

HÅNDBOLD I SKOLEN

Sådan spiller I Totalhåndbold
og
Street Handball



Kære idrætsundervisere og SFO pædagoger

Dette hæfte har til formål at indføre dig i to let tilgængelige udgaver af håndbold, som er velegnet til at bruge i skolen og i SFOen. Det er ikke en forudsætning at du har det store kendskab til håndbold for at komme i gang. Ligeledes er det heller ikke en forudsætning at gruppen af elever er håndboldspillere.

De to spil **Totalhåndbold** og **Street Handball** kan spilles af ikke boldstærke og boldstærke elever. Spillene kan bruges niveaudelt og på tværs af niveau, alder og køn, og stadigvæk være en god oplevelse for alle.

Den gode oplevelse er en af grundpillerne i børnehåndbold. Der skal være plads til begejstring over egne færdigheder, men samtidig sættes der fokus på elevernes evne til at indgå i en fair kamp, hvor resultatet ikke på nogen måde helliger midlet. Som den voksne skal du være med til at sætte de gode rammer, hvor alle føler de kan være med og føler sig udfordret og der holdes en god tone og fair opførsel.

Her i hæftet begynder vi med at introducere Totalhåndbold og på side 8 introduceres Street Handball. Hæftet indeholder også forslag til, hvordan du kan udnytte hallen for at have alle eleverne i gang, og sidst i hæftet har vi sat en turneringsskabelon op.

Når du introducere Totalhåndbold og Street Handball for dine elever, vil du opleve at spillet udvikler sig fra et lidt kaotisk spil mod et håndboldspil, hvor eleverne vil være meget selvstyrende. Street Handball er også en form, som eleverne kan tage med ud i skolegården og bruge i frikvarteret.

De to spil kan bruges både i indskoling, mellemskolen og udskolingen. DHF's anbefaling er, at man i skolen spiller Totalhåndbold og Street Handball, fremfor 7 mod 7 på 40x20 meter.



"Keep it simpel"
Få regler – Spil bare løs
Undgå mange spilstop

Totalhåndbold

Totalhåndbold er håndboldkamp på en minibane 20x13 meter. Spillet bruges i de danske håndboldforeninger, som turneringsspil for børn under 8 år, og som træningsspil for alle aldersgrupper og er velegnet til alle niveauer. Bolden der spilles med er IKKE den normale læderbold, men en streetbold, en skumbold eller en tre-lags gummibold.

Bolden

Vi anbefaler, at man gør brug af en af disse tre typer bolde og ikke den almindelige læderbold. De tre boldtyper har hver deres egenskaber, som også vil opleves i spillet. Man kan med fordel prøve sig frem med hvad der fungerer bedst for eleverne, men ofte er det også et spørgsmål om, hvilke bolde man har til rådighed.

Street bold:

Godt greb, Triller ikke væk, nem at kontrollere

Den er ikke lavet til at dribble med

Den er let at holde om og gør kasteteknikken lettere for eleverne

Det gør ikke ondt at blive ramt af den



Tre-lags gummibold:

Okay greb

Kan dribble

Den er mere levende end de to andre

Vigtigt at man ikke overpumper den!

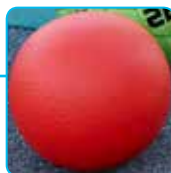


Skum bold:

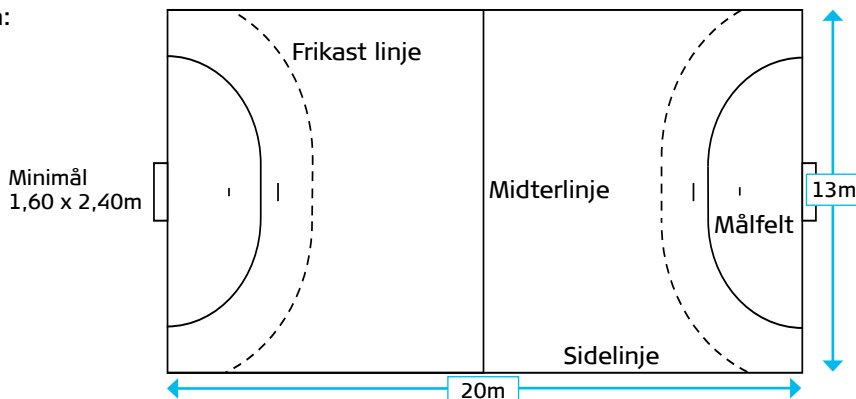
Blød, få er bange for den

Meget let

Den findes ofte på skolerne



Banen:



