



# TOTALHÅNDBOLD I FORENINGEN

## ”Fra lille purk til gammel skurk”



# Kære forening, kære trænere, ledere, hjælpere og spillere

Dette hæfte har til formål at give et indblik i totalhåndbold.

De fire ting, vi vil tage fat i, er:

- Hvordan spiller vi totalhåndbold
- Hvorfor skal vi spille totalhåndbold
- Hvornår kan vi spille totalhåndbold
- Hvem kan spille totalhåndbold

Tiden er moden til en opdatering af et hæfte om totalhåndbold, som er rettet mod foreningerne.

Det er ikke ny revolutionerende viden, men et materiale, der bygger på de gode erfaringer, som vi har tilegnet os, siden totalhåndbold blev indført i 2008 i forbindelse med spiludvikling. Her i hæftet har vi samlet essensen, som gerne skulle være med til at inspirere og udbrede spillet.

Denne opdatering ligger også i tråd med, at vi i DHF har valgt en strategi over for skolerne, hvor vi anbefaler, at det er totalhåndbold, man bruger i undervisningen, og i den forbindelse har udarbejdet et hæfte rettet mod skolen.

Hensigten er også at udvide målgruppen for, hvem der spiller totalhåndbold. I udviklingsprojektet "Håndboldfitness", som har kørt fra 2011 til 2014 med fokus på at udvikle voksenproduktet, oplevede vi, at "Match", som netop er håndboldkamp på minibane, var et velegnet spil til voksne. Denne erfaring er meget vigtigt at bygge videre på, så budskabet er også at opfordre trænerne for seniorhold til at inddrage spillet i langt højere grad i træningen.

I rigtig mange klubber gør man allerede brug af at lade både unge og gamle spille kamp på minibanerne i træningen:

*Som opvarmning*

*Som puls-spil*

*Som spil med taktiske elementer – rum og dybde, overtal, mand-mand, bevægelse uden bold*

*Som turnering, hvor alle er i kamp i slutningen af træningen*



Kunne man forestille sig, at der i fremtiden også ville være mulighed for at deltage i stævnedage i totalhåndbold, når man er ungdomsspiller eller seniorspiller?

Vi tror på, at det har en fremtid.  
God fornøjelse med at læse hæftet og spille spillet ude i hallerne.

Dansk Håndbold Forbund



# TOTALHÅNDBOLD

Totalhåndbold er håndboldkamp på en minibane, 20x13 meter. Siden 2008 har det været udbudt i stævneform for børn under 8 år rundt i hele landet. Flere steder er man også begyndt at udbyde stævnedage for børn op til 12 år. Foruden at være et stævneprodukt er totalhåndbold også velegnet som træningsspil for alle aldersgrupper og spillere på alle niveauer, og, som vi lægger op til, også velegnet som et stævnetilbud for unge og voksne fremadrettet.

## Bolden

DHF 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. Egenskaber, som vil fremme forskellige elementer i spillet.

### 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 kasteteknikken er lettere for spillerne.



### Tre-lags gummibold:

Okay greb  
Kan dribble  
Den er mere levende end de to andre boldtyper  
Vigtigt at man ikke overpumper den!

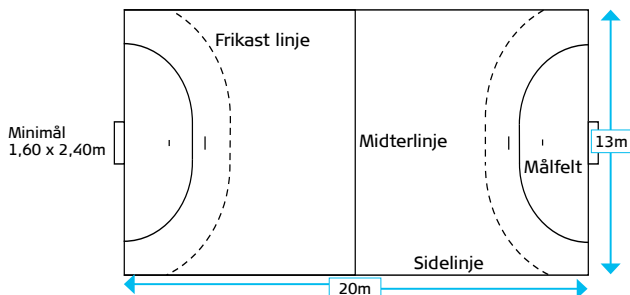


### Skumbold:

Blød  
Meget let  
Findes ofte i boldnettet



Banen:



Totalhåndbold er et spil, som dels er et sjovt spil, men det er også et spil, der har mange overførbare elementer til 7 mod 7 på stor bane. Et spil, hvor spillerne opfordres til at tage initiativ i såvel forsvar som angreb. Elementerne bevægelse, at løbe i frie rum, lave forfinteløb og samspil forstærkes, når man arbejder på en minibane og med en streetbold, som man ikke kan dribble med.



