



DGI Sydvest Håndbold

# Aktivitet og Turnerings- oplysninger vinter 2017/2018

**DGI**

[www.dgi.dk/haandbold](http://www.dgi.dk/haandbold)

# Besøg: DGI Håndbold

[www.dgi.dk/haandbold](http://www.dgi.dk/haandbold)

---

2

## HER FINDER DU OPLYSNINGER OM:

- TURNERINGER
- RESULTATER/STILLINGER
- UDVALGSADRESSER
- STÆVNER
- TOTAL / MAX.TOTALHÅNDBOLD
- KURSER
- HÅNDBOLDSKOLER
- SIDSTE NYT
- HÅNDBOLDFITNESS

[www.facebook.com/dgisydvesthaandbold](https://www.facebook.com/dgisydvesthaandbold)

DIN LANSDSELSFORENING HAR ALTID DET  
RIGTIGE KURSUSTILBUD TIL DIG

# Indholdsgortegnelse

---

## Side:

- 05 Kontaktpersoner i DGI Sydvest Håndbold
- 06 Afsluttende stævner - Vinter 2017/2018
- 07 Bliv håndbolddommer
- 09 Trænerkurser
- 10 Idrætsskadekursus
- 12 Håndboldskoler
- 15 Turneringsregler
- 21 Regler for mixhold
- 22 Total/Max.Totalhåndboldstævner
- 25 Regler for Max.Totalhåndbold (MTH) U8 øvede - U10 piger og drenge
- 27 Håndboldfitnees



# Turneringsudvalget i DGI Sydvest Håndbold

---

Turneringsleder Lisbeth Nielsen 75282346  
Børn og Voksne Frøstrupvej 71  
Lunde 6830 Nr. Nebel  
E-mail: froelimu@bbsyd.dk

Turneringsleder Maria Asmussen 79404504  
Voksne E-mail: maria.asmussen@dgi.dk

Dommerpåsætning i DGI Sydvest og kreds 7 varetages af:

Dommerpåsætter: Preben Andersen 40541288  
Kreds 7  
Uranusvej 2  
6600 Vejen  
E-mail: preben.andersen.jfh@dhf.dk



# DGI Sydvest Håndbold

---

Turneringsudvalg:	Lisbeth Nielsen Frøstrupvej 71, Lunde, 6830 Nr. Nebel E-mail: froelimu@bbsyd.dk	75282346
Stævneudvalg:	Maarten Wolkers Vesterled 62, 6851 Janderup E-mail: mw@landsyd.dk	40989894
Totalhåndbold/ Max.Totalhåndbold	Lisbeth Nielsen Frøstrupvej 71, Lunde, 6830 Nr. Nebel E-mail: froelimu@bbsyd.dk	75282346
Håndboldskoler	Jette Nielsen Skoleparken 20, Næsbjerg, 6800 Varde E-mail jettefn@hotmail.com	21761626
Totalhåndbold/ Max.Totalhåndbold	Maarten Wolkers Vesterled 62, 6851, Janderup E-mail: mw@landsyd.dk	40989894
Dommeransvarlig:	Maarten Wolkers Vesterled 62, 6851 Janderup E-mail: mw@landsyd.dk	40989894
Idrætskonsulent:	Dan Bugslag	51415529
Idrætssekretær:	Maria Asmussen E-mail: Maria.asmussen@dgi.dk	79404504

# Landsmesterskaber vinter 2017/2018

6

Række	Dato	Sted/arr.	Pris
Senior A/B og MIX Old/GO/SGO	13. - 15. april 2018	Dalum Hallerne	650 + 500

Tilmelding: Kontakt din lokale landsdelsforening [www.dgi.dk/haandbold](http://www.dgi.dk/haandbold).

