

# Barnehåndball

## 6-12 år



**KONKURRANSEFORMER**

# "Å konkurrere skal være gøy!"

Det sier seg selv at små hender og korte armer og bein ikke passer inn i det voksne håndballspillet. Derfor må vi tilpasse banestørrelse, målet, ballen og reglene for øvrig slik at barna opplever mestring gjennom tilpassede utfordringer.

Spillet i Barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer, vanskegrad, kompleksitet osv.

Spillet vi tilbyr barna må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt.

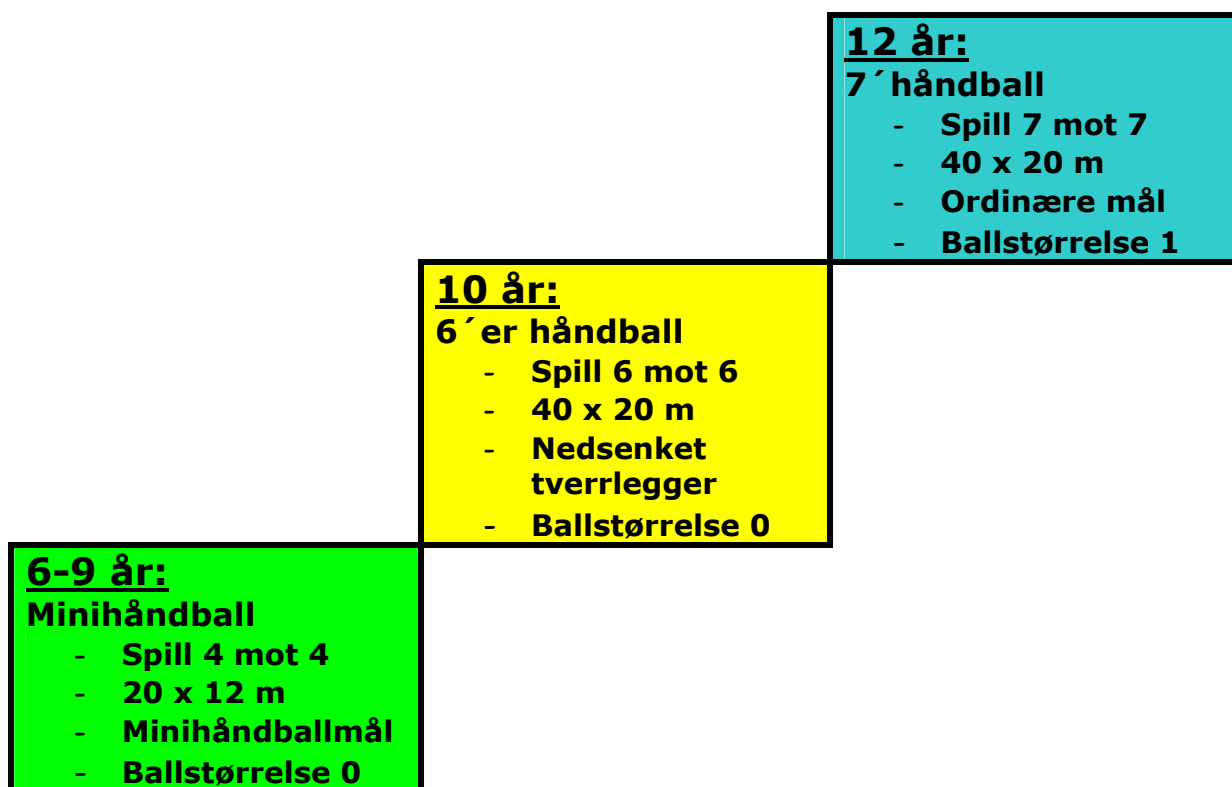
De konkurranseformene vi tilbyr er derfor helt avgjørende.

I Norge har det vært gjort ulikt fra region til region hva gjelder konkurransetilbudet til de yngste. Og de yngste er i denne sammenheng 6-12 år gamle håndballspillere. Dette dokumentet er et forslag til omforente konkurranseformer for barn i nettopp denne alderen.

