



# Informationsmöte HFV för U10-ledare



## Förhållningsregler

**”Räck upp handen” eller skriv i chatten vid frågor**

**Stäng av mikrofonen när du inte ska prata**

**Ha gärna på kameran när du ska prata**

**Vi går igenom presentationen i sin helhet – därefter finns möjlighet till frågor/synpunkter.**



## Syftet med mötet

**Ge information och vägledning inför seriespel  
med nivåindelning och 5 mot 5-spel**

**Svara på inkomna frågor**



# Handbollförbundet Väst – geografi

## HFV består av föreningar tillhörande:

- Västra Götalands län
- Värmlands län
- Kungsbacka, Varberg, Falkenberg och Hylte från Hallands län
- Mullsjö, Habo, Jönköping, Gislaved, Värnamo, Vaggeryd och Gnosjö från Jönköpings län.



# Tävlingsverksamhet U10 säsongen 2024-2025

- Sammandragsserie eller rak serie
- Nivåindelad – Lätt nivå och Svår nivå
- Spelas utan resultat- och tabellvisning på hemsidor etc.



# Tävlingsverksamhet U10 säsongen 2024-2025

- Spelas med 5 utespelare + målvakt
- Matchtid 2x20 minuter. Vid lämpligt speluppehåll efter ca 10 minuter i respektive halvlek blåser domaren för 1 minuts utbildningstimeout
- Utbildningstimeouten är till för att tränaren ska kunna utbilda sina spelare. Ingen spelare lämnar planen under utbildningstimeouten.
- Vi spelar med nedsänkt ribba/påhängsribba.



# Tävlingsverksamhet U10 säsongen 2024-2025

- Bollstorlek 0 = 46-50 cm, 250-300 g
- Resultat *får* visas i hallen under matchen – det är upp till arrangerande förening
- Att vi får visa resultat i hallen beror på att vi får tävla/vinna i en enskild match men vi ska inte samla poäng, målskillnad, placeringar etc. över tid vilket kan leda till att vi jagar ”stora vinster” och tabellplaceringar vilket kan leda till toppning och selektering.
- Länk till film från RF:s satsning ”Det ska vara kul att tävla”:  
<https://youtu.be/W3vLDcyQJqg>



## Hur spelar vi barnhandboll?

Matcher inom barnhandboll bör genomföras enligt principen:

- Att alla spelar lika mycket.
- Att alla spelare de första åren får spela utan positioner i anfall och försvar.
- Att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på tabeller och resultat





## Hur spelar vi barnhandboll?

Matcher inom barnhandboll bör genomföras enligt principen:

- Att använda färre spelare vid varje matchtillfälle för att ge varje spelare mer speltid.
- Att ha fokus på individens utveckling.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling, där inriktningen på offensivt försvar prioriteras.

# Varför 5 mot 5 (+MV) i U9 på stor plan och U10?

I U10-klassen spelar vi med 5 utespelare + målvakt. Varför kan man fråga sig?

- Färre spelare på plan med stor bredd ger **mer plats** till **anfallare** samt **större yta att försvara**, vilket tvingar spelarna till mer **rörlighet**.
- Det leder också till **fler avslut** och fler potentiella målchanser och därmed mer intensitet.
- Färre spelare leder även till **större grad av delaktighet** av alla spelare och därmed **högre engagemang**.
- Intentionen är att skapa **fler bollkontakter** och **högre aktivitet** hos barnen vilket höjer motivationen.



### **Anfallsspel vid 5 mot 5:**

Vi spelar då med 5 utespelare utan Mitt-6:a då denna ofta blir stående överksam på linjen i dessa unga åldrar. Givetvis kan vi jobba med övergångar in på linjen ändå.

### **Försvvarsspel vid 5 mot 5:**

Svensk handboll förespråkar **offensiva försvvarsspel** i barnhandboll då detta utvecklar den individuella tekniken och spelförståelsen mer än ett defensivt försvvarsspel .

