

Totalhåndbold: Børnehåndbold for de mindste

Totalhåndbold er mere end håndbold. Det er fremtidens håndboldspil for fem- til otteårige.

Børnehåndbold skal handle om begejstring, nysgerrighed og bevægelsesglæde, deres lyst til at tage initiativ, til at gøre sig umage og til lære noget - og dét er netop udgangspunktet for Totalhåndbold.

Spillet er for de fem- til otteårige, der bare elsker at få en bold mellem hænderne og spæne rundt på banen. Og det foregår på deres præmisser.

Totalhåndbold spilles på almindelige U5- og U7-håndboldbaner med en bold af skum eller andet blødt materiale. Der er ingen faste regler i Totalhåndbold, men derimod en række retningslinjer, som spillederen guider og dømmer spillerne ud fra.

På den måde bliver alle en del af spillet. Spillet bliver jævnbyrdigt, og alle har det sjovt. For i Totalhåndbold er den gode kamp langt vigtigere end resultatet.

Lyder det som noget for dit barn, så kontakt [din lokale håndboldklub](#) eller din landsdelsforening for at finde et hold.

Retningslinjer i Totalhåndbold

Totalhåndbold spilles på almindelige U6 og U8-baner på tværs af hallen.

Spilletiden er 9-10 minutter alt efter tilmeldingerne.

Der er 4 spillere på hvert hold. Tre markspillere og en målmand. Målmanden må gå med i angrebet og løber så tilbage i mål, når modstanderne erobrer bolden. Målmanden må skiftes hele kampen. Dog er det alene målvogteren, der må være i målfeltet.

Ved kampens begyndelse starter det ene hold med bolden ved midten. Så snart kampen er i gang, må det forsvarende hold forsøge at erobre bolden.

Begge holds spillere må bevæge sig frit på hele banen, dog kun egen målmand i eget målfelt. Efter afslutning mod mål løber det afsluttende hold hjem og rører egen målstreg, inden der må angribes igen.

Skridt og "ude" påtales kun, hvis det er af afgørende betydning for kampens forløb. Der må gerne dribles, men sammenspil tilstræbes ved, at der som oftest afleveres kort – aflever/løb, aflever/løb.

Ved "klump" – hvis begge hold for eksempel hiver i bolden, er der dommerkast.

Hvis det ene hold er markant stærkere end det andet hold, trækkes der en spiller ud fra det førende, når målforskellen er 3 mål. På den måde bliver kampen igen spændende for begge hold. Spilleren indsættes igen ved en målforskel under 3 mål.