## Med Konkurransereformer i Barnehåndball mener vi

- All konkurranseaktivitet som foregår der vesentlige deler av regelverket er tilpasset barns alder og barns utviklingsnivå.

Vi foreslår følgende **utviklingstrapp** i barnehåndballen:



# 6-9 år: Minihåndball

## Spill 4 mot 4

De aller yngste skal spille 4'er håndball. Dette skal være en leikbetont konkurranseaktivitet som bygger på ungenes forutsetninger. De møter:

- mindre bane,
- mindre ball,
- færre spillere og
- enklere regler i en aktivitet som preges av læring og veiledning

4'er håndball representerer en naturlig utvikling fra leik og moro med ballen, til mer samspill. 4'er håndball ivaretar ungenes lyst og trang til uhøytidelig konkurranse.

Reglene tar utgangspunkt i de eksisterende minihåndballreglene med noen justeringer.

### Litt om dette spillet.

Et lag skal bestå av 6-8 spillere, hvorav fire spillere befinner seg på banen samtidig (målvakten inkludert). I minihåndball har det fram til nå vært benyttet fem spillere på hvert lag. Gjennom å redusere antallet med én spiller, vil hver enkelt spiller få større plass. Det blir lettere å se mulighetene i spillet, og spillerne får bedre tid til å utføre aksjoner.

Det skal benyttes minibane, altså 20x12 m og målfeltlinja skal være 4,5 m. Altså i tråd med eksisterende mål i minihåndball.

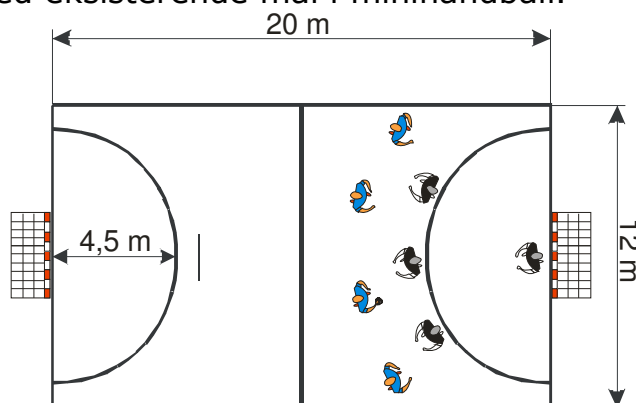


Fig 1

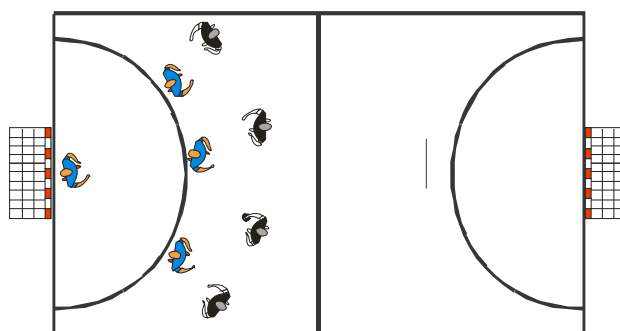


Fig 2

## Vi anbefaler overtallspill

Når et lag er i angrep kan målvakten bli med i angrep eller bytte slik at en annen spiller kommer inn på banen (Fig 1 og Fig 2). Dette betyr at det er fire spillere i angrep. Forsvarende lag må ha en i mål, og tre spillere i forsvar. Dette vil si at angripende lag spiller i overtall, 4 mot 3. Vi gir angripende lag en fordel og oppnår flere mål av flere spillere pr lag. 4'er håndball gir barna en øvingsramme som gir gode vilkår for å oppdage rom og kunne forstå prinsippene i rullespillet.

Alle spillerne i laget bør prøve seg som målvakt. Kanskje ikke i samme kampen, men over noe tid bør alle være målvakt i trening og kamp. Vi vil anbefale at alle spillerne i laget har samme drakt, det betyr at man ikke benytter egen målvaktsdrakt (farge) i 6-9 års kamper.