Vid spel med 5 försvvarsspelare och en förutbestämd försvvarsuppställning rekommenderas 3-2 eller 2-3-försvvar. Man ska man vara offensiv men försöka hålla försvvarsuppställningarna.



## Försvårsspeler vid 5 mot 5 forts:

Då anfallande lag med största sannolikhet kommer att ha två 6-metersspelare (kanterna) och tre 9-metersspelare så kan en naturlig försvarsuppställning vara 2-3 = två defensiva försvarare och tre offensiva försvarare.

Variera med att spela försvar från linjen, det ger anfallarna som är sena i utvecklingen en möjlighet att spela och nå framgång som vi alla har nytta av senare.

Informera barnen om att försvarsspeler är att stoppa anfallsspelaren, täppa till luckor, hjälpa varandra och arbeta intensivt med fötterna.

# Kortplan

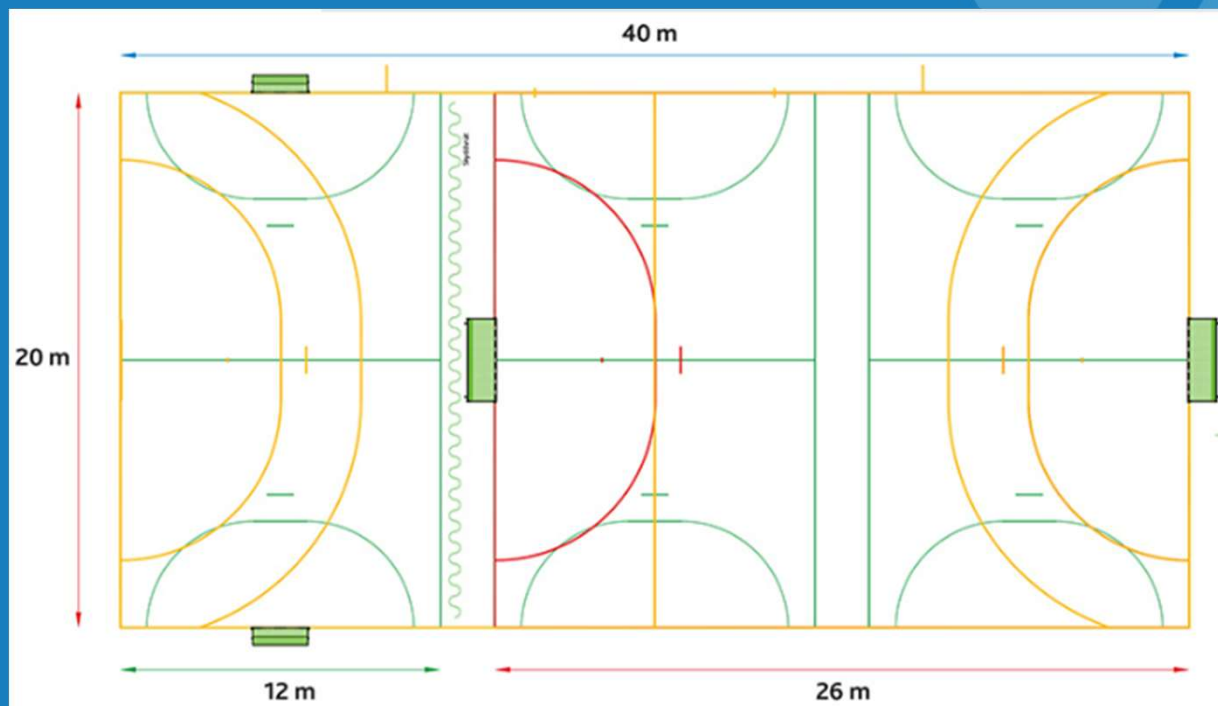
**Inför säsongen 2024-2025 har SHF infört rekommendationen att U10 spelar på kortplan med fem utespelare plus en målvakt.**

- Kortplan har måtten 26x20 meter.
- Syftet med kortplan och 5 mot 5 är att öka aktivitetsgraden, bollkontakten och göra spelet roligare och mer utvecklande för barnen.
- Handboll på kortplan inbjuder till en gradvis anpassning till storplan, eftersom vi spelar med full bredd men utan den långa transportsträckan mellan målgårdarna.
- Finns det kortplan i ER kommun vill vi att era U10-matcher spelas där!
- Har ni ingen kortplan i kommunen kan ni med fördel spela dessa matcher i "ej fullmättshallar".

