

Trener 1 – modul 4

Kampaktivitet-verdier

Velkommen på kurs!

Det er bra at du prioriterer utvikling i form av trenerkurs. Det vil forhåpentlig vis gi deg nye impulser, kunnskaper og kontakter. Følg med på handball.no/rsvn for å finne informasjon om flere muligheter for kurs og utdanning.

Dette heftet inneholder øvelser tilpasset

Trener 1 - Modul 4 - Kampaktivitet-verdier

Overordnet mål for modulen:

Deltakeren skal få kjennskap til verdigrunnlaget i barnehåndball og viktige prinsipper for tilrettelegging av konkurranseaktivitet for barn.

Ettertrykk kun etter avtale med NHF Region SørVest

NHF Region SørVest

Postadresse: PB 3033, 4095 Stavanger

Tlf 51 57 78 70 E-post nhf.rsvn@handball.no

Begeistring, innsatsvilje, respekt og fair play	Dette er NHF sine verdier. Hva legger du i dette?
Barnehåndball: 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 Konkurranseformer 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: 12 år: 7'er håndball - Spill 7 mot 7 - 40 x 20 m - Ordinære mål - Ballstørrelse 1 (10)-11 år: 6'er håndball - Spill 6 mot 6 - 40 x 20 m - Nedsenket tverrlegger - Ballstørrelse 0 (1) 6-9 (10) år: Minihåndball - Spill 4 mot 4 - 20 x 12 m - Minihåndballmål - Ballstørrelse 0

6-9 (10) 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.

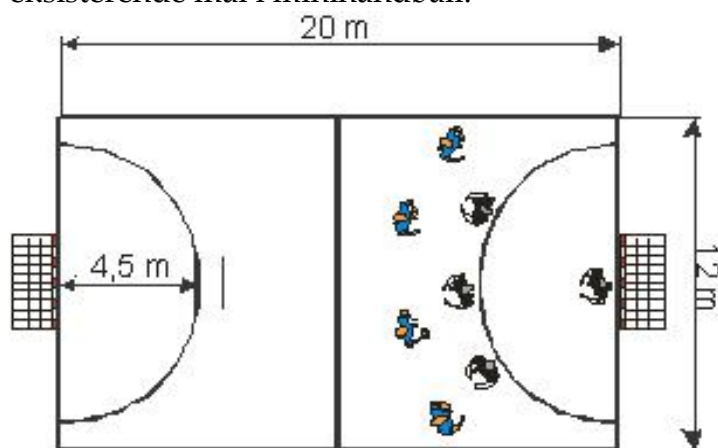
Reglene tar utgangspunkt i de eksisterende håndballreglene med noen justeringer.

- Liberale begrensninger i antall skritt. Det skal dømmes skritt, men vurder underveis nivået på spillerne. De som er kommet lengst blåser en strengere på.
- Liberal stuss-fortolkning. Samme som over.
- Etter scoring settes spillet i gang fra midten.
- Den kan ikke scores mål direkte fra målgården. Ballen må spilles over midten før det kan godkjennes nytt mål. Målvakt behøver da ikke være i mål.
- Det tas utkast fra målvakt hver gang ballen har passert kortlinjen.
- Alt forsvarsspill skal være ball- og baneorientert.
- Det er lov å snappe ball. Men trenere bør i **perioder** unngå snapp dersom eget lag blir for dominerende. Å snappe ball er ikke det samme som å "fiske". Forsvarsspillerne bør hele tiden jobbe ut og inn etter hvor ballen er.
- Gode kampledere.

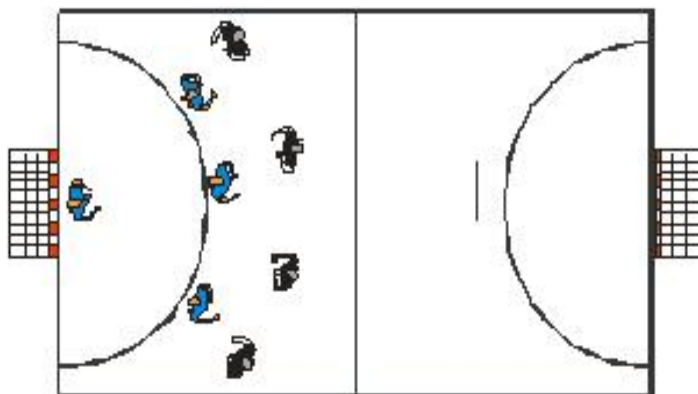
Litt om dette spillet.