Regler helt fra bunden - Sådan spiller I Totalhåndbold

Som udgangspunkt spiller man med 4 markspillere og 1 målvogter på hvert hold, og målvogteren må gerne deltage i angrebet.

Man kan også spille med 3 markspillere og 1 målvogter på hvert hold. Dette er hensigtsmæssigt, når eleverne er store og fylder mere på banen. Få spillere på holdet giver også flere boldberøringer til den enkelte elev.

MÅLFELTET – er "målvogterens felt", her må markspillerne IKKE løbe ind eller igennem. Som markspiller må man gerne lande i målfeltet efter et skud mod mål. Når bolden ligger i målfeltet er det KUN målvogteren der må samle bolden op. Forsvarsspillerne må IKKE betræde målfeltet.

FORSVAR OG ANGREB – I håndbold kalder man det "at være i forsvar" eller "at dække op", når man forsvare sit mål og modstanderholdet har bolden. Når ens hold har bolden er man "i angreb", og så gælder det om at komme forbi modstanderne der så er i forsvar. Når ens hold har bolden gælder det om i fællesskab at spille sig til en fri chance og score mål.

SAMSPIL – Når man har bolden skal man aflevere bolden til en på sit hold der er fri – man må IKKE løbe af sted med bolden.

Man skal på holdet arbejde med at bevæge sig for hinanden. Det betyder, at når man ikke er den der har bolden, skal man bevæge sig hen i et "frit rum", så det bliver nemt for holdkammeraten med bolden at spille en.

RETURLØB - Når et angreb er afsluttet ved at der er skudt på mål, eller bolden er mistet, skal alle spillerne fra holdet, der netop har været i angreb, hurtigt tilbage og berøre egen målfelt, før de må begynde at forsvare. Efter berøring af målfeltet er det tilladt at dække op på hele banen.

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

"INTIMSFÆRE" – Er ca. 1 meter for den boldbesiddende spiller. Det betyder at man ikke må omklamre spilleren.

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.

Placering og bevægelse
frem for fysisk kontakt

DRIBLING – En dribling i håndbold er, når man slår bolden ned i jorden og den hopper op igen, griber man fat om bolden, må man IKKE dribble igen, i så fald har man lavet en "dobbeltdribling" (og modstanderne får bolden). Slår man derimod bolden ned igen, kan man forsætte med at dribble, og mens man dribler, har man alle de skridt man vil bruge.

Spiller man med skumbolden eller streetbolden sætter bolden en begrænsning for at kunne udføre mere end en dribling.

INDKAST – Når bolden ryger ud over sidelinjen sættes spillet i gang igen med et indkast. Et indkast tages ved at man har foden på linjen (der hvor bold røg ud) og kaster bolden ind til en medspiller på banen.

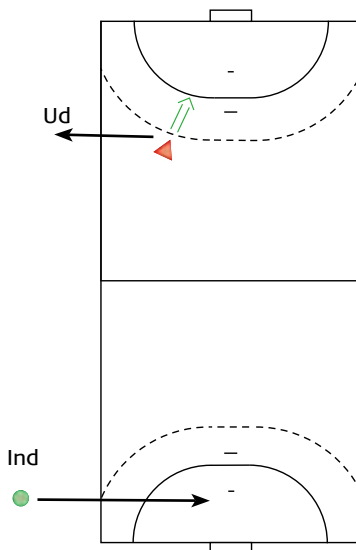
I håndbold må man tage 3 skridt, men det tager man lidt lettere på, når man spiller totalhåndbold, det gælder om at holde flow i spillet uden for mange spilstop.