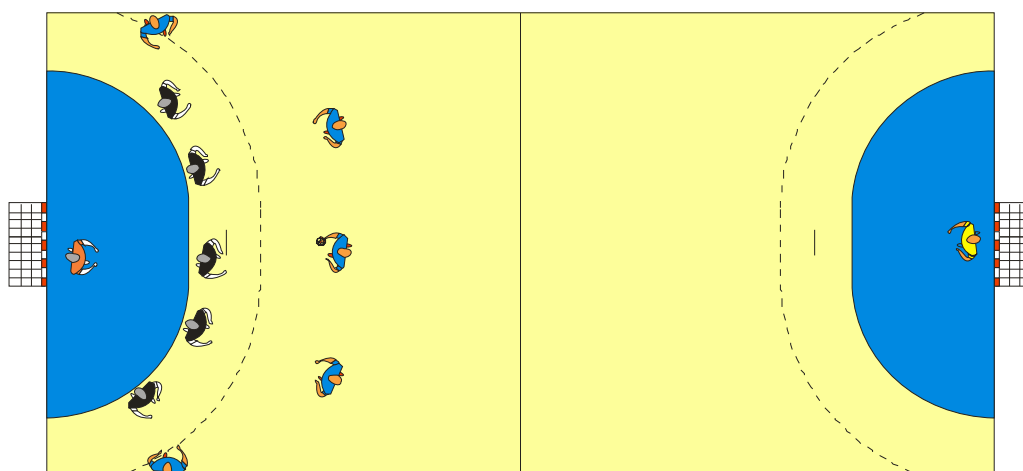
Kampene spilles med 2 x 15 min. omganger.

Erfaringene med spillet så langt har vist at det blir flere mål pr. kamp. Flere spillere i hvert lag lager mål. Tempo øker og graden av ballkontakt øker. Flere spiller målvakt.

Kontring og ankomst kommer inn som naturlige deler av dette spillet, og ettersom avstandene er vesentlig mindre enn på 40 meters bane, kan flere mestre deltakelsen også i disse fasene av spillet.

## 10 år: 6'er håndball

6'er håndball skal spilles på ordinære håndballbaner og regler. Det er to unntak. Antall spillere pr lag er redusert til seks mot ordinært sju. Det skal benyttes nedsunket tverrligger. Den nedsunkne tverrliggeren måler 40x300 cm. Målet blir altså 160 cm høyt (likt som minimål)



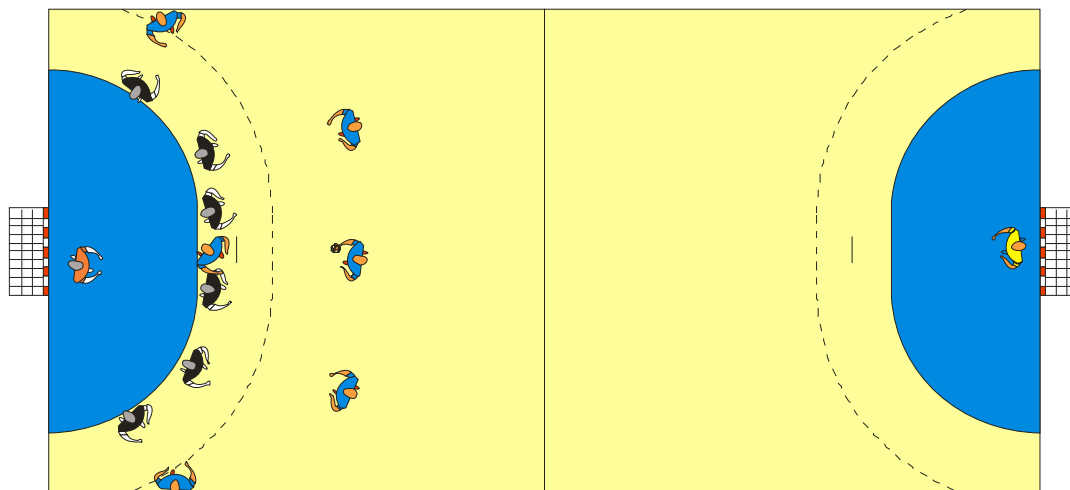
Dette betyr at det blir fem utespillere og en målvakt. Det reduserte antallet spillere på banen har samme begrunnelse som i 4'er håndball, gi

spillerne muligheter for å oppdage rommet. Spillerne får noe mer plass og slik sett vil flere kunne oppleve å få tid nok til gode ballmottak og aksjoner med ball.