Et lag skal bestå av inntil 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.



Vi anbefaler overtallsspill



Vi anbefaler overtallsspill

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 1 x 15 min. omganger.

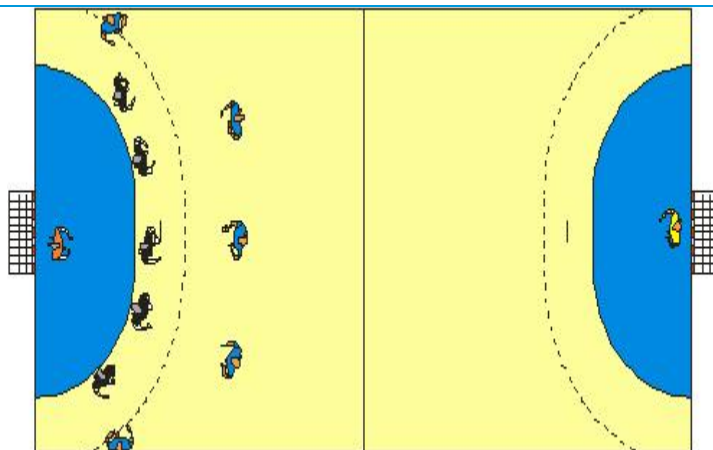
Erfaringene med spillet så langt har vist at det blir flere mål pr. kamp. Flere spillere i hvert lag lager mål. Tempo øker og graden av ballkontakt øker. Flere spiller målvakt.

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.

10-11 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. Det skal være solid fastgjort, og innvendig ikke være lavere enn 1,60 meter eller høyere enn 1,70 meter (nedsunket tverrligger)²⁾ Målet skal være 3 meter bredt.

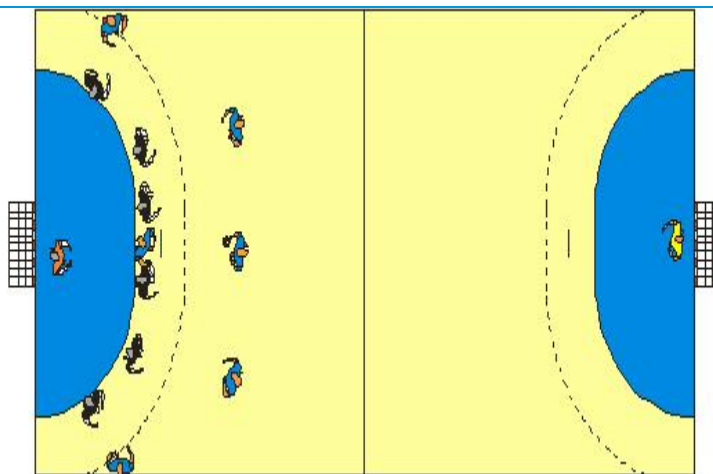
²⁾Om det i hallen ikke er tilgang til nedsunket tverrligger, kan en søke regionen om dispensasjon til å benytte ordinære håndballmål.



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



Barneidrettens anbefalinger til aktivitet/spesialisering

- Basistrening 5-7 år: Lek og allsidig aktivitet for å stimulere barns utvikling og de aldersbestemte behov.
- Basistrening og særiddrett 8-9 år: Allsidig aktivitet med sikte på opplæring og innføring i flere idretter.
- Særiddrett og basistrening 10-12 år: Allsidig aktivitet, opplæring og begynnende spesialisering.

Men husk at utviklingen hos unger i disse alderstrinnene er svært individuelle og blant annet avhengig av tidligere aktiviteter.

Artige kamper

Det skal være morsomt å spille håndballkamper, og de JEVNE kampene er artigst! Det er laglederen for det beste laget som er ansvarlig for at kampen blir ARTIG – for alle! I barnehåndball bør aldri noen vinne med mer enn 10 mål.

Hvordan kan vi få dette til?

