde sig på begge banehalvdele.

Udskiftning

- Det er kun tilladt at foretage udskiftning, mens holdet er i boldbesiddelse.
- Udskiftninger skal ske i zonen mellem midterlinjen og udskiftningslinjen på holdets egen banehalvdel.
- Det er altid tilladt uanset boldbesiddelse eller ej at udskifte den spiller, der er målvogter og skifte en anden målvogter ind.

Målvogter

- Det er tilladt at forlade målfeltet uden bold og deltage i spillet på spillepladsen. I dette tilfælde skal målvogteren rette sig efter de samme regler som markspillerne.
- Der skal altid være en spiller med målvogtertrøje på banen.

Mandsopdækning

- Det er ikke tilladt at anvende mandsopdækning.

Overgang til regionale møder