## Regler for Totalhåndbold bygger på ”DU MÅ-REGLER”

### ”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

Som udgangspunkt spiller man med 3 markspillere og 1 målvogter på hvert hold, og målvogteren må gerne deltage i angrebet. Få spillere på banen giver flere boldberøringer til den enkelte spiller og mere rum til den enkelte spiller.

Det er vigtigt at understrege, at man i totalhåndbold ønsker, at der er flow i spillet, og at der opbygges en kultur, hvor alle spillerne er med til at underbygge dette ved at holde fokus på at holde gang i kampen og undgå de mange spilstop, som nemt kan opstå, hvis man bliver meget regelfast.

**Kampen startes** – Ved at førstnævnte hold starter med bolden.

Efter en scoring sættes spillet i gang fra mål. Ved indkast og målkast sættes bolden i spil, ligesom vi kender det fra spillet på stor bane.

**Returløb** – Når et angreb afsluttes ved, at der er skudt på mål, eller bolden er mistet, skal alle spillere fra holdet, der netop har været i angreb, hurtigt tilbage og berøre eget målfelt, før de må begynde at forsvare.

Efter berøring af målfeltet er det tilladt at dække op på hele banen.

**Returbold** – Returbolde fra en 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 tæt spil på modstanderens målfelt under forsøg på scoring er det for en forsvarsspiller acceptabelt at søge kropskontakt. Stoppes spillet genoptages det med et frikast til angriberen.

**Frikast** – Bruges til at sætte spillet i gang igen efter et spilstop, som er foranlediget af en modstander, der ikke har overholdt ”intimsfære”, har lavet dobbelt-dribling eller taget for mange skridt.



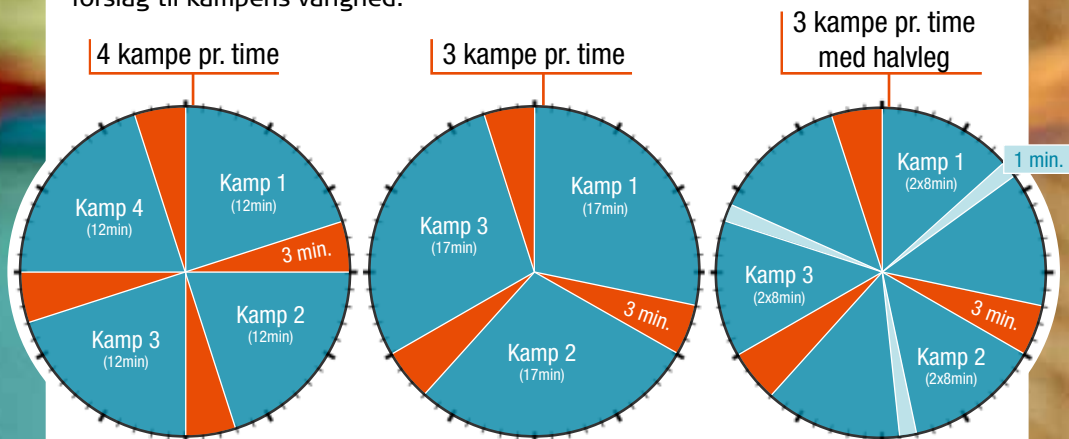
I håndbold må man tage 3 skridt, men det tager man lidt lettere på, når man spiller totalhåndbold. Her gælder det om at holde flow i spillet uden for mange spilstop.

## Kampens varighed

I træningen kan man vælge at spille på tid eller f.eks. først til 5 mål /8 mål. Spiller man på tid må man vurdere, hvor lange kampene skal være, for at spillet bibeholder en høj intensitet.

Erfaringerne siger alt mellem 8 og 20 min., alt efter spillernes alder og niveau. Mellem kampene kan der lægges drikkepause ind, et nyt fokuspunkt eller "10 stærke til dem, der tabte".

Til planlægning af en stævnedag kan nedenstående figurer give tre mulige forslag til kampens varighed.



## Vejlederrollen

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

Vejlederen har også ansvaret for at få spillet til at glide. Det at lære håndboldspillet er en løbende proces, det kræver lidt spilrum, og reglerne vedr. tekniske fejl skal vurderes under hensynstagen til deltagerens færdigheder.

Det er vigtigt at understrege, at når du træder ind i rollen som vejleder, er din fornemmeste rolle, at ALLE deltagere mødes i en udviklende og vejledende fremtoning - ikke kun det hold, du evt. er tilknyttet som træner eller forældre.