FRIKAST – Bruges til at sætte spillet i gang igen efter et spilstop, som er foranledet af at en modspiller ikke har overholdt "intimsfære", har lavet dobbeltdribling eller taget alt for mange skridt.

ROTATION, HOLD MANGE I GANG – EN GOD MÅDE AT SKIFTE UD.

Er der mere end 4 spillere på et hold, kan det være en god ide at bruge følgende faste rotationsmønstre. Det gør det overskueligt for både lærer og elever, og eleverne kan hurtigt styre rotationen selv. Mønstret indebærer en rotation efter hvert angreb. Den elev der har afsluttet løber ud af banen, og holdkammeraten der skal skiftes ind løber ind på målpositionen.

VIGTIGT: Indskifteren må først løbe på banen, når udskifteren er ude af banen. Har holdet 2 indskiftere, skal den spiller, som har været udskiftet længst først på banen.



JUSTERING FOR AT OPNÅ DEN GODE KAMP

Når eleverne har forskelligt niveau, kan det være en god ide at have et par redskaber til, hvordan man kan justere kampen, så alle får en god oplevelse.

Rotationsprincippet er et redskab til at give plads, så det automatisk ikke bliver den samme elev der afslutter i hvert angreb.

En anden måde at udføre justeringer på er, at du i din "linje" som vejleder af kampen dømmer efter den enkle elevs niveau. Hvilket betyder at en mindre boldstærk elev ikke bliver irettesat, når han/hun tager et par skridt mere end de tre skridt eller kommer til at lave en dobbeltdribling. Det både dræber lysten hos eleven og giver alt for mange spilstop og dermed dræbes også kampen – det



En mulighed er også at hver elevs scoringer tæller forskelligt.

er vigtigt at få eleverne til bare at spille løs og ikke gå så voldsomt op i reglerne!

En tredje måde at justere kampen på er ved at lade en ekstra spiller komme på banen, hvis holdet er bagud med mere end 3 mål. Eller man kan udfordre det stærke hold med at de ikke må dribble (dette er kun aktuelt hvis man spiller med en bold der kan dribble).

VEJLEDERROLLEN

En totalhåndboldkamp ledes af en vejleder (dommer), og man har som vejleder ansvaret for at alle kampens deltagere får positive oplevelser med fra kampen.

Få spillet til at glide – Det at lære håndboldspillet er en løbende proces, det kræver lidt spilrum, reglerne vedr. tekniske fejl skal vurderes under hensynstagen til børnenes udvikling.

KAN BØRN DØMME BØRN?

Ja, og det kan faktisk være en rigtig god oplevelse at lade eleverne varetage denne del af kampafviklingen. Børn tager ofte dette ansvar meget alvorligt og vil gerne yde deres bedste.

At lade elever varetage denne opgave giver en dimension om gensidig respekt i elevgruppen.

Opbyg en kultur! Vi klarer den selv – Ligesom når vi spiller fodbold i gården.

"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





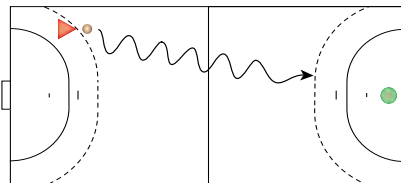
Variationer

Spil 3 halvlege, som man gør i "Beach Handball"

Et par elementer fra Beach Handball kan man med succes trække med ind i hallen. Når man tæller point i Beach Handball "nulstiller" man efter halvleg, så det gælder om at vinde hver halvleg og det er underordnet, hvor stort du vinder den, så efter 1. halvleg står den dermed 1-0. Vinder samme hold 2. halvleg står kampen 2-0, hvis det modsatte hold vinder står den 1-1, og man går i 3. halvleg, som kaldes "solo mod mål".