## **Fri tilmelding**

**Se mere på: <https://www.dgi.dk/haandbold/arrangementer/201800654004>**

**Dalum Hallerne, Mejerivej 1, Hjallese, Odense S, 5260 Odense S**

### **Bøder ved afbud til Landsmesterskaberne:**

Efter tilmeldingen indtil 40 dage før stævnet afvikling	500,00 kr. + holdgebyr
Mellem 40 dage før indtil tirsdagen (10 dage før) kl. 12.00 i ugen før stævnet	2000,00 kr.
Efter tirsdagen (10 dage før) kl. 12.00 i ugen før stævnet	1500,00 kr. + fuldt deltagergebyr for antal tilmeldte
Udeblivelse /tage hjem før stævnet er afsluttet	2000,00 kr. + fuldt deltagergebyr for antal tilmeldte



# Håndbolddommer

---

**Vi er i JHF Kreds 7, DGI Sydvest og DGI Sønderjylland ca. 150 håndbolddommere, som søger nye kollegaer, er det dig?**

Inden længe kommer vi til at mangle flere dommere i håndboldsporten, hvis ikke foreningerne selv skal ud at finde dommere. Der er store udfordringer i jobbet, og du kan bruge det også i din hverdag ude på arbejdsmarkedet.

## **Kan du svare ja til 5 spørgsmål?**

1. Har du håndboldforståelse og lyst til udfordringer?
2. Kan du træffe hurtige beslutninger- eller vil du lære det?
3. Vil du ha` fuld spilletid i hver eneste kamp og selv bestemme hvilke dage?
4. Vil du være god til at tackle stress og være cool i pressede situationer?
5. Vil du ha` et skattefrit fritidsjob, der både giver dig nye oplevelser, motion, hyggelige kollegaer og en god løn?

På bare en aften kan du blive klar til at dømme din første kamp

Kredsene & DGI står klar med gratis kursus og personlig coach til dig

## **Hvis du vil vide mere, kan du ringe til:**

Jan Laugesen Aspirantansvarlig på tlf. 51 25 54 59

DGI Sydvest Håndbold

Dommer Kreds 7





“

Vil du være  
håndboldtræner?  
Eller bare  
opgradere din  
viden? Så kom og  
være med.

## **DGI Sydvest tilbyder foreningen / efterskolen og dens trænere forskellige typer håndboldtrænerkurser**

Kombikursus i Total og Max.Totalhåndbold i Helle Hallerne  
den 23. september 2017 kl. 10.00 - 13.00





# Trænerkurser

---

## 1. Færdigpakkede kurser

Vi har nogle rigtig gode kursustilbud inden for Totalhåndbold, børnehåndbold, ungehåndbold samt generelle håndboldtrænerkurser. Kontakt DGI Sydvest's kontor 79404504 for nærmere oplysninger.

## 2. Specialsyede kurser tilpasset jeres aktuelle behov (SPOTKURSER)

Et spotkursus tager udgangspunkt i din forening med de problemstillinger og de ting, I brænder for. I bestemmer selv kursets emne(r) og varigheden kan være fra 3 til 7 timer. Langt de fleste af vore spotkurser er af 3 timers varighed.

DGI hjælper med tilrettelæggelse af kurset og kommer gerne ud til jer med veluddannede instruktører/konsulenter. Vi kræver dog altid minimum 8 deltagere på et spotkursus. Et spotkursus kan arrangeres af alle foreninger eller skoler, der er medlem af DGI. Et spotkursus er velegnet til et trænerkursus / emnekursus, et instruktør- eller ledermøde eller som et inspirationsarrangement for nuværende eller nye / kommende trænere og bestyrelsesmedlemmer. Et spotkursus kan laves alene for foreningen eller man kan invitere andre foreninger til at sende deltagere.