### OPBYG EN KULTUR, HVOR SPILLERNE DØMMER SELV

Det kan være en god oplevelse at lade spillerne skiftes til at varetage opgaven som vejleder/dommer. Især børn og unge tager ofte dette ansvar meget alvorligt og vil gerne yde deres bedste. At lade spillerne varetage opgaven giver en dimension om gensidig respekt i spillertruppen.

Når man har opbygget en kultur, hvor spillerne selv dømmes, opnår man samtidig at få frigivet trænerens ressource, som kan bruges i en anden del af træningen.

## JUSTERING FOR AT OPNÅ DEN GODE KAMP

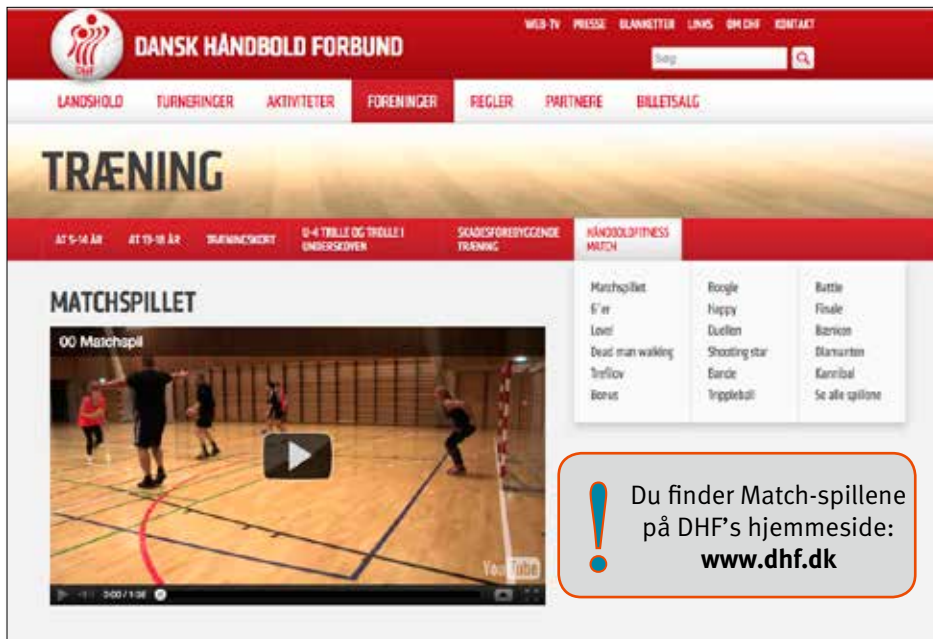
En god kamp er den lige kamp og en kamp, hvor alle spillere udfordres, hvor den enkelte ikke bliver overmatchet eller undermatchet.

En måde at udføre justeringer på er, at du i din "linje" som vejleder af kampen dømmer efter den enkelte spillers niveau. Det betyder, at en mindre boldstærk spiller ikke bliver irettesat, når han/hun tager et par skridt mere end de tre skridt eller kommer til at lave en dobbelt dribling. Det både dræber lysten hos spilleren og giver alt for mange spilstop – det er vigtigt at få spillerne til at spille løs og ikke gå så voldsomt op i reglerne!

## FORSLAG TIL JUSTERINGER:

- Lade en ekstra spiller komme på banen, hvis holdet er bagud med mere end 3 mål.
- Udfordre det stærke hold med, at de ikke må dribble (dette er kun aktuelt, hvis man spiller med en bold, der kan dribble).
- Lade hver spillers scoring tælle forskelligt (billede)
- At det stærke hold skal på en ekstra løbetur, inden de må dække op (tilbage til målfeltet, herefter frem til frikastlinjen og tilbage til målfeltet).

*Reglerne fra Match-spillene kan også give inspiration til elementer, der kan være med til at justere kampen.*



The screenshot shows the DHF website with a red header. The main navigation menu includes: LANDSHOLD, TURNERINGER, AKTIVITETER, FORENINGER, REGLER, PARTNERE, and BILLETSALG. The page title is "TRÆNING". Below the title, there are several categories: AT 5-14 ÅR, AT 15-18 ÅR, TRUENINGSVORT, U-4 TRILLE OG TRILLE I UNDERSKOVEN, SKADESFØREBYGGENDE TRÆNING, and HÅNDBOLD FITNESS MATCH. A video player titled "MATCHSPILLET" is shown with a play button. To the right of the video player is a list of match games: Matchspillet, F'er, Lovel, Dead man walking, Trefløj, Bonus, Boogie, Happy, Duellen, Shooting star, Earsie, Trippleball, Battle, Finale, Barvion, Blamartan, Karnibal, and Se alle spillene. A callout box with an exclamation mark icon contains the text: "Du finder Match-spillene på DHF's hjemmeside: [www.dhf.dk](http://www.dhf.dk)".

