



# DHF KORTBANE FOR BØRN



## **Denne folder fortæller, hvordan DHF Kortbane skal spilles**

I denne folder finder du regler og rammer for spillet på DHF Kortbane. Folderens formål er at gøre det nemt at være træner til DHF Kortbane for børn. Folderen skal sikre, at de gode oplevelser er i centrum både til træning og kamp.

DHF Kortbane kan benyttes som et supplerende spil og stævneform, til de spillere der befinder sig på et begynder- og let øvet niveau. Spillet er et læringspil, der bygger oven på Totalhåndboldens værdier omkring mange boldberøringer og en hensyntagen til den enkelte spillers niveau.

Folderen skaber balance mellem regler og det frie spil. Folderen sætter fokus på få kendte regler, og lægger op til at trænerne og vejlederen i samarbejde øger fokus på situations- og niveaubestemt vejledning. Hvilket betyder, at der skabes plads til udvikling under trygge rammer for spillerne. Udviklingen af spillet sker gradvist med DHF Kortbane. Dette er vigtigt i forhold til at fortsætte udviklingen af spillerens nuværende niveau, men også i forhold til at bevare spillerens nysgerrighed efter at nå næste mål (større bane, højere række med flere regler/fokuspunkter). DHF Kortbane giver en nem introduktion og glidende overgang til spillet på den store bane (40 x 20 meter).

I takt med børnenes udvikling vil DHF Kortbane klargøre spillere, trænere og forældre til overgangen fra DHF Kortbane til spil på 40 x 20 meter banen, uden at gå på kompromis med hensigten om mange boldberøringer, træning af tekniske detaljer og grundbegreberne i håndbold.

### **Visionen med DHF Kortbane:**

DHF Kortbane er begejstring boldføling, rummelighed, fællesskab, tekniske udfordringer og fokus på udvikling i håndbolden.

### **Formål med DHF Kortbane:**

I DHF Kortbane er det muligt at benytte børnenes naturlige bold- og bevægelsesglæde, kreativitet samt i kamplydende situationer at udvikle deres evne til at tage initiativ.

*Rigtig god fornøjelse med DHF Kortbane*

*DHF's Børnefaggruppe*

## Hvorfor DHF Kortbane?

DHF Kortbane giver plads til begejstring over egne færdigheder og ting der lykkes sammen. DHF Kortbane træner børnenes evne til at indgå i en motiverende og fair kamp uden fokus på resultater. Børn har forskellige forudsætninger for at involvere sig i en håndboldkamp. DHF Kortbane lægger op til, at vejlederen aktivt støtter og udfordrer alle spillere med respekt for de enkelte spilleres aktuelle færdigheder.

Spil på små baner anbefales til børn og unge (6-18-årige) i en nyligt udgivet konsensusrapport udviklet i samarbejde mellem 25 internationale forskere, Københavns universitet, Nordea fonden, DIF, DGI, DBU, Dansk Firmaidræt, Dansk Skoleidræt og Professionshøjskolen Metropol.

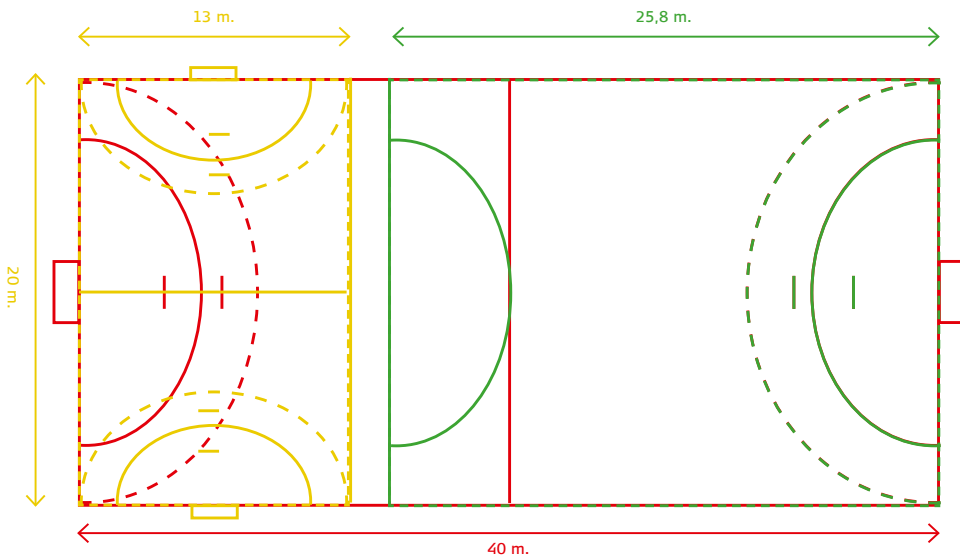
Forskningen viser, at niveauopdelt spil på små baner og færre deltagere giver:

- Større sundhedsmæssige gevinster
- Flere boldberøringer
- Mere engagement
- Højere motivation
- Højere intensitet
- Større grad af inklusion af alle deltagere

*DHF Kortbane kan være spillerens første møde med håndboldspillet. Ved at sætte fokus på, engagement, respekt for hinanden, holdspil og udvikling er DHF Kortbane også med til at sikre en blød overgang til spil på 40 x 20 meter banen.*



## Hvor på banen spiller vi?



- Gul bane:** Totalhåndbold (20 x 13 meter)  
**Grøn bane:** DHF Kortbane (25,8 x 20 meter)  
**Rød + grøn bane:** Almindelig 40 x 20 meter bane.

Den grønne bane angiver DHF Kortbane. Som navnet antyder, er banen kortet af, men har den fulde bredde. Tegningen viser, at der er plads til både en Totalhåndboldbane og en DHF Kortbane på en 40 x 20 meter bane. Det giver mange muligheder i forhold til opdeling af banen både til stævner og til den daglige træning.

Rækkeinddeling og tilmelding	Formål/fordele
<p>DHF Kortbane er en supplerende stævne- og kampform til den ordinære turnering for U-10 og U-12.</p> <p>Rækkeinddeling:</p> <p>A = øvede spillere, der kaster og griber sikkert med en læderbold og bevæger og placerer sig sikkert på banen.</p> <p>B = let øvede / nyere spillere, der kan kaste og gribe med en læderbold, men er usikker i placering og bevægelse på banen.</p> <p>C = Nye spillere/ nyoprykkede spillere, der er usikre i at kaste og gribe med en læderbold og er usikre på placering og bevægelse på banen.</p>	<p>Spillerne bliver mødt og udfordret på deres eget niveau.</p> <p>Usikre spillere får nedsat kompleksiteten i spillet, og oplever øget motivation ved spillet.</p> <p>Spillere som motiveres af det "hurtige spil", får flere boldberøringer og udfordres i højere grad på de tekniske elementer.</p> <p>DHF Kortbane skaber essentielle erfaringer, som kan overføres direkte til 40 x 20 meter banen og spillet.</p>

## Spillets ramme og regler

	Fysiske rammer	Formål/fordele
<b>Bane</b>	<p>DHF Kortbane spilles på en 2/3 bane (20 x 25,8m). Banen har fuld bredde, og en afkortet længde.</p> <p>Der spilles med 4 markspillere og 1 målmand.</p> <p>Der opfordres til ofte at rotere på alle pladser, særligt målmandspladsen.</p> <p>"Alle børn skal på banen i en kamp. Ingen spiller håndbold for at sidde på bænken – og ingen bliver bedre til håndbold af at sidde udenfor." (Børnetræneruddannelsen, DHF's budskaber om børnehåndbold)</p>	<p>Banens bredde giver plads til at spille og aktivere fløjspillerne. Den let øvede eller uerfarne spiller har mere plads at spille på, hvilket nedsætter kravene til spillerens tekniske kunnen. "Transportzonen" er fjernet og spillerne opnår flere angreb og forsvarssituationer i den afsatte spilletid.</p> <p>Få spillere på banen, giver mange boldberøringer og mulighed for et højt tempo i spillet.</p>
<b>Bold</b>	<p>U-10 spiller med en læderbold str. 0</p> <p>U-12 piger spiller med en læderbold str. 0</p> <p>U-12 drenge spiller med en læderbold str. 1</p>	<p>Valget af bold er med til fortsat at udfordre spillerne. Spillerne oplever genkendelighed i bolden, når de går til spillet på stor bane (40 x 20 meter banen).</p> <p>HUSK at bolden skal have et godt greb. Spillerne skal kunne klemme lidt omkring bolden (tag gerne lidt luft ud af bolden).</p>
<b>Resultater</b>	<p>Ingen måltavle eller resultatformidling.</p>	<p>Der skal være fokus på udvikling og evnen til at give begge hold en god håndboldoplevelse. Kampen som værdi og oplevelse er i fokus.</p>
<b>Spilletid</b>	<p>Spilletiden er 2 x 9 minutter afviklet over 25 minutter.</p> <p>Holdene bytter ende i halvlegen.</p>	<p>Uanset hvor holdet spiller DHF Kortbane er spilletiden den samme. Forældre og børn oplever samme produkt over hele landet, og børnene kender produktet, uanset hvor de tager hen.</p> <p>Med en pause imellem hver halvleg får begge hold mulighed for at lave justeringer. Dette er særligt vigtigt, hvis det ene hold er meget bedre end det andet. Begge hold skal have en god oplevelse, dette opnås bedst, hvis kampen justeres løbende.</p>