Fem mot fem (utespillere) gir bedre mulighet for individuell utvikling. Antall ballkontakter for hver spiller øker.

## 12 år: 7'er håndball

Ordinære håndballregler.



# ALTERNATIVE



# KONKURRANSE- AKTIVITETER



# **FLYBALL! - OG EN SMAK AV SOMMER**



## **Hva trenger du?**

- en mini handballbane / 2 mini håndballmål
- en gummiball / beachhåndball

## **Hvem kan spille?**

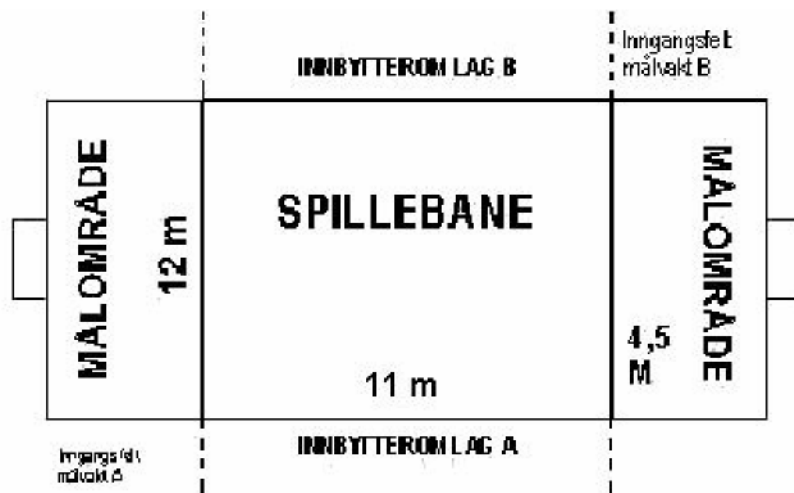
- 2 utespilere + 1 målvakt
- maks 3 innbyttere

## **Hvordan spiller man ballen?**

- man bruker hendene og kaster
- man kan holde/rulle/legge ned ballen inntil 3 sekunder
- å stupe etter ballen er tillatt, også inn i målgården

## **Hvordan foregår en kamp?**

- 2 x 8 minutter
- skifter side i en kort pause
- man må ha en vinner i hver omgang. Og skulle det være uavgjort ?
- Soloball mot målvakt



### Innkast

- tas fra sidelinjen der hvor ballen går ut av banen eller 1 meter utenfor målfeltet hvis ballen går ut over sidelinjen i målfeltet.

### Frikast

- der forseelsen blir begått, men ikke nærmere enn 1 meter fra målfeltlinjen

### 4,5-meters - kast (straffe) blir gitt

- ved at en klar målsjanse blir hindret ureglementert (=2 poeng ved scoring)

### Bestrafning

- utvist spiller må forlate banen
- spilleren kommer inn igjen når eget lag vinner / får ballen tilbake
- 2 utvisning = diskvalifikasjon

### Hvordan scorer man?

- vanlig scoring = 1. poeng
- spektakulære / attraktive scoringer = 2 poeng
  - Flygere
  - Backhand / piruett / artisteri
  - (dommerne vurderer vanskelighetsgraden)
  - scoring av målvakt
  - 4,5-meters-kast

Som beachhåndball med andre ord, men + trickskudd og lobb

### Laget med flest match poeng vinner kampen!

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| Vinner første omgang  | = 1 matchpoeng         |
| Vinner andre omgang   | = 1 poeng              |
| Vinner begge omganger | = 2 poeng – seierherre |