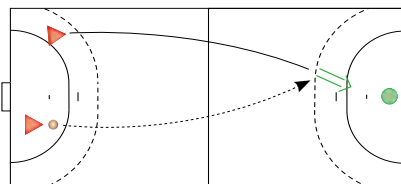
- Alle eleverne på hvert hold skal nulave en "solo mod målmand".
- Man må frit vælge målvogter til hvert skud.

Udgave hvor man dribler:



- En elev, med bold, begynder med én fod placeret i eget målfelt – eleven har 5 sekunder til at komme fra eget målfelt og frem til 6 meter markeringen, almindelige skridt- og dribleregler gælder.
- Eleven dribler ned mod modstander målet – der skal afsluttes inden 6 meter markeringen (streg af tape 6 meter fra mållinje eller hvis minibanen har en stiple "tremeter linje" kan den benyttes).

Udgave hvor man kaster:



- En elev står med bolden i målfeltet (angriber/målvogter). En elev (angriber) begynder med én fod placeret i eget målfelt. Det angribende par har 5 sekunder til at gennemføre deres angreb.
- I modsatte endes målfelt står en elev (målvogter)
- Angribernes målvogter skal kaste en lang bold til angriberen der løber afsted, bolden må ikke røre jorden, sker det er bolden "død".
- Angriberen der er løbet afsted skal gribe bolde og har herefter maksimalt 3 skridt, så skal der afsluttes mod mål.

Der er lavet en række spilvarianter af Totalhåndbold.
Se videoklip af match spillene på www.haandbold.dk



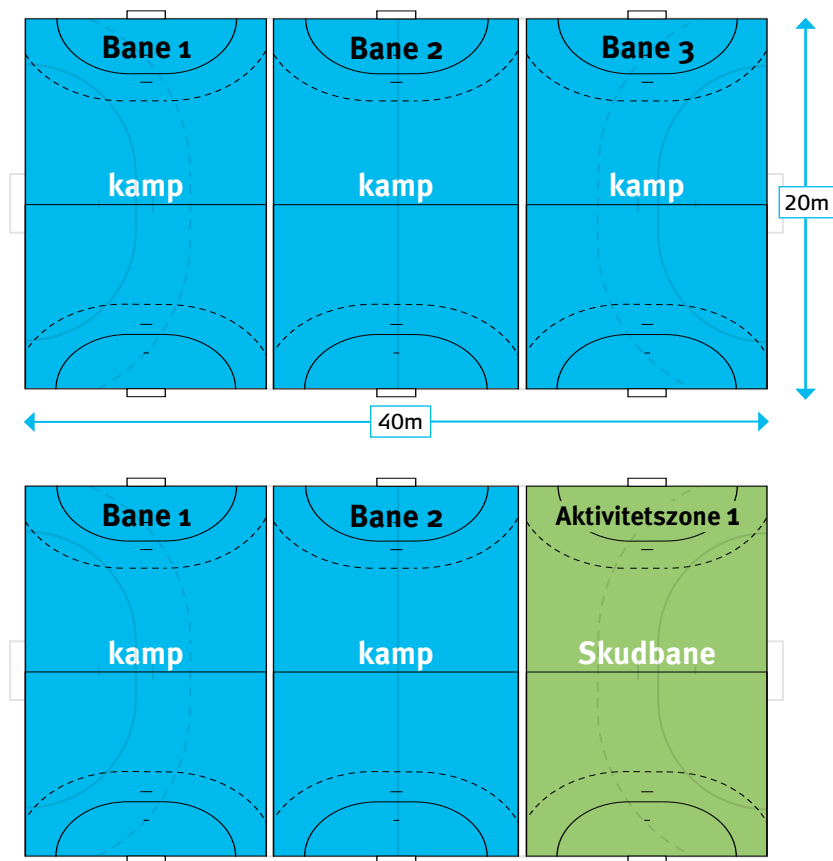


Fuld gang i salen!

Her er en række forslag, som du kan bruge i dine overvejelser om, hvordan du kan opdele hallen, så alle eleverne er i gang.

Her har vi taget udgangspunkt i, at vi har en hal på 40x20meter og man har to klasser (40-45 elever), 2-3 voksne.