# Så nyttjas ordinarie spelplan på ett effektivt sätt:

Genom att införa kortplan kan man öka nyttjandegraden av en traditionell hall och spelplan på 40x20m.

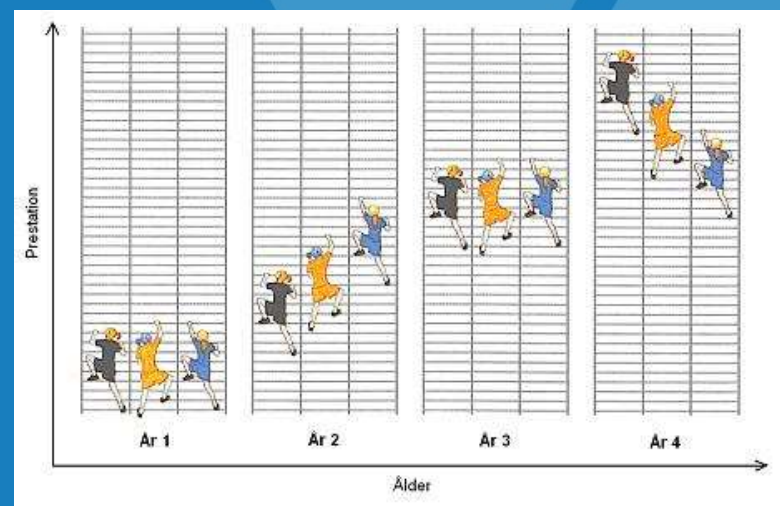
På samma yta kan man i detta koncept få in fler aktiva på en 26x20-plan och en parallell aktivitetsyta som rymmer en minihandbollsplan på 20x12-meter.



# Vägledning nivåindelad seriespel

## Syftet med nivåindelning

- Utveckla spelare på sin nivå – inte toppa lag och vinna matcher!
- Spela så jämna matcher som möjligt
- Roligare att träna/spela handboll





# Vägledning anmälan till nivåindelad seriespel U10-U11



## Syftet med nivåtrappan

- **Vägledning** för anmälan till seriespel
- Alla punkter för respektive nivå behöver **INTE** vara uppfyllt
- Flest spelare tränat i flera år
- Vunnit oftare än ni förlorat tidigare säsonger
- Geografisk närhet prioriteras framför nivåindelning om båda inte är möjligt

- Flest spelare är nybörjare eller tränat 1-3 år
- Förlorat mer än ni vunnit tidigare säsonger
- Geografisk närhet prioriteras framför nivåindelning om båda inte är möjligt

Lätt serie

## Svår serie

### Tips!

- Kontakta era motståndare.
- Lita på magkänslan utifrån tidigare matchspel.





## Hur hittar vi rätt nivå?

- Prata gärna ihop er med lag i närområdet som ni brukar spela jämt med och se till att anmäla er till samma nivå.
- För att lätt kunna ta kontakt med ledare i andra föreningar är det viktigt att ni lägger in Lagledare inkl. kontaktuppgifter i Profixio för ert/era lag. Det går att lägga in flera Lagledare/kontaktpersoner per lag.
- Har ni ledare i er förening som ledde U10-lag förra året – bolla gärna erfarenheter med dem.
- Kom ihåg – nivåindelningen är en uppskattning. Ingen kan veta säkert.



## Om vi har flera lag och på olika nivåer men vill rotera spelarna – hur gör vi då?

- Tänk på att nivåindelningen är till för att ge jämna matcher så rotera spelare med förnuft och respekt för motståndarna.
- Planera laget utifrån det motstånd ni ställs för inför dagen. Ta gärna en kontakt med motståndarna för att stämma av.
- Föreningens policy är avgörande för om ni kan (om ni så vill) välja att spela med de spelare som kommit längst i den högre nivån konstant eller om ni ska rotera. För att nivåindelningen ska fylla sitt syfte bör de spelare som har kommit längst dock alltid vara "överrepresenterade" på den högre nivån.

