

# DHF TOTALHÅNDBOLD

Totalhåndbold er begejstring, boldføling, rummelighed, fællesskab og fokus på udvikling i introduktionen til håndbolden for de yngste spillere.

Totalhåndbold er bygget op om 'du kan'-regler og tænkt til at understøtte spillernes succesoplevelser. En ramme hvor de voksne: vejleder, træner og tilskuer fokuserer på glæden ved kamp og den gode oplevelse og ikke fortaber sig i resultater.

Nedenfor er de overordnede retningslinjer at finde. Find uddybende materialet der er gældende for hele Danmark her: [www.dhf.dk/børnestævner](http://www.dhf.dk/børnestævner)

Udbud af stævner er som udgangspunkt i følgende niveauidelte rækker: U6 mix og U7 og U8 mix, piger og drenge. For niveauiddeling se yderligere i ovenstående link.

<b>Bane:</b>	Minibane 20 x 13 (på tværs af stor bane)
<b>Bold:</b>	Til og med U7: Streetbold U8: Blå Trio Soft (OBS ikke overpumpet)
<b>Spillere:</b>	4 på banen fra hvert hold, målmand behøver ikke særskilt trøje, og opfordres til at gå med i angreb.
<b>Tid:</b>	2* 7 min, og 20 min afsat før næste kamp
<b>Kampe:</b>	Som udgangspunkt 2 kampe pr. stævne til U6 hold og 3 kampe til U7 og U8
<b>Vejleder:</b>	Førstenævnte hold er ansvarlig for at stille vejleder til kamp. <i>Find "Guide til den gode håndboldvejleder" på <a href="http://www.dhf.dk/børnestævner">www.dhf.dk/børnestævner</a> så kan alle udfylde vejlederrollen.</i>

## "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

I Totalhåndbold ønskes der flow i spillet, og at der opbygges en kultur, hvor alle spillerne er med til at underbygge dette. Fokus på gennem bold, begejstring og bevægelse at holde gang i kampen og undgå de mange spilstop, som nemt kan opstå, hvis man bliver meget regelfast.

Få spillere på banen giver flere boldberøringer og mere rum til den enkelte spiller.

## Kampen startes

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 dobbeltdribling eller taget for mange skridt.

## Der må skydes på mål

Når bolden er på modstanderens banehalvdel, må der skydes på mål.

## Retningslinjer gradueres

Læs mere om gradueringer i materialet "Totalhåndbold for U-6, U-7 og U-8", som du finder her: [www.haandbold.dk/boernunge-og-motion/nye-spilformer/intro-til-spilformer/](http://www.haandbold.dk/boernunge-og-motion/nye-spilformer/intro-til-spilformer/)