## Må man skyde på mål direkte fra eget mål?

Hvad søger vi at opnå med spillet? - Overvejelser, man skal gøre sig som træner.

### Må min målvogter skyde direkte på mål?

Hvilken dimension giver det spillet?

Hvis der lægges en restriktion på, hvilken dimension giver det spillet?

En restriktion kan være, at målvogteren ikke selv må skyde på mål fra eget felt, men skal spille en markspiller, og markspilleren herfra må skyde, eller der yderligere skal en aflevering på.

Denne restriktion har til formål at træne den hurtige igangsætning i spillet.

En anden restriktion kan være, at alle spillere skal være over midten, før der må falde en afslutning. Sådant en restriktion har til formål at få alle til bevæge sig hurtigt fremad på banen og holde et højt aktivitetsniveau igennem kampen.

Et par andre relevante overvejelser at gøre sig som træner er:

### Skal målvogteren med i angreb?

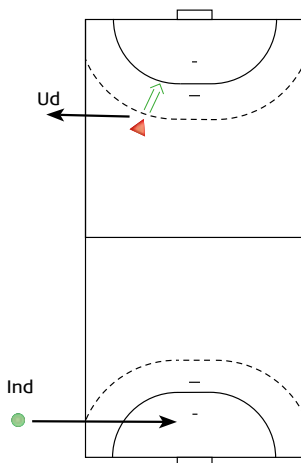
### Spiller vi med fast målvogter, eller skiftes alle til at stå på mål?

### Hvornår og hvordan skifter vi ud?

## Rotation, hold mange i gang – en god måde at skifte ud på

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 træner og spillere, og spillerne kan hurtigt styre rotationen selv.

- Mønstret indebærer en rotation efter hvert angreb. Den spiller, der har afsluttet, løber ud af banen, og holdkammeraten, der skal skiftes ind, løber ind på målpositionen. (det er altså underordnet, om der bliver scoret eller brændt, så udskiftes den spiller, der har afsluttet).
- Mønstret indebærer en rotation ved en afslutning, som IKKE går i mål. Den spiller, der har afsluttet (og brændt), løber ud af banen, og holdkammeraten, der skal skiftes ind, løber ind på målpositionen. (hvis der bliver scoret, løber alle retur, og der sker ingen udskiftning).



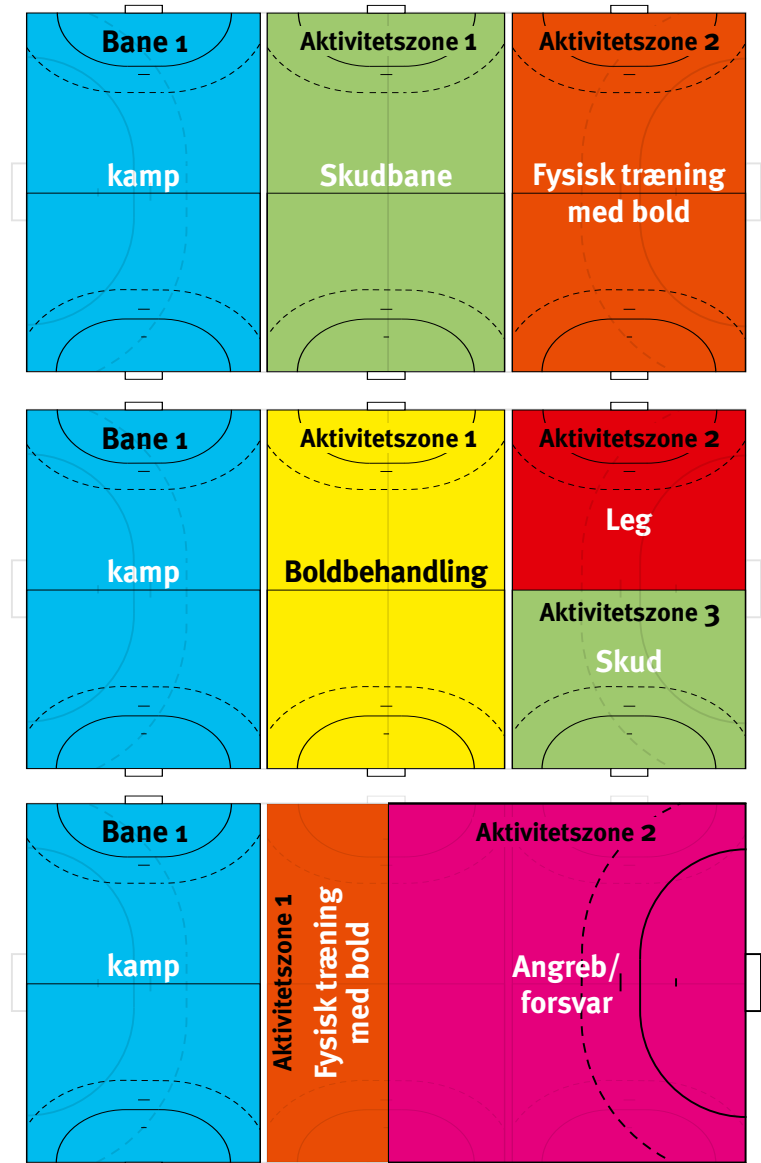
**VIGTIGT:** Indskifteren må først løbe på banen, når udskifteren er ude af banen. Har holdet to indskiftere, skal den spiller, som har været udskiftet længst, først på banen.



