

BØRNE HÅNDBOLD

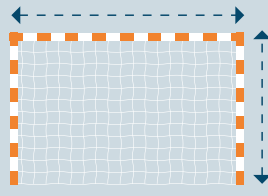
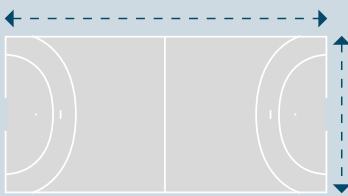
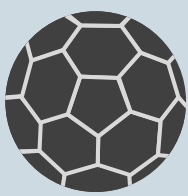


Overvejer du om håndbold er noget for dit barn, kan det være rart at vide lidt om spillet inden. I grafikken herunder kan du læse, hvad der er godt at vide, inden dit barn skal til sin første træning, som hvordan en træning kan være bygget op, kampe og stævner. Grafikken går i dybden med U-4, U-6, U-8 og U-10, da mange børn starter til håndbold der.

FORMÅLET MED BØRNEHÅNDBOLD

- Gode og positive oplevelser
- Masser af boldberøringer og øvelser med bold
- Mange gentagelser
- Sjov, bevægelse, leg og læring
- Fællesskab og samarbejde

Børnehåndbold

	 Målstørrelse	 Banestørrelse	 Boldstørrelse
U-4 Under 4 år	1,60 x 2,40 m	13 x 20 m	0 - skumhåndbold eller streethåndbold
U-5 - U-6 4-6 år	1,60 x 2,40 m	13 x 20 m	0 eller streethåndbold
U-7 - U-8 6-8 år	1,60 x 2,40 m	13 x 20 m	0 - blød
U-9 - U-10 8-10 år	2 x 3 m med sænket overligger	20 x 40 m	0 - læder

BEMÆRK

Man kalder også U-12 for børnehåndbold, men de spiller på den store håndboldbane og med de traditionelle regler uden undtagelser. Hvis du vil læse mere om dem, skal du se vores anden store grafik: **Begynderguide til håndbold.**

REGLER FOR U-4, U-6, U-8 OG U-10

Herunder kan du se de forskellige regler for de forskellige hold.

BEMÆRK

Der spilles grundlæggende med de samme regler i hele landet, men der kan være regionale og lokale forskelle i stævneformer, antal spillere og kamplængde.

I U-4, U-6 og U-8 spiller drenge og piger ofte sammen på et mixhold.

U-4

I U-4 håndbold er der fokus på den gode oplevelse, bold, leg, hygge og sjov.

Træning:

Motorik og balance

Løbe, kaste og gribe

Bevægelse

Tryghed og gentagelse

At give plads og tage hensyn

Lære at følge instruktioner

Forældre er meget velkomne til at hjælpe til.

Stævner:

- Kaldes minihåndbold
 - Introduktion til håndboldspillet
- 5 spillere, hvoraf 1 er målvogter
- Ingen fysisk kontakt, mandsopdækning eller "fiskning" efter bolden
- Spilles med almindelige spilleregler, men der tages hensyn til spillernes niveau og alder



BEMÆRK

Det er ikke alle kredse, der tilbyder stævner til U-4.

Trille og Trolle i Underskoven

Et træningstilbud fra Dansk Håndbold Forbund til klubberne.

