

U6, U7 og U8 Totalhåndbold og vigtige regler

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.

Vigtige regler for Totalhåndbold

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.

- Der spilles med tre markspillere og en målvogter på hvert hold. Målvogteren er med i angrebet.
- Målvogteren skal ikke have særlige kendetegn eller trøje. Altså må alle i princippet løbe retur til eget mål og indtage målvogterrollen.
- Fri udskiftning under hele kampen.
- Der spilles uden faste positioner.
- Kampen startes ved at førstnævnte hold starter med bolden.
- 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.
- Der må først afsluttes på mål, når bolden har krydset midterlinjen og befinder sig på modstanderens banehalvdel.
- I forsvaret opfordres der til at arbejde med placering, bevægelse og boldrobring i stedet for den fysiske kontakt.
- "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.
- 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.
- 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.
- Hilseligt efter kampen.

Kampens Rammer

Banestørrelse: Minibanen (20x13 m) på tværs af den store håndboldbane

Målstørrelse: Der spilles med minimål, som måler 160 cm i højden og 240 cm i længden.

Antal spillere og antal på holdkort: 3 markspillere og 1 målvogter

Spilletid: 2 x 7 minutter, ved stævner afsættes ca. 20 minutter til dialog mellem trænerne og afvikling af kampen.

Bolden: 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.

Brug "hårde" kendelser differentieret efter børnenes udvikling niveau

Der er syv 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.

- Indkast.
- Fod på bold.
- Dobbeldribling.
- Tydeligt overtrådt.
- Målvogter, der dribler eller løber med bolden ud af målfeltet.
- Opdækning i feltet.
- Straffekast (DanskHåndbold anbefaler, at man ikke dømmer straffekast i Totalhåndbold, men frikast og en grundig forklaring af sikkerheden omkring den forseelse, som spilleren har begået).

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.

Læs mere om hvordan I skaber de gode rammer for børn og unges håndboldliv på

www.rigtigsjovhåndbold.dk