Uavgjort med seier i en omgang hver = **SOLO MOT MÅLVAKT**

### Hvem spiller i "solo mot målvakt"

- Målvakter fra begge lagene + en utespiller
- 3 forskjellige spillere fra hvert lag har en mulighet hver
- Lagene "skyter" annenhver gang



### Hvordan fungerer dette i praksis?

- Begge målvaktene må stå på egen mållinje
- Utespiller har en fot på egen målfeltslinje(4,5 m)
- Utespiller spiller til egen målvakt
- Målvaktene kan da bevege seg fra mållinjen
- Målvakten med ball må holde seg i eget målfelt

### Hvilke muligheter har vi da? (alt innen 3 sekunder)

- Målvakt kan skyte direkte
- Målvakt spiller til egen spiller som løper mot målet for å score
- Spiller skyter direkte mot mål
- Ballen kan ikke berøre bakken før skuddet

*NB: Unntak for J/G 11 år og yngre, der stuss kan benyttes.*

NHF Region Vest

# BALLBINGE HÅNDBALL

## *Ballbingehåndball– en lek med kast!*



Håndballforbundet ønsker med dette å gi flere mulighet for å bruke ballbingene til lek og spillaktivitet. I den forbindelse sender vi ut info om hvordan både trenings og spillaktivitet kan gjøres med håndball som utgangspunkt.

På neste side finnes noen forslag til hvordan en kan utnytte ballbingene til spillaktivitet. Under finner dere litt informasjon om hvordan ballbingene kan utnyttes til trenings- og lekeaktivitet. Aktiviteten passer for alle spillere i alle aldersgrupper. Aktiviteten kan kjøres både som organisert aktivitet, eller som uorganisert lekeaktivitet. Ballbingehåndballen er et glimrende redskap for:

- **Utvikling av ny og spennende håndballteknikk**
- **Uorganisert lek i skolen**
- **Mulighet for mer trening for yngrespillere**
- **Få tilbake mer av den uorganiserte lek aktiviteten igjen**

- **Gymtimer**

Tips til treningsaktivitet:

Ballbingene er et ypperlig sted for treningsaktivitet. Både teknisk, taktisk og fysisk trening kan fint kjøres i ballbingene. Tips til ulike øvelser som passer godt i ballbingene finnes f. eks i boken "kjappfot". Her finner du et stort antall øvelser som er enkel å tilrettelegge for i ballbingene.

Norsk håndball har gjennom de mange ballbingene en unik mulighet for å gi barn, ungdom og voksne enda en treningsarena. Bruk den dere også!



## **Ballbingehåndball – forslag til aktivitetsform**

**Alt 1**

- Det spilles uten regler (som fotball). Det kan evt gis to mål for å fange ballen i luften og avlevere skudd før landing.
- Målvakt + 3 utespillere pr lag.

**Alt 2**

- det spilles med målvakt + 3 utespillere pr lag.
- det strekkes opp en ”usynlig” 4 meters linje (ca 4 meter fra målet) f. eks mellom veggseksjonene.
- Innbytte gjøres som i ishockey hvor spillerne hopper inn ut av banen ved å klatre over rekkverket.

**Viktige forutsetninger:**

- Lek i fokus.
- Det kan spilles på tid eller til et gitt antall mål er scoret.
- Det kan rulleres med målvakter i spillet.
- Ball som brukes er Beach håndball eller vanlig håndball.