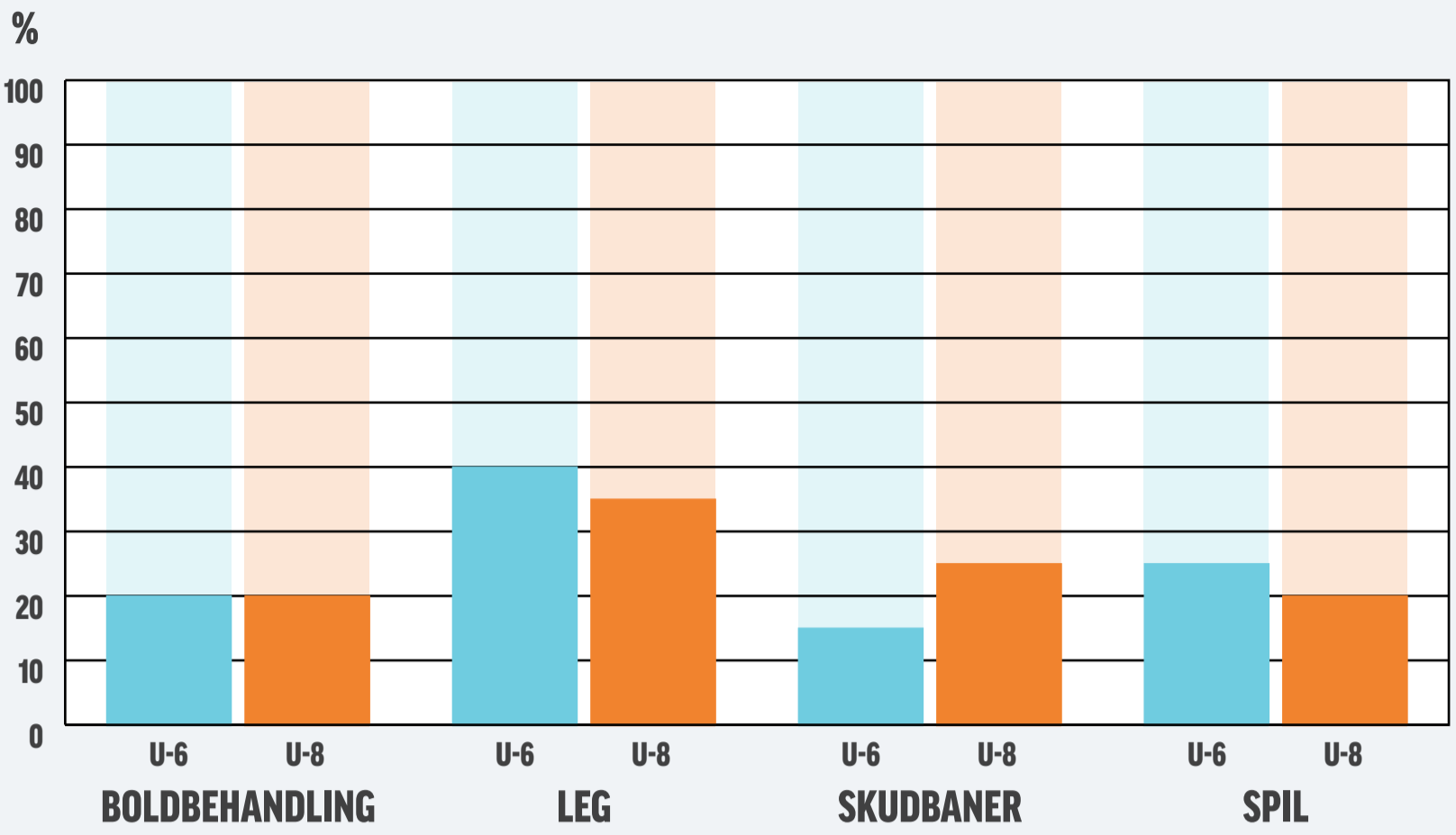
- Forældre (og bedsteforældre) deltager
- Udgangspunkt i små historier, der handler om de to trolde, Trille og Trolle
- Leg og sjov er i centrum
- Fokus på motorik, bold og begejstring

U-6 og U-8

I U-6 og U-8 er der fokus på den gode oplevelse, glæden ved håndbold og fællesskab.