## Alla matcher ska spelas!

- Målsättningen måste vara att alla matcher ska spelas oavsett om det är en serie med eller utan resultat. Risken är annars att enskilda lag hamnar i sitsen att flera lag inte vill åka dit och spela sina matcher vilket gör att de får en säsong med väldigt få matcher.



## Samsynsavtal

Ett avtal på förbunds nivå mellan handboll, fotboll, innebandy, bandy och ishockey med syftet att skapa förutsättningar för barn och ungdomar att kunna hålla på med flera idrotter.

Respektive förbund ansvarar för att planera sin tävlings- och utbildningsverksamhet för barn och ungdomar inom sin "säsong"

Handbollssäsong för SDF-administrerad verksamhet = 1 oktober – 31 mars.

Samsynsavtal mellan föreningar är så klart jättebra och finns på olika håll i vårt distrikt. Dessa är dock *lokala avtal på föreningsnivå* vilka ligger utanför HFV:s Samsynsavtal.



# Matchklimat och värdegrund

## Spelare

- Respekterar domare, ledare, med- och motspelare genom att främja rent spel, uppträda schysst och ta förluster på rätt sätt.

## Ledare

- Är ett föredöme, genom att acceptera domslut, sätta gränser och tillåta misstag hos spelare och domare.

## Föräldrar

-Har ett enormt ansvar som förebilder, genom att stödja och uppmuntra, berömma prestationer och inte resultat, självklart med ett vårdat språk och kommenterar inga domslut.

**DETTA STÅR VI FÖR - GÖR DU?**





## Matchvärdar

Tyvärr får vi varje säsong till oss ärenden där domare eller lag upplever att en eller flera personer i publiken betar sig på ett olämpligt sätt vilket skapar en otrygg matchmiljö.

För att förhoppningsvis kunna erbjuda domare, spelare och ledare en välkomnande och stöttande miljö så är det obligatoriskt att ha matchvärdar på alla våra barn- och ungdomsmatcher.

- [Dokument om matchvärdskap](#)



# #schysstmatch



Till hösten kommer ett nytt nationellt projekt att startas upp inom svenska handboll – **#schysstmatch**.

Information och kallelse till webinarium kommer nu under våren.

## Syfte

Syftet med kampanjen är att utveckla och bygga en ***långsiktig kultur av Fair play*** där handbollen ses som ett föredöme inom idrotten och därmed blir en attraktivare sport.

## #schysstmatchmöte

5 minuter innan alla barn- och ungdomsmatcher kommer ett obligatoriskt möte med ledare, domare, funktionärer och matchvärd att hållas med syftet att påminna alla om att samarbeta för att matchen ska genomföras på ett schysst sätt.



# Handbollskortet

Handbollskortet är ett led i att bygga bra klimat i hallarna och lägga grunden för hur vi vill behandla varandra. Alla lag i U10 ska genomföra det under säsongen. Det är inte så komplicerat utan det finns ett antal frågor som man går igenom och ni själva bestämmer hur ni vill gå igenom det med barnen och om ni vill man tar ni även med föräldrarna.

När det är klart skickas en redovisning till HFV på antal spelare som varit med och tillbaka får ni Handbollskort som ni sen delar ut. Finns inget rätt eller fel utan alla blir godkända.



## GODKÄND

Härmed intygas att följande spelare har genomgått handbollsprovet:

\_\_\_\_\_

Tränare: \_\_\_\_\_

Förening: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_





# Samverkansavtal

Samverkan är ett avtal där en eller flera spelare från två föreningar ska kunna spela i ett gemensamt lag eller där en eller flera spelare från en förening på grund av särskilda skäl (se § 3:5 Samverkan) kan spela med annan förening.

Ansöka om samverkansavtal ska om möjligt skickas in i samband med anmälan till seriespel.



Frågor?