Vejleder/dommer	Formål/Fordele
<p>Førstnævnte hold i kampprogrammet stiller med en vejleder. Arrangørklubben kan stille eksterne vejledere til rådighed, men er ikke forpligtet til det.</p> <p>Kampen ledes af en vejleder, der i samarbejde med de holdansvarlige på hvert hold har ansvar for, at alle kampens deltagere har positive oplevelser med fra kampen.</p>	<p>Igennem vejlederen stifter nye spillere og trænere stille og roligt kendskab til dommerrollen.</p> <p>Når der er klare regler og retningslinjer for fokuspunkter i rækkerne og afklaring af boldtype, kan alle trænere indgå som vejledere. Forældre bør nemt kunne påtage sig rollen som vejleder, ved at følge "Guiden til den gode håndboldvejleder – sådan giver du en god håndboldoplevelse".</p>
<p>Vejlederen er ansvarlig for alle kampens deltagere.</p> <p>Vejlederen arbejder med at fjerne spillernes opmærksomhed på resultatet.</p> <p>Vejlederen kan stoppe kampen kortvarigt, hvis spillet udvikler sig i en uheldig retning og opfordre stærkeste hold til at arbejde med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekniske udfordringer for spillerne</li> <li>• Forsvar tættere ved målcirklen</li> <li>• Rotation på pladserne</li> </ul>	<p>Kampen bliver til en arena med fokus på udvikling af spillerne.</p> <p>Der arbejdes på en kultur med fokuspunkter i stedet for en ekstra spiller til svageste hold, da dette samtidig giver færre boldberøringer til spillerne på svageste hold, - og nogle gange er det slet ikke en fordel at få endnu en (uerfaren) spiller på banen.</p> <p>"Børnehåndboldkampen skal foregå på børnenes præmisser og udgøre den arena, hvor børnene viser, hvad de har lært." (Børnetræneruddannelsen, den gode børnekamp)</p>

Vejleder/dommer	Formål/Fordele
<p>Der er fire markspillere og en målmand på hvert hold. Målmanden er ikke med i angrebet. Der opfordres til ofte at rotere på pladserne, særligt målmandspladsen.</p> <p><b>Målmanden skal <u>ikke</u> bære særlige kendetegn.</b></p> <p>Der spilles uden faste pladser.</p>	<p>Færre spillere giver flere boldberøringer. Fortsat trinvis opbygning af spillets kompleksitet.</p> <p>Alle spillere har mulighed for at prøve kræfter med de forskellige pladser.</p> <p><b>"Mange</b> skal prøve at stå på mål. Men de, der står på mål, skal også prøve andet. Det styrker både holdet og spilleren på sigt." (Børnetræneruddannelsen, DHF's budskaber om børnehåndbold)</p>
<p>Ind- og udskiftning skal foregå på samme side for begge hold. Ind- og udskiftning foregår indenfor samme område, ved eget holds bæk.</p>	<p>Spillerne trænes i udskiftningssituationen. Alle spillere skal opleve både forsvar og angreb.</p>
<p>Tacklinger og berøringer skal ske efter særlige hensyn til niveau.</p> <p>Forsvarsspilleren skal holde en "intimsfæres" afstand, ca. en meter fra den boldbesiddende spiller. Det betyder, at man ikke må omklamre spilleren med bolden. 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.</p>	<p>Der er mulighed for at afprøve finter og lykkedes uden at den boldbesiddende spiller bliver stoppet inden han/hun kommer tæt på målfeltet.</p>
<p>Når det forsvarende hold kommer i boldbesiddelse skal alle spillerne fra det hold, der netop har været i angreb, hurtigt tilbage og berøre egen målcirkel, før de må begynde at forsvare. Derefter er det tilladt at bevæge sig frit på banen. Ved scoring gives bolden op fra mål.</p>	<p>Holdet, der kommer i boldbesiddelse, får ro til at føre bolden frem af banen, inden forsvaret er klar.</p>
<p>Spil efter de gældende regler for en U-10 og U-12 kamp på 40 x 20 meter banen. Vejlederen tager individuelle hensyn og vejleder den enkelte spiller efter dennes niveau.</p>	<p>Spillerne vænnes til reglerne fra start og introduceres af vejlederen til reglerne løbende. Alle spillere får en god oplevelse med kampen.</p>
<p>Hilsepligt EFTER kampen</p>	<p>Med hils "tak for kampen" – vil det være i tråd med øvrige tiltag for at forberede spillerne på 40 x 20 meter banen.</p>



Udgivet af:  
Dansk Håndbold Forbund  
Udviklingsafdelingen  
2016, 2. udgave