Træning:

DHF peger på, at træningen for U-6 og U-8 skal bestå af 4 hovedelementer:



	U-6	U-8
Boldbehandling	Blive fortrolig med bolden gennem leg og øvelse	Som U-6 Mere fokus på: • Samarbejde • Kaste- og gribeøvelser
Leg	<ul style="list-style-type: none"> • Giver godt humør • Højt aktivitetsniveau • Udvikler og styrker bevægelsesmønstre Konkrete lege: <ul style="list-style-type: none"> • Stafet: Kaste, gribe, dribling og balance • Fangeleg: Finter og undvigelse 	Som U-6 Mere fokus på: • Skudkonkurrence • Fangelege: Finter, retningskift og orientering • Sammenspilslege
Skudbaner	En række aktiviteter i en bestemt rækkefølge på håndboldbanen, der ender med afslutning på mål	Som U-6 Mere fokus på: Tekniske færdigheder
Spil	Starter med minihåndbold og går gradvist over i Totalhåndbold	Totalhåndbold

Stævner:

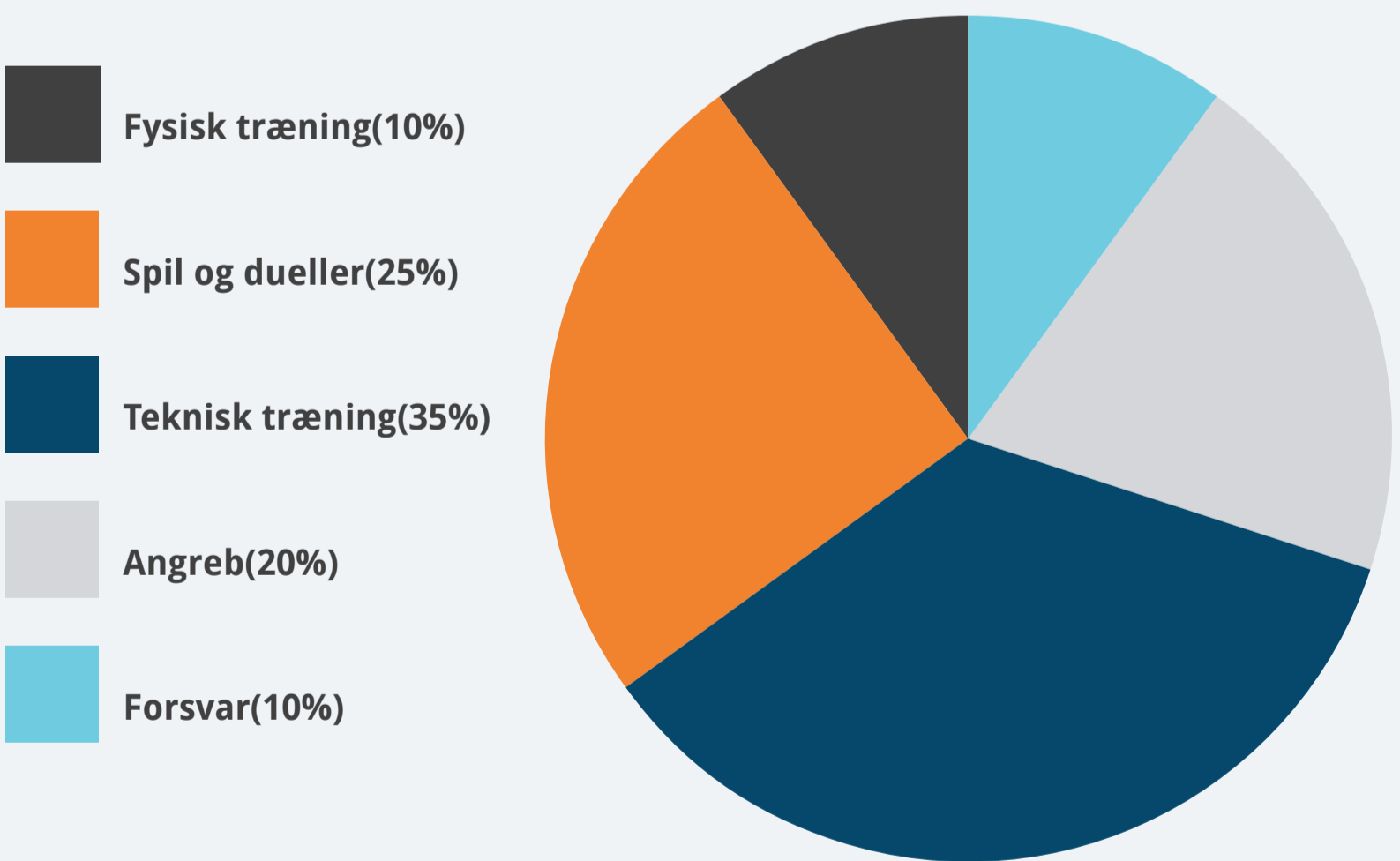
Minihåndboldstævner eller Totalhåndboldstævner. Læs mere om det længere nede.