### Eksempler på emner til et spotkursus:

- Håndboldfagligt trænerkursus (forsvar, angreb, teknik, motorik, etik osv.)
- Gennemgang af spillereglerne
- Ny træner (opstartsøvelser til "rygsækken")
- Idrætsskader
- Udvikling af bestyrelse eller udvalg
- Ryste sammen oplevelser (f.eks. med mountainbike, kano, rapelling og lign.)
- Træner/leder/spiller rekruttering

### For yderligere oplysninger er du velkommen til at kontakte:

Dan Bugslag 51 41 55 29 mail: dan.bugslag@dgi.dk

# Idrætsskadekursus

---

## Tilbud om et Idrætsskadekursus

DGI Sydvest håndbold tilbyder sine medlemsforeninger og efterskoler information om og undervisning i forskellige aspekter af emnet ”Idrætsskader” (med særlig fokus på skader i håndbold). Alle trænere, ledere og spillere vil have stor gavn af at have gennemgået et sådant kursus eller uddannelsesforløb – omkring såvel forebyggelse som behandling og genoptræning.

## Der kan bl.a. ønskes undervisning i emner som:

- Skadeforebyggende træningsprogrammer
- Træningsrytme / rutine
- Udspændingsøvelser - teori og praksis - Skaderisiko og skadetyper
- Skadesbehandling (”førstehjælp”)
- Den enkelte skades heling
- Genoptræning (eventuelt taping) - Alternativ træning/svømning.

Et idrætsskadekursus gennemføres som et SPOTKURSUS (se nærmere under trænerkurser).

Det er en særdeles billig og fleksibel kursusform for foreningen og dens trænere / ledere.

**Forhør dig om mulighederne – vi er klar til at hjælpe dig med arrangementet.**

Yderligere oplysninger: Idrættskonsulent: Dan Bugslag tlf. 51 41 55 29





“

Billig, sjov og sej  
ferie til børn -  
håndboldskole i  
DGI

**DGI Håndboldskole er det perfekte tilbud**



# DGI Håndboldskole er det perfekte tilbud

---

12

Gør jeres forening til et stærkt samlingspunkt for børn med interesse for håndbold. Sæt fokus på foreningen i lokalområdet med en DGI Håndboldskole.

I kan give børn fede oplevelser, fx i deres weekender eller i et samarbejde med skoler om at lave aktive dage. I ferier kan I også være med til at løse en udfordring for de forældre, der ikke har ferie samtidig med deres børn.

De vil opleve jeres DGI Håndboldskole som et stærkt, meningsfuldt og sundt tilbud til børnene.

Der er flere trænere, der efter at have haft børn med på en håndboldskole, der fortæller, at børnene har udviklet sig mere i løbet af de 2-3 dage, end de ville have gjort på 3 måneder hjemme i foreningen, idet forløbet er så intenst.

Kort sagt: Vær med til at give børn en fritid med indhold, og skab et stærkere lokalt fællesskab.

OBS – Det er nu muligt at oprette skoler, hvor I selv kan sammensætte jeres tøjpakker. Minimumskravet er dog en T-shirt og en drikkedunk



# DGI Håndbold tager sig af alt det praktiske

---

## **Fordele ved en håndboldskole**

- Foreningen bliver samlingspunkt for børn og unge og er med til at skabe et stærkere lokalt fællesskab.
- Foreningen får mulighed for at sætte ekstra fokus på sporten og øge kendskabet til foreningen i lokalområdet.
- DGI Håndboldskolen giver opmærksomhed i pressen før, under og efter og fortæller, at der sker noget spændende i foreningen.
- Foreningen løser en udfordring for de forældre, der ikke har ferie samtidig med deres børn.
- Forældrene oplever DGI Håndboldskolen som et stærkt tilbud til børnene, der skaber loyalitet.
- Foreningen forebygger frafald. Deltagerne får masser af gode oplevelser med sporten og fællesskabet og flere får lyst til at fortsætte.

