

Pædagogisk note til ”Total håndbolde”

Total håndbold – også et spil i skolen

Totalhåndbold er navnet på en alternativ form for minihåndbold, som i de seneste 4 år har været udbudt i mange kredse og distriktsforbund i DHF(dansk håndboldforbund)- specielt til de 7-årige minihåndboldspillere.

Spillet opstod i 2002, da en gruppe århusianske trænere savnede et alternativ til det traditionelle minihåndboldspil.

Totalhåndbold spilles på en almindelig minibane (altså på tværs af den store håndboldbane). I totalhåndbold er der 4 markspillere på banen ad gangen. Spillerne må dække op over hele banen (dog ikke i mål feltet), og målmanden må gå med op i angrebet og danne overtal. Efter hvert angreb skal det hold, som netop har været i angreb - hjem og røre ved mål feltet (stregen) før de må gå offensivt og dække op igen.

Håndbold er ikke bare håndbold.

Boldspil med hænderne kan spilles på mange måder, og i totalhåndbold lægge vægten et andet sted end i det normale håndboldspil.

Der tages udgangspunkt i børnenes begejstring, nysgerrighed, bevægelsesglæde, lyst til at tage initiativ og lyst til at gøre sig umage – lærer noget.

Formål med spillet.

- * Hurtigere spil.
- * Mere bevægelse.
- * Større udfordringer til den enkelte spiller.
- * Mere frihed som gør dem mere engagerede.
- * Gør spillet mere levende.

Som udgangspunkt ingen regler, men der anvendes ”du må godt regler” f.eks.

- * Du må godt spille bolden til de andre.
- * Du må godt dribble.
- * Du må godt løbe rundt på hele banen
- * Du må godt spille forskellige pladser på holdet.
- * Du må godt tage målmanden med i spillet.
- * Du må godt tage bolden, når ingen andre har den.
- * Du må godt score mål.

Praktiske TIPS:

Så snart spillere er rimelig fortrolig med, at **kaste og gribe** bolden, kan de starte med, at spille TOTAL-håndbold.

Start spillet med få forklaringer (Banen + alle "hjem" og røre målfeltet (stregen) efter boldtab) – vejled under spillet eller lave små stop.

Den vigtigste "regel" spillerne skal lære – er at de efter boldtab skal "hjem" og røre målfeltet (stregen). Så snart denne "regel" sidder på ryggen – ændre spillet karakter og det bliver meget flydende med meget få spilstop (FLOW).

I starten kan det være en fordel, at de rører stregen med én hånd, derved få modstanderholdet lidt længere tid til at starte et angreb (bedre organiseret). Efterhånden kan denne "regel" ændres til, at det er OK med en fod.

Få flere ideer til spillet se:

[http://www.jhfkreds7.dk/media\(710,1030\)/Totalh%C3%A5ndbold Intro og Praktiske Tips.pdf](http://www.jhfkreds7.dk/media(710,1030)/Totalh%C3%A5ndbold%20Intro%20og%20Praktiske%20Tips.pdf)

Totalhåndbold og Fælles Mål:

Trinmål efter 2.kl.:

- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler

Søgeord:

- idræt
- boldspil
- håndbold
- indskoling
- mellemtrinnet
- konkrete materialer
- bolde
- gruppearbejde
- 6-10 årige
- Idrætsdag

Jacob og Hanne Marie sep.2009



TOTALHÅNDBOLD

INTRO OG PRAKTISKE TIPS

Jydsk Håndbold Forbund
Kreds 7
Gl. Vardevej 62
6700 Esbjerg
Tlf: 7545 0955
Fax: 7545 2355
E-mail: kred57@chf.dk
www.jhfkreds7.dk

Hvad er totalhåndbold?

Totalhåndbold er navnet på en alternativ form for minihåndbold, som i de seneste 4 år har været udbudt i mange kredse og distriktsforbund - specielt til de 7-årige minihåndboldspillere.

Spillet opstod i 2002, da en gruppe århusianske trænere savnede et alternativ til det traditionelle minihåndboldspil.

Der blev udviklet et spil, der minder om partibold og som giver den enkelte spiller mulighed for at tænke og handle i nuet, og skabe nye udfordringer til spilleren på banen. Herudover er hensigten at få et spil for de minispillere, der har behov for en større grad af intensitet og bevægelse – idemæssigt var det med tanke på drengene, men hurtigt viste det ligeledes sin berettigelse for pigerne.

Totalhåndbold spilles på en almindelig minibane (altså på tværs af den store håndboldbane). I totalhåndbold er der 4 markspillere på banen ad gangen. Spillerne må dække op over hele banen (dog ikke i mål feltet), og målmanden må gå med op i angrebet og danne overtal. Efter hvert angreb skal det hold, som netop har været i angreb - hjem og røre ved mål feltet (stregen) før de må gå offensivt og dække op igen.

Udgangspunktet er de normale håndboldregler, men det er vigtigt at forstå, at reglerne ikke er enslydende for alle totalhåndboldkampe, men varierer alt efter spillernes formåen. Derfor kræver en totalhåndboldkamp en erfaren vejleder som formår at guide spillerne gennem kampen. Herudover kræves voksne tilskuere (forældre) der er med på, at fokus er på hvad der skal ske i de kommende sekunder og ikke om der var en dribling for meget for et par sekunder siden.