U-10

I U-10 kommer der mere fokus på de tekniske færdigheder og sammenspil, men stadig med den gode oplevelse i centrum.

Træning:

Som ved U-6 og U-8 har DHF peget på vigtige elementer, som træningen skal indeholde:



Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan forhindres modstanderen i at score • Placering på banen
Angreb	<ul style="list-style-type: none"> • Øve, hvordan der skabes målchancer • Placering på banen
Teknisk træning	Boldbehandling: <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle øvelser • Kaste og gribe • Afslutningsteknikker • Bevægelsesmønstre
Spil og dueller	<ul style="list-style-type: none"> • Høj intensitet • Indeholder elementer, som opleves til kampe
Fysisk træning	<ul style="list-style-type: none"> • Alsidig træning, der skal skadesforebygge • Opvarmning

Turneringskampe

Der spilles efter de almindelige regler med nogle undtagelser.

Undtagelser:

- Der spilles med 5 markspillere og 1 målvogter på banen ad gangen
- Der må benyttes 9 spillere i en kamp
- Normal størrelse mål med sænket overligger (ca. 20-30cm lavere)
- Det er ikke tilladt at mandsopdække

Udskiftning:

- Kun tilladt mens holdet har bolden
- Der dømmes udvisning (af 2 minutters varighed), hvis der skiftes forkert ud ved returløb
- Målvogteren kan frit udskiftes under hele kampen



Målvogter U-10 – særlig regel:

Det er ikke tilladt for målvogteren at overskride midterlinjen. Hvis det sker flere gange, skal dommeren give en advarsel og frikast, der tages fra midten af banen

BEMÆRK

Der kan spilles med forskellige regler i turneringskampe og stævner. Det kommer an på stævneformen og kan være forskellig fra kreds til kreds.

TOTALHÅNDBOLD OG DHF KORTBANE

Totalhåndbold og DHF Kortbane er supplerende stævneformer. DHF Kortbane bygger videre på principperne fra Totalhåndbold. Der spilles med de traditionelle håndboldregler, der tilpasses efter børnenes niveau og alder.

Begge har fokus på:

- Masser af boldberøringer og afslutninger
- Mange succeser
- Glæde, bevægelse og fællesskab

Fælles regler:

- Ingen faste positioner
- Der tælles ikke mål
- Hilsepligt efter kampen
- Ved scoring gives bolden op fra mål
- Når forsvarende hold får bolden, skal spillerne fra det andet hold røre deres egen målcirkel, før de må begynde at forsvare
- Der spilles med en vejleder som dommer
- Forsvarsspilleren skal holde en "intimsfæres" afstand, ca. 1 meter fra den spiller, der har bolden
- Fri udskiftning