## **Det gør DGI Håndbold:**

- DGI trykker indbydelser, som er godkendt af foreningen
- DGI trykker og distribuerer plakater.
- DGI markedsfører håndboldskolen på vores hjemmeside og i landsdækkende medier.
- DGI udregner prisen for at deltage i samarbejde med foreningen.
- DGI står for online tilmelding og betaling via DGI's hjemmeside
- DGI administrerer økonomi i samarbejde med foreningens skoleleder.
- DGI udsender bekræftelser/deltagerbreve/ program.
- DGI sørger for attraktive håndboldpakker til deltagere og trænere.
- DGI står for diplom til alle deltagere.
- DGI indhenter børneattest på instruktører/ trænere

## **Vi gør det nemt**

DGI Håndboldskoler har eksisteret i over 20 år, og vi bruger vores erfaringer aktivt til at hjælpe foreninger med at afholde endnu bedre håndboldskoler. DGI Håndbold støtter jer hele vejen og står for alt det administrative.

# DGI Håndboldskole - stærk og gennemprøvet pakkeløsning

---

## I får opmærksomhed

DGI Håndboldskoler vækker altid opmærksomhed i lokalområdet.

Det rygtes hurtigt, at der sker noget spændende i foreningen, og det giver en god mulighed for nem PR til jer.

Vi skaber yderligere synlighed for jeres skole via vores hjemmeside og en landsdækkende markedsføring.

## I forebygger frafald

En DGI Håndboldskole er en stor oplevelse for børnene! De bliver dygtigere og oplever et sjovt fællesskab. Og det man er god til og synes er sjovt, har man også lyst til at fortsætte med.

Derfor er en DGI Håndboldskole en effektiv måde til at mindske frafaldet i foreningens håndboldafdeling.

## Det skal foreningen stå for:

- Bookning en hal og andre faciliteter. Uddeling af indbydelser og opsøgende arbejde for at få flere deltagere.
- Annoncering på foreningens hjemmeside og lokale medier.
- Frugt hver dag til alle deltagere.
- Én kontaktperson/skoleleder, der altid er til stede, når DGI Håndboldskolen afvikles.
- Én voksen træner samt 1–2 hjælpetrænere pr. 20 deltagere.

## Lækkert håndboldtøj fra Hummel

Dit barn behøver ikke at gå til håndbold i forvejen for at deltage.

Dit barn behøver heller ikke engang at have håndboldtøj.

Alle deltagere får et sejt sæt fra Hummel.

Tøjpakke håndboldskoler i 2017

Mulighed for tilkøb af shorts, strømper og bold.

## Er det noget for din forening så Kontakt:

**Idrætskonsulent: Dan Bugslag E-mail: dan.bugslag@dgi.dk Telefon: 51 41 55 29**

**Udvalgt: Jette Nielsen E-mail: jettefn@hotmail.com Telefon: 21 76 16 26**

# Turneringsregler

---

**Der spilles efter DHF's håndboldlove og DGI's turneringsreglement gældende fra maj 2015, hvorfra følgende kan nævnes:**

## **Spilletider:**

2 x 15 minutter: Herrer.

2 x 15 minutter: Dame A.

2 x 15 minutter: Damer B + C og Old Girls (1 kamp / aften).

2 x 15 minutter: Damer B + C og Old Girls (2 kampe / aften).

2 x 15 minutter: Mix og Old Boys/Grand Old Boys.

2 x 15 minutter: U10, U12, U14, U16 og U18

1 x 15 minutter: U8 øvede - U12 Max.Totalhåndbold (MTH)

## **Vedr. børneturneringen.**

Aldersgrænser for børne- og ungdomshold:

- U8 Piger/drenge spillere, der er fyldt 8 år men ikke 10 år inden 1. januar i kalenderåret, hvori turneringen begynder. U8 piger må benyttes på U8 drenge hold.
- U10 Piger/drenge spillere, der ikke er fyldt 10 år inden 1.januar i kalenderåret, hvori turneringen begynder. U10 piger må benyttes på U10 drenge hold.
- U12 Piger/drenge spillere, der er fyldt 10 år men ikke 12 år inden 1. januar i kalenderåret, hvori turneringen begynder. U12 piger må benyttes på U12 drenge hold.
- U14 Piger/drenge spillere, der er fyldt 12 år men ikke 14 år inden 1. januar i kalenderåret, hvori turneringen begynder. U14 piger må benyttes på U14 drenge hold.
- U16 Spillere, der er fyldt 14 år, men ikke 16 år inden 1. januar i kalenderåret, hvori turneringen begynder.
- U18 Ungdomsspillere, der fyldt 16 år, men ikke fyldt 18 år inden 1. januar i det kalenderår, hvori turneringen begynder.