Mange lager mål

Det morsomste i håndballkamp for barn er å skåre mål. Det er viktig at mange på laget ofte får oppleve denne gleden. Den beste skytteren har godt av å spille på ulikespilleplasser, også i mål. Det gir best utvikling, både for storskytteren og for de som er kommet kortere i utviklingen. Det er en viktig oppgave for laglederen å sørge for at mange spillere SYNES i spillet.

Trygge barn på banen

Håndballkamper blir ikke morsomme for de ungene som får FOR store utfordringer på banen. Oppgavene de tildeles må stå i forhold til ferdighetene den enkelte har tilegnet seg. Laglederen er ansvarlig for at ungene føler seg trygge i kampsituasjonen. Nybegynnere skal spille mest der de føler tryggest, etter hvert skal de motiveres til å prøve flere spilleplasser. INGEN unger skal NOEN GANG føle at de dummer seg ut (= har det vondt) på håndballbanen!

Positive heiagjenger

Håndballkamper for barn der elleville venner, foreldre og andre høylytt applauderer og oppmuntrer spillerne, er slik vi ønsker å oppleve håndballhallene våre. Skap gode klubbmiljø ved å arrangere heiagjenger av 10-åringene når 12-åringene spiller, og omvendt. Lag interne konkurranser og honorer slagord og heiarop. Sørg for at ALLE tilrop til ethvert lag er positive. Som lagleder er det ditt ansvar at vi kvitt alle forsøk på å vinne ved å gjøre narr av, eller bruke andre destruktive metoder ovenfor motstanderen.

Venner på banen

Håndballkamper er konkurranse, og unger liker å konkurrere. Allikevel går det an å være venner med de på det andre laget både før, under og etter kampen. Hva med felles oppvarming – og felles "gledesdans" etter kampen. I alle fall går det an å prate hyggelig med hverandre – også mens kampen pågår. Laglederne på de to lagene er ansvarlig for at det er god stemning mellom spillerne. I håndball er det viktig å få seg MANGE venner.

Venner på sidelinjen

De voksne aktørene i håndballkampen er forbilder for ungene. I barnehåndball skal det alltid være hyggelig tone mellom de to lags ledere, og mellom lagledere, kamplederne og sekretariat. Et smil og et nikk, også under kampen, skaper god atmosfære. Det er først og fremst de voksne som har ansvar for stemningen langs sidelinjen.

Glade barn på banen

Det er morsomt å spille håndballkamper, i barnehåndball skal ALLE ha det morsomt. Det er viktig å føle seg MED i laget! Laglederen er ansvarlig for at alle på laget får spille omtrent like mye, og at alle får prøve seg på ulike spilleplasser. Den "gode" spilleren må lære seg å gi plass og tid til de andre på laget.

Moro på benken

I håndballkamper sitter det alltid noen spillere på benken. Disse er en del av laget også når de har en liten pause. Laglederen er ansvarlig for at stemningen på benken er god, at innbyttere er engasjert i det som foregår på banen, og at de fra sin posisjon bidrar positivt til lagets beste. Det ER lov å synge klubbssangen fra benken.

Seier – tross tap

I de fleste håndballkamper skårer det ene laget flere mål enn det andre. Derfor vinner det ene laget kampen. I barnehåndball har vi mange flere definisjoner av begrepene seier og tap. Det at spillerne "får til" noe de har trent på, det at flere forskjellige spillere skårer, kan være like verdifulle mål for et lag i utvikling. Det er viktig at lagledere lager realistiske mål sammen med spillerne, fokuserer på målene laget har satt seg, og tydelig definere seier og tap. I barnehåndball er vi mer prosessorientert enn resultatorientert.

Å lage lag – å spille kamper

Unger liker å spille kamper, og de liker å spille MYE i hver kamp. I barnehåndball tillater vi selvfølgelig både seks og sju innbyttere på hvert lag, men vi ØNSKER det ikke. Er det mulig, lager vi TO lag, slik at mange får spille mye. Dersom det innimellom skulle bli vanskelig å stille med fulle lag, altså 7 spillere, er det laglederens oppgave å finne fleksible løsninger. Enten "låner" vi spillere av hverandre, fra andre lag, eller vi spiller 5 mot 5 for en gangs skyld. **At kampen blir spilt er det viktigste.**