DHF har udviklet en øvelsesdatabase der er netbaseret, hvor der både er forklaringer og videoklip af en lang række øvelser, som er inddelt både for alderstrin og i emner. Disse er dog kun vejledende, har du eksempelvis med en gruppe nybegynder elever fra 6. klasse, kan du sagtens gå ind på de yngre alderstrin og tage øvelser, som vil passe godt til deres niveau.



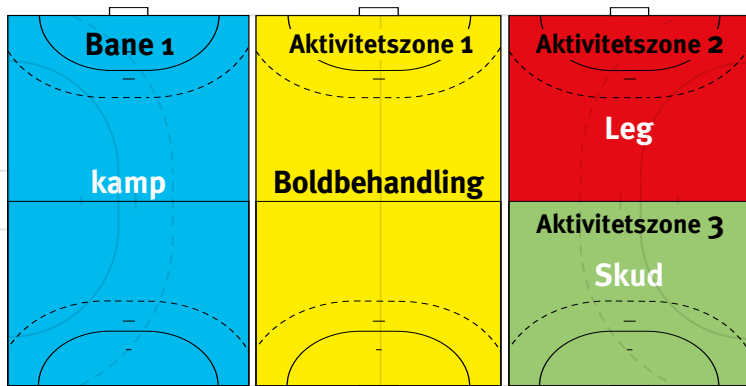
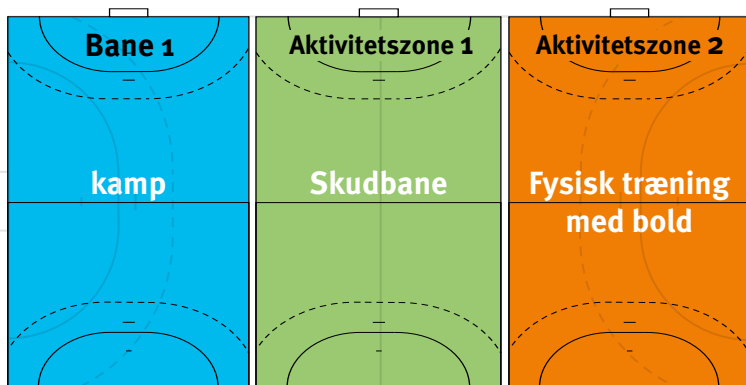


Henviſning til steder at hente inspiration:

APP: 1-2-Træner

APP: DHF Planner

DHF's hjemmeside



Hvor mange er vi i gang med at spille kamp i en hal på 40 x 20 meter:

Når man spiller	Antal aktive	Antal pr. bold	Antal baner
7 mod 7	14	14 pr. bold	1
3 + 1	24	8 pr. bold	3
4 + 1	30	10 pr. bold	3
4 + 1 (med 2 udskiftere)	42	10 (14) pr. bold	3

Street Handball

Denne form for håndbold er langt fra hvad vi kender fra tv. Man kan spille det alle steder, udendørs, indendørs, på alle slags underlag, der er ikke behov for en hal med mål og streger, så skolegården er et fint rum for Street Handball. Det er legen med bolden, bevægelsen og den gode oplevelse der er i centrum frem for konkurrencen med vindere og tabere.

Simple regler

- Fair play
- Spil til et mål
- Ingen berøringer
- Ingen driblinger
- 3 skridt
- målvogter med i angreb
- Turn over (modsatte hold får bolden)
- Face to face (en angriber mod en målmand)
- Spillængde – 15 angreb pr. hold

HOLDET

- Holdet består af max. 6 spillere dog kun 4 spillere på banen (spillet fungerer også godt med mindre antal spillere)
- Der må maksimalt være en spiller i målvogternes felt. Første person i feltet er målvogter i hele forsvarspasset.