# Aldersgrænser

---

- U8: Årgang 2009/10
- U10: Årgang 2007/08
- U12: Årgang 2005/06
- U14: Årgang 2003/04
- U16: Årgang 2001/02
- U18: Årgang 1998/2000
- Old girls Årgang 1986 eller tidligere.
- Old boys Årgang 1984 eller tidligere.
- Grand Old girls/boys: Årgang 1976 eller tidligere.
- Super Grand Old girls/boys: Årgang 1969 eller tidligere.

## **Dispensation:**

Der kan gives dispensation til 2 navngivende spillere (der er 1 år ældre).

Dispensationen må følge med til landsmesterskaber under forudsætning af, at den er søgt / bevilget før 1. turneringskamp er spillet, - gælder kun i børnerækkerne.

Ved dispensation til 3 eller flere spillere – kan holdet ikke deltage ved Sydvestjysk- og Landsmesterskaber.

I alle drengerækker kan der frit benyttes piger, når aldersgrænserne respekteres.

I andre tilfælde kan søges dispensation ved turneringslederen.

I tilfælde hvor der er givet dispensation, skal denne følge holdet og kunne fremvises mod forlangende.

Dispensationen kan til enhver tid inddrages af turneringsudvalget, hvis forhold taler herfor.



# Op- og nedrykning af spillere

---

Spiller må ikke deltage på mere end 1 hold samme dag.

Spiller man U18 / senior i en forening, er det tilladt, - også samme aften, at spille old/grand old eller MIX, uanset om det er for egen eller anden forening.

Ved nedrykning til et lavere rangerende hold skal spillerne sidde en kamp over.

Hvis en forening har mere end ét hold i én række, henstilles det, at hold 1 er det stærkeste hold.

## **Baner:**

Den arrangerende forening, eller den forening, hos hvem kampene spilles, er ansvarlig for, at banens afmærkning og mål er i overensstemmelse med spillereglerne, og at der er reglementeret bold til stede.

Hvis ovennævnte krav ikke er opfyldt medfører dette en bøde på 300,00 kr.

## **Påklædning:**

Der benyttes ens spilletrøjer. Er holdenes trøjer ens, skifter sidstnævnte hold.

Det er arrangørforeningen der skal fremskaffe overtrækstrøjer.

## **Bold:**

Førstnævnte hold skal sørge for en reglementeret bold.

U8 hold benytter en skumbold eller andre bløde bold typer.

U10 hold benytter en skumbold(rød) efter aftale mellem holdene kan benytte boldstørrelse 0, der måler 46-49 cm. og vejer 225-300 gram ( læder).

U12 pigehold benytter boldstr. 0, der måler 46-49 cm. og vejer 225-300 gram.

Bolden skal være af læder. ( læder).

U14 piger, spiller med str. bold = str. 1½

U16 piger, U18 damer, alle damerækker og mix rækken benytter damebolden, der måler 54-56 cm. og vejer 325-375 gram.

U16 drenge, U18 herre, alle herrerækker benytter herrebalden, der måler 58-60 cm og vejer 425-475 gram.

## **Harpiks:**

Det er forbudt at bruge harpiks i alle børnerækker, til og med U12.

Det henstilles, at man begrænser eller undlader at bruge harpiks i alle øvrige rækker.

# Flytning af kampe

---

Såfremt en kamp ønskes flyttet, kontaktes turneringslederen, der samtidig skal have oplyst nyt spilletidspunkt, der skal være accepteret af modstanderen. Der vil blive beregnet et flyttegebyr på 200,00 kr.