# Fuld gang i hallen

Om vi er børn, unge eller voksne har vi alle en forventning om, at det skal være sjovt at komme til håndboldtræning, og vi vil gerne give den gas og få pulsen op.

Nedenfor er lidt inspiration til, hvordan man i sin træning kan opdele hallen, hvor totalhåndbold er indtænkt som en af stationerne.



Henvisning til steder at hente inspiration:

APP: 1-2-Træner - APP: DHF Planner - DHF's hjemmeside - AT træning

## Variationer

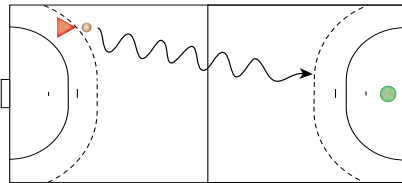
### Spil 3 halvlege, som man gør i "Beach Handball"

Et par elementer fra Beach Handball kan med succes trækkes 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".

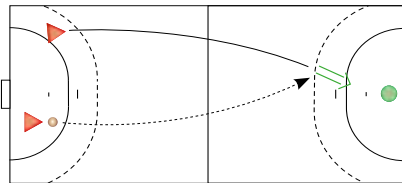
Alle spillerne fra hvert hold skal nu lave en "solo mod målmand"  
Man vælger frit målvogter til hvert skud.

#### Udgave, hvor man dribler:



Den første spiller med bold begynder med en fod placeret i eget målfelt. Spilleren har 5\* sekunder til at komme fra eget målfelt og frem til 6 metermarkeringen, almindelige skridt- og dribleregler gælder. Spilleren dribler ned mod modstander målet. Der skal afsluttes inden 6 metermarkeringen (lav en streg af tape 6 meter fra mållinjen, eller hvis minibanen har en stiplede "tre-meter-linje", kan den benyttes).

#### Udgave, hvor man kaster:



Den ene spiller står med bolden i målfeltet (angriber/målvogter). Hans medspiller (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 modstander (målvogter).

Angriberens målvogter skal kaste en lang bold til angriberen, der løber af sted. Bolden må ikke røre gulvet. Sker det, er bolden "død".

Angriberen, der er løbet af sted, skal gribe bolden og har herefter maksimalt 3 skridt, så skal der afsluttes mod mål.

\* Antal sekunder kan nedjusteres, så sværhedsgraden øges, for at det bliver tilpasset spillernes niveau.





Dette hæfte indeholder:

- Hvordan spiller vi totalhåndbold
- Hvorfor skal vi spille totalhåndbold
- Hvornår kan vi spille totalhåndbold
- Hvem kan spille totalhåndbold



Totalhåndbold er spillet for aktive børn, unge og voksne. Grundtanken er, at man spiller spillet i en ramme, hvor trænere, vejleder og tilskuere ikke fortaber sig i resultater, men fokuserer på glæden ved kampen.

**Udgivet af:**

Dansk Håndbold Forbund  
Udviklingsafdelingen  
Fyrvej 4, 5800 Nyborg  
2014, 1. udgave