Formålet med totalhåndbolden er at skabe dygtige spillere, der kan tænke selv, og som bevarer glæden ved at spille håndbold. Ud fra et træningsmæssigt synspunkt er tanken at have et spil hvor børnene i en tidlig alder får mange bevægelseserfaringer med det at finte, skyde, stjæle bolden etc.

Der må gerne være en "vinder" af kampene, men vi vægter den gode og jævnbyrdige kamp højere (FLOW) end resultatet. Det betyder bl.a. at der er mulighed for, at det svageste hold kan sætte en spiller mere på banen så holdene igen bliver jævnbyrdige. (alternativet kan også være at det "stærkeste hold tager en spiller ud) Det er vigtigt at trænere og forældre sætter sig grundigt ind i spillets idé, og opmuntrer spillerne til at spille bedst muligt frem for at vinde så stort som muligt.

Totalhåndbold i praksis

Det skal være sjovt at spille håndbold. Det er erfaringen, at når man er 7 år vil man bare gerne løbe, skyde, score... rammerne er ikke afgørende.

Derfor skal de almindelige håndboldregler fortolkes meget lempeligt. Især i de mindste årgange.

Og når det gælder træning – så er det vigtigere at børnene løber, springer, falder, ruller, skyder og griber end at de tager tre skridt, ikke overtræder osv.

Det kan være svært at vænne sig til, at der er lidt kaos i hallen, at spillet ikke altid ligner rigtig håndbold. Men kig altid efter smilet. Og se om børnene bevæger sig.



Husk! Spillet har ikke et fast regelsæt, men et udgangspunkt, som løbende justeres i forhold til spillernes forudsætninger og spillets idé.

Håndbold er ikke bare håndbold.

Boldspil med hænderne kan spilles på mange måder, og i totalhåndbold lægge vægten et andet sted end i det normale håndboldspil.

Der tages udgangspunkt i børnenes begejstring, nysgerrighed, bevægelsesglæde, lyst til at tage initiativ og lyst til at gøre sig umage – lærer noget.

Formål med spillet.

- * Hurtigere spil.
- * Mere bevægelse.
- * Større udfordringer til den enkelte spiller.
- * Mere frihed som gør dem mere engagerede.
- * Gør spillet mere levende.

Som udgangspunkt ingen regler, men der anvendes "du må godt regler" f.eks.

- * Du må godt spille bolden til de andre.
- * Du må godt dribble.
- * Du må godt løbe rundt på hele banen
- * Du må godt spille forskellige pladser på holdet.
- * Du må godt tage målmanden med i spillet.
- * Du må godt tage bolden, når ingen andre har den.
- * Du må godt score mål.

Praktiske TIPS:

Så snart spillere er rimelig fortrolig med, at **kaste og gribe** bolden, kan de starte med, at spille TOTAL-håndbold.

Start spillet med få forklaringer (Banen + alle "hjem" og røre målfeltet (stregen) efter boldtab) – vejled under spillet eller lave små stop.

Den vigtigste "regel" spillerne skal lære – er at de efter boldtab skal "hjem" og røre målfeltet (stregen). Så snart denne "regel" sidder på rygraden – ændre spillet karakter og det bliver meget flydende med meget få spilstop (FLOW).

I starten kan det være en fordel, at de rører stregen med én hånd, derved få modstanderholdet lidt længere tid til at starte et angreb (bedre organiseret). Efterhånden kan denne "regel" ændres til, at det er OK med en fod.



Brug ikke tid på, at lærer spillerne noget om **3-skridt**... Når de spiller TOTAL-håndbold vil du/l se, at de mange gange kun bruger 1-2 skridt, så har de afleveret bolden til den næste spiller... Skulle der være én enkelt spiller, som i iver tager for mange skridt → opfordre til at aflevere bolden → frem for at kommentere antallet af skridt...

Hvis der er meget forskel på holdenes styrke, kan vejlederen beslutte at sætte en ekstra spiller ind på det svageste hold – Alternativet kunne være, at der trækkes en spiller ud fra det stærkeste hold (en god løsning til de yngste og/eller mest uerfarende TOTAL-håndboldspillere) Færre spillere give bedre mulighed for, at finde en medspiller.

Jeg har i et par tilfælde spillet 3+1 mod 5+1, hvor holdene havde en god og jævnbyrdig kamp.

Når spillerne er blevet fortroligt med spillet, kan spillet tilføres en ekstra dimension:

Rotation: én model er: at skytten altid skifter.

Hvis holdet er mere end 4+1 (én eller flere udskiftningsspillere). Udskiftningsspillerne placeres ved den ene målstolpe. Når én spiller har afsluttet et angreb med et skud (uanset om det giver mål eller ej) skal denne spiller løbe ned og skifte med en udskiftningsspiller → Udskiftningsspilleren går i mål → målvogteren bliver markspillere...

Hvis holdet kun er 4+1. Skifter skytten med målvogteren.

Rotation er en god måde at spiludvikle den meget dominerende spiller, som tit "tager" egen chance og som ikke spiller de andre "fri"...

Han/hun bliver hurtig træt af, at skulle skiftes ud, når en "halv" chance afsluttes... Begynder hurtigt, at vælge "sine" chancer med omhu → vælger tit og spille en anden spiller fri...

Har du andre praktiske tips, som du gerne vil dele med andre → send dem til mig på mail: konsulentjhf7@live.dk

Tommy Preben Jensen
Breddekonsulent