Flytning af kampe vil undtagelsesvis kunne finde sted senere end 6 døgn før kampen skulle være afviklet, og der indbetales et ekstra gebyr på 200,00 kr., såfremt der er påsat dommere. Foreningen, der ønsker kampen flyttet, skal selv sørge for bane.

## **Afbud til kampe:**

Hovedprincippet er, at alle kampe skal spilles.

Velbegrunnet afbud skal meddeles både turneringsleder og modstander, senest 3 døgn før kampen skulle være spillet.

Alle afbud medfører en bøde på 300,00 kr.

Afbud senere end 24 timer før kampen skulle være spillet, sidestilles med udeblivelse.

## **Udeblivelse:**

Såfremt et hold udebliver fra en kamp eller melder afbud senere end 24 timer før spilletidspunktet, idømmes en bøde på 400,00 kr., samt hvad turneringsreglementet i øvrigt anfører. Holdet kan ikke kvalificere sig til Sydvestjysk- og Landsmesterskaber.

Udebliver et hold mere end én gang, er bøden på 500,00 kr., samt hvad turneringsreglementet i øvrigt anfører, og holdet udelukkes af turneringen.

Udvalget kan dispensere fra reglen om, at et hold ikke kan blive puljevinder eller udelukkes, såfremt der skønnes at have været en gyldig grund til udeblivelsen.

## **Udmeldelse:**

Et hold, der udmeldes af turneringen, skal betale fuldt turneringsgebyr samt udmeldelsesgebyr på 300,00 kr.

**Dommerpåsætning:**

Der påsættes dommer(e) i alle børne- og voksenrækker.

Er dommeren ikke mødt til den fastsatte tid, er arrangøren forpligtet til at skaffe en kvalificeret afløser, så kampen kan afvikles.

**Protester:**

Protester vil kun blive behandlet, såfremt de er attesteret af en foreningsansvarlig og er turneringslederen i hænde senest 4 døgn efter, at kampen er afviklet.

Der skal medsendes et depositum på 200,00 kr. Er der tale om ulovlige spillere, skal det oplyses, hvornår foreningen er blevet bekendt med det, og hvordan foreningen har fået sine oplysninger.

**Diskvalifikation:**

En diskvalificeret spiller / leder må deltage i kommende kampe (også evt. samme aften / dag), indtil der kommer besked fra turneringsledelsen. Dommeren skal senest 2 dage efter kampen sende indberetning til turneringslederen om diskvalificerede spillere eller ledere.

**Bøder:**

Foreningen må påregne at blive idømt bøder, såfremt spillere eller ledere bliver indberettet (diskvalificering eller lignende).

**Foreninger med 2 hold i samme pulje:**

I enkelte puljer er der 2 hold fra samme forening. Disse hold spiller 2 kampe mod hinanden på samme måde som øvrige hold.

**Hold fra andre Landsdelsforeninger der grænser op til DGI Sydvest:**

Hold fra andre landsdelsforeninger der deltager i turneringen, er med på samme vilkår som hold fra DGI Sydvest Håndbold

**Holdkort:**

Holdkort udskrives fra Min Idræt: <https://mimer.dgi.dk/offentlig/5BAF2336-002>

Førstnævnte hold er ansvarlig for, at der foreligger korrekt udfyldt holdkort ved kampens begyndelse, det betyder at der kun må påføres spillere, som er tilstede og spilleklar. Senere ankomne spillere påføres holdkortet ved henvendelse til tidtagerbordet eller dommer (-ne) Der skal ved kampens begyndelse være 5 spillere på banen, og der må max påføres 12 spillere på holdkortet. Der skal til hver kamp foreligge korrekt udfyldt holdkort med spillernes navne og evt. fødselsdato og år. Arrangørforeningen / hjemmeholdet er ansvarlig for, at holdkortene opbevares i 30 dage efter afholdelse af Sydvestjyskmesterskaber.