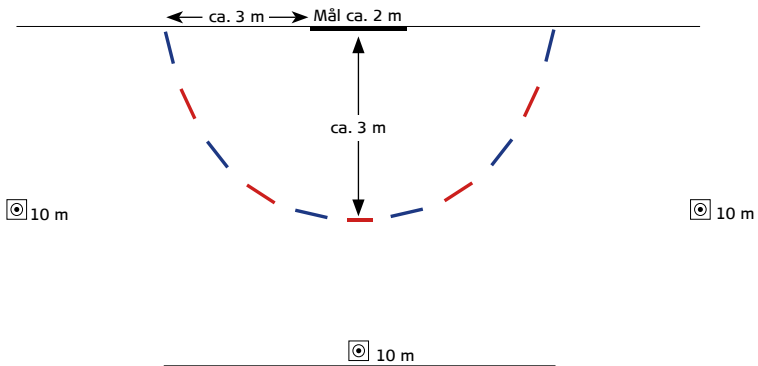
AT EROBRE BOLDEN

- Bolden kan kun erobres, når den er fri. Der må derfor ikke forekomme nogen form for berøring ved en bolderobring.
- Hvis en angriber løber ind i en forsvarsspiller, der står stille og har fronten mod angriberen. Så resulterer det i en "turn over".
- Hvis en forsvarer berører en angriber, så resulterer det i en "face to face".



AT SPILLE BOLDEN

- Alle personer begynder fra samme linje (ca. 10 meter fra mål) / eller markeringer (se illustration)
- Bolden må spilles med kroppen, undtagen fødder.
- Man må bevæge sig 3 skridt med bolden.



MÅLFELTET

- Hvis angriberne betræder målfeltet med bold, resulterer dette i en "turn over".
- Hvis en angriber betræder feltet og drager fordel af det, resulterer dette i en "turn over".
- Hvis en forsvarer betræder målfeltet og drager fordel af det, resulterer dette i en "face to face".

VIGTIG INFO TIL SPILLERNE

Disse regler er grundlæggende for spillet, men man må gerne ændre på reglerne, så de passer bedre til jer. Det er vigtigt at spillet kommer til at flyde, så der ikke hele tiden er spilstop, så døm ikke en "lille overtrådt eller 4 skridt".



Turneringsplan skabelon

Nedenfor er opsat et par eksempler på, hvordan man kan afvikle en turnering over 45 min, med en sal med tre minibaner til sin rådighed, hvor man har lavet 2 kampbaner + 1 bane med anden aktivitet.

6 hold, 7 elever pr. hold = 42 børn

"5 min kampe"	"7 min kampe"	Bane 1	Bane 2	Aktivitetszone 1+2
0-10	0-15			
10-15	15-22	1 mod 2	3 mod 4	5 mod 6
15-20	22-29	1 mod 5	3 mod 6	2 mod 4
20-25	29-36	5 mod 4	6 mod 2	1 mod 3
25-30		4 mod 1	6 mod 3	5 mod 2
30-35		1 mod 5	3 mod 2	4 mod 6
35-40		5 mod 6	2 mod 4	1 mod 3
40-45	36-45			

Turneringsplan:

Eks. 1 (Blå + Rød) Hvor man spiller 5 min, hvor alle hold spiller 4 kampe og har 2 stationsaktiviteter.

Her kan man køre med en stationsaktivitet i første halvdel af timen og skifte midtvejs. Så man eksempelvis har en stafet og en boldbehandlingsøvelse.

Eks. 2 (Blå) Man kan også vælge at lave en turnering, hvor hvert hold har 2 kampe og 1 stationsaktivitet. Her kan man afsætte en kamptid til 7 min og have mere tid til omklædning.

Hvis man har omklædning i frikvarteret før og efter timen

2 x 5 min	Bane 1	Bane 2	Bane 3
0-10	Fælles opvarmning		
10-20	1-2	3-4	5-6
20-30	1-5	3-6	2-4
30-40	5-4	6-2	1-3
40-45			



Dette hæfte indeholder:

- Introduktion til spillet Totalhåndbold
- Hvilke bolde er velegnet til håndbold i skolen?
- Ta' elementer fra Beach Handball med ind i hallen
- Inspiration til hvordan man har fuld gang i hallen
- Introduktion til Street Handball
- Turneringskabelon