# BEACH-HÅNDBALL - KORT INNFØRING

## Hva trenger du?

- en spillebane
- en gummiball

## Hvem kan spille?

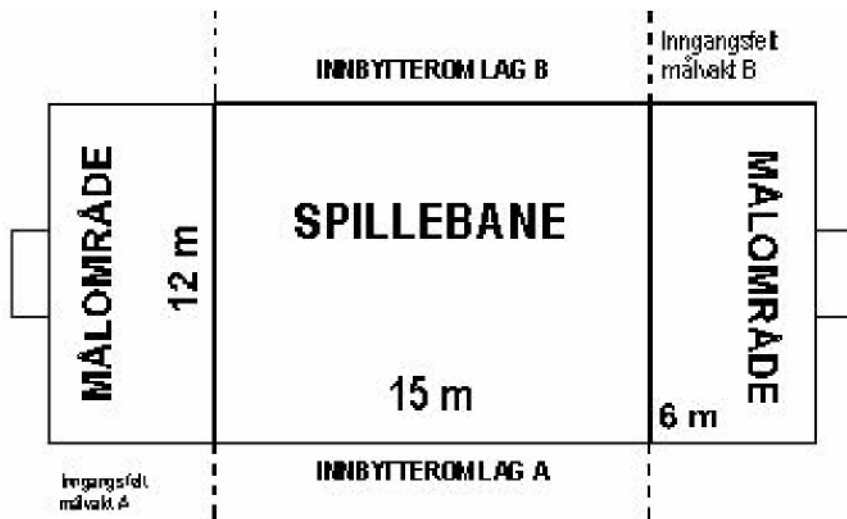
- 3 utespillere + 1 målvakt
- Inntil 4 innbyttere

## Hvordan spiller man ballen?

- man bruker hendene og kaster
- man kan holde/rulle/legge ned ballen inntil 3 sekunder
- å stupe etter ballen er tillatt, også inn i målgården

## Hvordan foregår en kamp?

- 2 x 7 minutter
- 3 minutters pause
- man må ha en vinner i hver omgang
- ..... og skulle det være uavgjort ?
- **GOLDEN GOAL! Laget som scorer først vinner!**



## Innkast

- tas fra sidelinjen der hvor ballen går ut av banen eller 1 meter utenfor målfeltet hvis ballen går ut over sidelinjen i målfeltet.

## Frikast

- der forseelsen blir begått, men ikke nærmere enn 1 meter fra målfeltlinjen

## 6-meters-kast blir gitt

- ved at en klar målsjansse blir hindret ureglementert (=2 poeng ved scoring)

### Bestrafning

- utvist spiller må forlate banen
- spilleren kommer inn igjen når eget lag vinner / får ballen tilbake
- 2 utvisninger = diskvalifikasjon

## Hvordan scorer man ?

- vanlig scoring = 1. poeng
- spektakulære/attraktive scoringer = 2 poeng
  - flyvere
  - det kan være: backhand/piruett/artisteri (dommerne vurderer vanskelighetsgraden)
  - scoring av målvakt
  - 6-meters-kast

## Laget med flest omgangspoeng vinner kampen !

- Vinner enkeltomgang = 1 omgangspoeng
- Vinner Solo mot målvakt = 1 omgangspoeng
- Vinner med 2 omgangspoeng = seierherre

## Uavgjort med seier i en omgang hver = SOLO MOT MÅLVAKT

### Hvem spiller i "solo mot målvakt"

- Målvakter fra begge lagene + en utespiller
- 5 forskjellige spillere fra hvert lag har en mulighet hver
- Lagene "skyter" annenhver gang

## Hvordan fungerer dette i praksis?

- Begge målvaktene må stå på egen mållinje
- Utespiller har en fot på egen målfeltslinje (6m)
- Utespiller spiller til egen målvakt
- Målvaktene kan da bevege seg fra mållinjen
- Målvakten med ball må holde seg i eget målfelt

## Hvilke muligheter har vi da? (alt innen 3 sekunder)

- Målvakt kan skyte direkte
- Målvakt spiller til egen spiller som løper mot målet for å score
- Spiller skyter direkte mot mål
- Ballen kan ikke berøre i bakken før skuddet



# KAMPER MED 3 OMGANGER

Selve håndballkampen er fortsatt over 2 omganger, men det blir en omgang til med tema

## UTGRUPPERT FORSVAR



### Kampgjennomføring:

- 1. omgang - 15 minutter
  - pause 5 minutter
- 2. omgang – 15 minutter

### I tillegg til den ordinære kampen:

- pause 5 minutter
- 3 omgang - 15 minutter - *med temaspill ” utgruppert forsvar ”*

### Utgruppert forsvar

Forsvaret skal spille med minst 3 spillere utenfor egen 9 m. Disse spillerne skal søke ball og ikke ligge som frimerker.