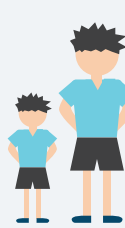
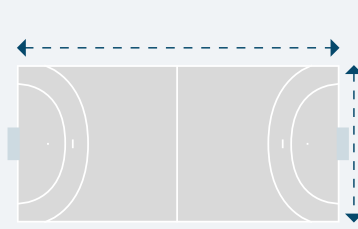
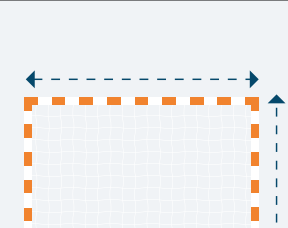
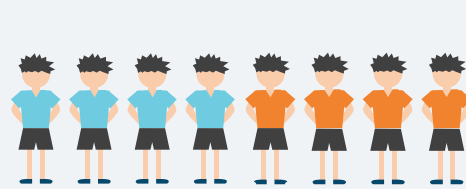
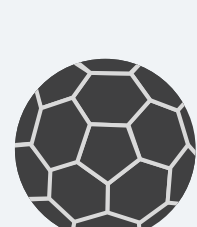





Totalhåndbold	DHF Kortbane
<ul style="list-style-type: none">• Stævneform• Håndboldspillet introduceres på en simpel måde som leg, i stedet for et organiseret spil med regler <p>Fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none">• Leg, glæde og bevægelse• Intenst spil og hurtigt flow• Mange høj-intense løb på banen	<ul style="list-style-type: none">• Supplerende stævne- og kampform <p>Fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none">• At benytte børnenes naturlige glæde ved bold og bevægelse• Kreativitet, begejstring og boldføling• Børnenes evne til at tage initiativ• Større tekniske udfordringer