**Husk: I børne- og old / grand old skal der påføres fødselsdato og år.**



# Regler for mixhold

---

**DGI's turneringsreglement er gældende, dog med følgende ændringer:**

- Rækker: U14, U16, U18 samt Senior.
- Der må være max. 3 drenge/herrer som markspillere.
- Er målmanden en dreng/herre, må han ikke overskride midterlinjen.
- Mål scoret af en pige/dame tæller dobbelt.
- Straffekast skal tages af en pige/dame.
- Der spilles med en damebold (54-56 cm. i omkreds og vægt 325-375 gram).  
Spiller man MIX i en forening, er det tilladt, også samme aften, at spille på andre, ikke MIX hold, uanset om det er for egen eller anden forening.
- Spillere må dog kun deltage på et hold ved landsmesterskaber.



# Totalhåndbold U4-U8

---

22

- en mindre bane
- enanden bold
- stor intensitet

Fælles Total og Max.Totalhåndbold (MTH):

Lørdag d. 28. oktober 2017	Billund Indrætscenter (Billund IF)(opstartsstævne)
Lørdag d. 18. november 2017	Lerpøthallen (Varde HK)
Lørdag d. 09. december 2017	Ølgod Hallerne (CØ-05) (julestævne)
Lørdag d. 20. januar 2018	Holsted Idrætscenter (FSH88)
Lørdag d. 03. februar 2018	Magion Kultur og Fritidscenter (Grindsted)
Lørdag d. 03. marts 2018	Helle Hallerne (Team Helle) (afslutningstævne)

Tilmelding online på følgende link: <http://foreningsportalen.dgi.dk> senest 12 dage før stævnet





# Max. Totalhåndbold U8 øvede – U12

---

Som noget nyt i DGI Sydvest Håndbold er  
Max.Totalhåndbold i år også for U12

- en mindre bane
- enanden bold
- stor intensitet

**Max.Totalhåndbold (MTH):**

**Nyt i DGI Sydvest Natstævne:**

**Lørdag d. 07. oktober 2017      Magion Kultur og Fritidscenter (Grindsted)**

**Max.Totalhåndbold (MTH):**

**Lørdag d. 04. november 2017      Guldager Idrætscenter (SGI)**

**Lørdag d. 25. november 2017      Bramming Kultur- & Fritidscenter (Bramming HK)**

**Lørdag d. 13. januar 2018      Hodde-Tistrup Hallen (THGU)**

**Lørdag d. 24. februar 2018      Vorbasse Fritidscenter (Vorbasse KFUM)**

Tilmelding online på følgende link: <http://foreningsportalen.dgi.dk> senest 12 dage  
før stævnet

### Retningslinjer i Totalhåndbold

Totalhåndbold spilles på almindelige U4 - U6 og U8-baner på tværs af hallen. Spilletiden er 10 minutter alt efter tilmeldingerne.

Der er 4 spillere på hvert hold. Tre markspillere og en målmænd. Målmænd må gå med i angrebet og løber så tilbage i mål, når modstanderne erobrer bolden. Målmænd 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 målmænd 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.



# Max. Totalhåndbold!

---

25

## DGI Håndbolds udgangspunkt:

DGI Håndbold tager udgangspunkt i børnenes begejstring, nysgerrighed, bevægelsesglæde, lyst til at tage initiativ, lyst til at gøre sig umage og lære noget - drenge og piger, der har "gå-på-mod" og krudt bagi

### U8 øvede - U12

I DGI Håndbold har vi gennem nogle år kendt totalhåndbold for spillere indtil 8 år – et spil for børn med krudt i bagdelen.. Totalhåndboldens puls, dynamik, afslutningsmængde – ja alle de store kvaliteter i spillet forsøges overført til Max. Totalhåndbold. Der bygges således ovenpå totalhåndboldens elementer og giver mulighed for lidt flere taktiske overvejelser.

### Banen

Der spilles på en bane, der er 25,80 x 16,60 m på almindelige håndboldmål med overliggere. Banen opmærkes med ikkeklistrende tape eller permanent opstregning i hallen. OBS- Målene SKAL fastgøres forsvarligt på banen for at undgå alvorlige ulykker.