Hvis en spiller fra det angripende laget løper innenfor 9 m, kan en av de utgrupperte forsvarerne følge etter.

### Hva ønsker vi å oppnå?

11-års prosjektet setter fokus på utgruppert forsvar. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille utgruppert forsvar i ung alder.

- utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- skape bevegelse med og uten ball
  
- skape rom for bevegelse
- utvikle mer kant og linjespill
  
- involvere flere i angreps spill
- inspirere til å spille offensivt forsvar
  
- progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

# TEMASERIE

Temaserien er en kombinasjon av spillerutvikling 13 år og turneringsspill.

Temaserien består av **kurs for trenere** og **spill i det tema som det avvikles kurs i**. Temakursene arrangeres sonevis for trenerne til de påmeldte lagene **før hver spillerunde** med lag som deltar i temaserien som utøverapparat.

Lagene som deltar i temaserien får dermed kurs i tema og en treningsperiode på samme tema før de skal spille kampene.

For serien gjelder NHF Region Øst regelverk og bestemmelser.

**Følgende temaer vil vi bli gjennomgått (6 runder med kamper i de gitte temaene):**

- Kontringsspill med vanlig avkast.
- Kontringsspill med avkast fra målgården.
- Distanseavslutninger.
- Kant og linje avslutninger.
- Overgangsspill / kontringsspill.
- Utgruppert forsvar / kontringsspill.



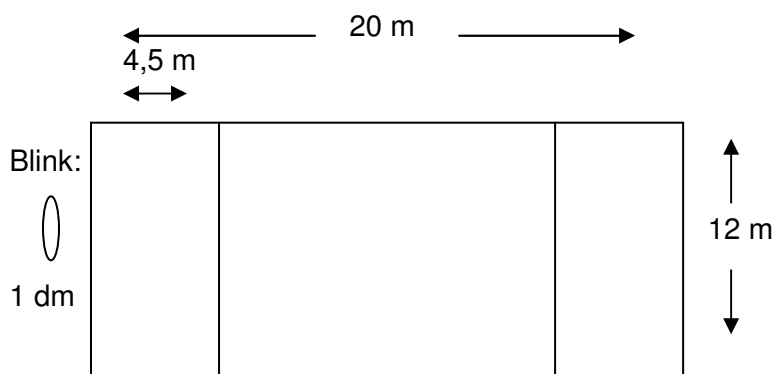
# BLINKHÅNDBALL

**Veiledende målgruppe:** Barn i alderen 6 – 8 år.

**Hovedidè:** Høy aktivitet med mange ballberøringer pr. spiller. Oppfordrer til spill en mot en. Aktiviteten tilpasset de fysiske forutsetninger.

**Anbefalte retningslinjer:**

**Bane:** Banestørrelsen er 12 x 20 m. Målfeltlinje er 4,5 m fra kortlinje (rett linje). Målet er en blink på 1 diameter (plate eller segl) som henger 1,6 meter fra gulvet (rett over kortlinjen) .



**Antall spillere:** Anbefales 7 – 8 spillere på hvert lag, 3 spillere på banen til hver tid, ingen målvakt.

**Scoring av mål:** Treffe blinken, som gir 1 poeng pr treff.

**Spilletid:** 3 omganger a 7 min. med 3 min pause mellom omgangene

**Reguleringer:**

- Ved målforskjell på 4 mål, kan det laget som ligger under sette en spiller ekstra inn, til forskjellen er mindre enn 4 mål.
- Liberale begrensninger i antall skritt.
- Stuss fritt.
- Skudd fra hele banen, ballen skal treffe målet uten å berøre gulvet først.
- Etter scoring settes spillet i gang fra målgården, ved pasning eller ballsprett.