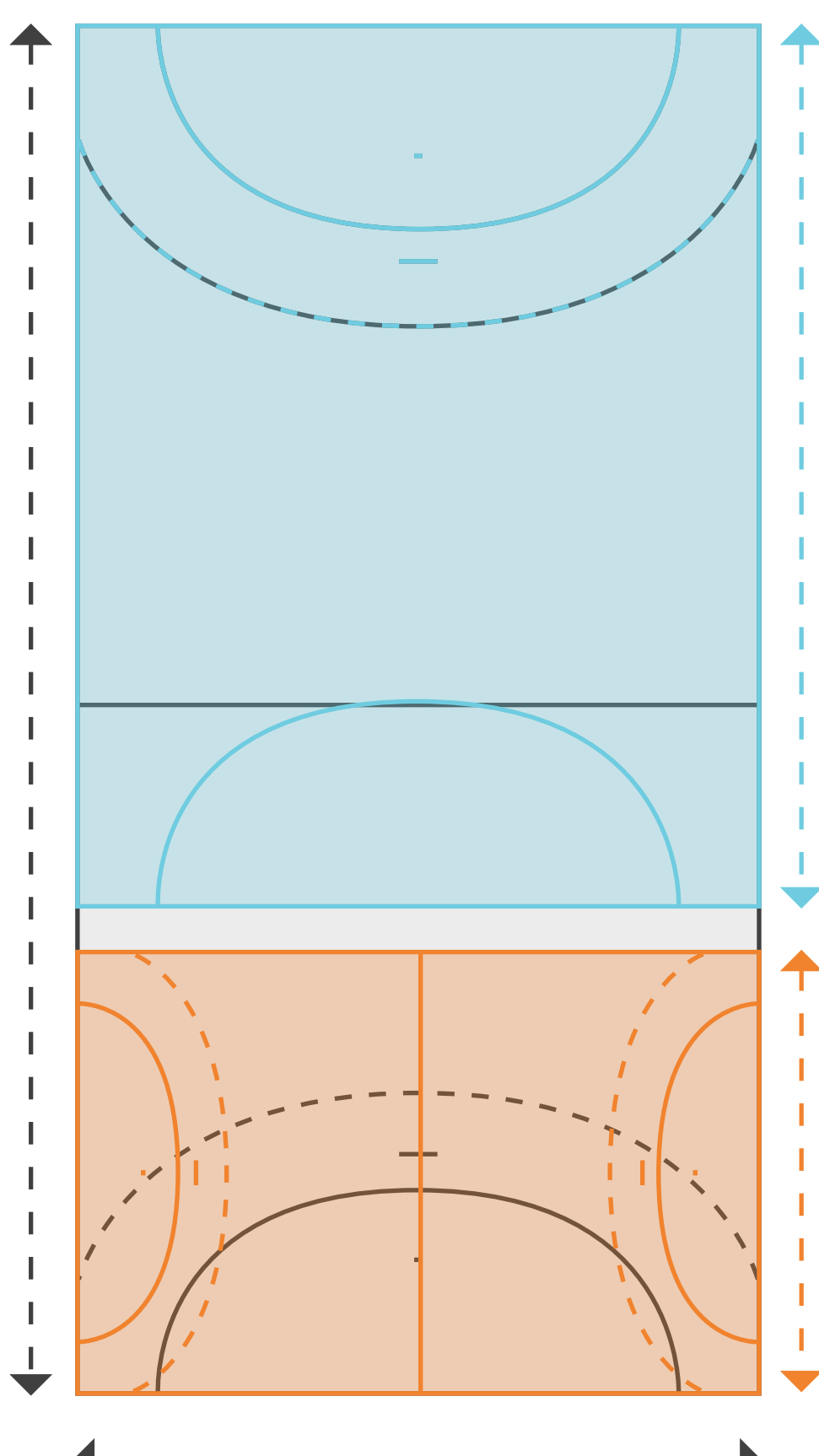
BEMÆRK

DHF kortbane er også et tilbud til klubberne, som kan bruges til håndboldtræningen.

Totalhåndbold og Kortbane er tænkt som en glidende overgang til spillet på den store håndboldbane.

	Totalhåndbold	DHF Kortbane
 Alder	U-6 - U-8	U-10 - U-12
 Banestørrelse	13x20 m	20x25,8 m
 Målstørrelse	1,60x2,40 m	3x2 m med sænket overligger
 Spillere	3 markspillere 1 målvogter	4 markspillere 1 målvogter
 Boldstørrelse	U-6: Street håndbold str. 42 U-7 - U-8: Trio Soft str. 0	Læderbold str. 0
 Spilletid	2x7 minutter	2x9 minutter
 Målvogter	<ul style="list-style-type: none"> • Har ikke særskilt trøje på • Må gerne gå med i angrebet • Må skiftes løbende 	<ul style="list-style-type: none"> • Har ikke særskilt trøje på • Må ikke gå med i angreb • Må skiftes løbende
 Regler	Der er ingen faste regler, men kun en række retningslinjer	Der spilles efter de gældende regler for en U-10 og U-12 kamp, men med fokus på spillernes niveau og alder

Banestørrelser



Grå bane

40 x20 meter

Blå bane

DHF kortbane
(25,8 x 20 meter)

Orange bane

DHF Totalhåndbold
(13 x 20 meter)

BEMÆRK

DGI har udviklet Max Totalhåndbold, der også er en stævneform, som klubberne kan melde sig til. Det har mange ligheder med DHF kortbane.

GOD FORNØJELSE!

KILDER

Dhf.dk

DHF Kortbane for børn (pdf)
Totalhåndbold for U-6, U-7 & U-8 (pdf)
Aldersrelateret træning

- U-6
- U-8
- U-10

Børn, unge og motion

- U-4 Trille og Trolle

FHF, regler og love

- U-10 særregler

Reglementer

- Turneringsreglement øvrige rækker

Dgi.dk

Spilleregler for U10 håndbold (pdf)

JHF, turneringer og stævner

- Kreds 2

Grafikken er produceret af www.888sport.dk - du må gerne dele og bringe den, blot du henviser tilbage til kilden.