**Holdet**

Der spilles med 5 spillere på hvert hold – målmanden må gerne deltage i markspillet.

**Bolde**

Der spilles med skumbolde eller andre bløde boldtyper.

**Spillet**

Der spilles efter normale håndboldregler med følgende undtagelser: Efter skud på mål, uanset om bolden går ud over sidelinjen eller bag mål, skal man hjem og røre 6 m linjen, før man må forsvare og stjæle bolden igen. Man må tage en returbold, der kommer fra målmand, stolpen eller fra modstanderens parader.

Der gives op fra målet, men der må først afsluttes, når afslutteren er over midten.

Midterlinjen kan markeres med en kegle i hver side af banen.

Kommer et hold foran med 3 mål skal træneren, for det førende hold, tage en spiller indtil måldifferencen igen er under 3 mål. Der kan dog maks. tages én spiller ud uanset måldifferensen over 3 mål.

**Spillevejlederen**

Det tilstræbes, at "vejlederen" er aktiv og leder spillet i den rette ånd og altid med fokus på den gode oplevelse.

Dvs. at begge hold skal have det sjovt og opleve, at de lære noget. Kniber det med at få flow i spillet, kan vejlederen agere guide og hjælpe, dvs. give tips og gode idéer undervejs i kampen.

Hos de allermindste kan "træneren" evt. hjælpe med at få spillet til at glide på banen

# HÅNDBOLDFITNESS

---

## **Dyrk håndboldfitness - fleksibel og effektiv træning**

Kombiner styrketræning, løb og boldtræning med håndboldfitness. Du får overskud i hverdagen og energifyldt samvær.

## **Håndboldfitness hiter i de danske håndboldhaller**

Sporten matcher ganske enkelt danskernes behov for effektiv, fleksibel og sjov træning. Og så er der sved-garanti - uanset dit niveau!

Du kender til alle fordelene ved løb. Men kender du også til manglende motivation? Du ved, at styrketræning er godt for din krop. Men er det kedeligt at gennemføre alene? Du elsker eller drømmer om det intense spil i håndbold. Men tøver du ved tanken om en hel kamp?

Med håndboldfitness bygger du din grundform op gennem tre moduler: Løb, styrketræning og spil. Alt sker på en sjov måde og sammen med andre.

Du får lov at spille og dribble med håndbolden, men på mindre baner. Og hvem kan blive for gammel til det?

Du vælger frit, hvordan du vil kombinere modulerne. Men du får selvfølgelig mest effektiv motion ved at deltage i alle tre moduler.

## **Håndboldfitness er for alle**

Er du nybegynder?

Ikke noget problem! Håndboldfitness er for både nye og erfarne håndboldspillere, for både mænd og kvinder.

## **Mangler der håndboldfitness i din forening?**

Håndboldfitness stopper medlemsflugt i mange idrætsforeninger landet over.

## **Kontakt:**

Idrætskonsulent Dan Bugslag telefon 51 41 55 29

mail: dan.bugslag@dgi.dk for mere information.

**Se mere om hvordan i får håndboldfitness i jeres forening**

# TILBUD FRA DGI SYDVEST HÅNDBOLD

---

- Turneringer både sommer og vinter.
- Afsluttende stævner vedrørende turneringerne.
- Total / Max. Totalstævner for de mindste "håndboldspillere".
- Træner og lederuddannelse af enhver art også hjemme i foreningen.
- Vejledning af trænere hjemme i foreningen.

## **Håndboldskoler.**

Konsulentbistand af enhver art.

Møder med foreningerne/skolerne.

BRUG DGI Sydvest Håndbold!

**VI ER IKKE LÆNGERE VÆK END DIN TELEFON!**

[www.facebook.com/dgisydvesthaandbold](http://www.facebook.com/dgisydvesthaandbold)

**Dan Bugslag, telefon 51415529 eller mail: [dan.bugslag@dgi.dk](mailto:dan.bugslag@dgi.dk)**



DGI Sydvest Håndbold