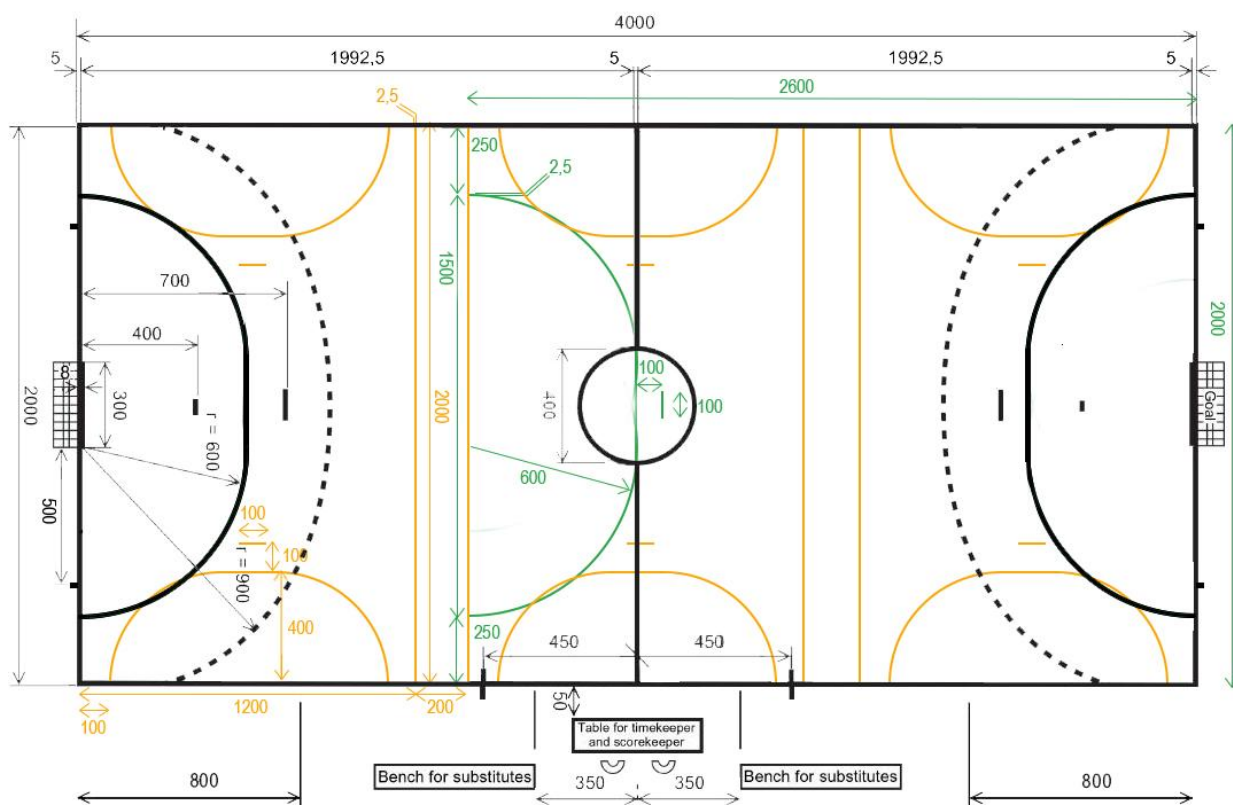


KORTPLAN



Förklaring till figur:

Gul färg visar linjerna för miniplan, grön färg visar linjerna för kortplan och svart färg visar linjerna för fullstor plan. Det är inte färgerna på linjerna som målas i hallarna utan en bild för att visa vilka spelytor som finns.

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Intentionen med kortplan	2
Träning	3
Matchspel	3
Framtid	4
Vilka förutsättningar krävs	4
Handbollens spelplaner	6
Handbollens mål.....	7

Inledning

Handboll spelas med sex (6) utespelare och en målvakt på en fullstor plan. Sedan slutet av 1990-talet har Svensk Handboll erbjudit minihandboll för de yngsta spelarna, där fyra (4) utespelare och en målvakt spelar med en mjukboll på en mindre plan (20 x 12 m).

2018 - 2019 introducerade några av specialdistriktsförbunden (SDF) den nya ytan kortplan, där en spelform med fem (5) utespelare och en målvakt spelar på en plan som mäter 26 x 20m. Den ytan har sedan dess spridit sig och etablerats på fler platser runt om i landet både för en mjukare övergång i matchspel och för effektivisering av träningsyta.

Inför säsongen 2024 - 2025 tog Svenska Handbollförbundet (SHF) ett beslut om att samordna spelformerna för barnhandboll i hela landet. Detta innebär bland annat att de nya tävlingsbestämmelserna för barn och ungdomar anger en rekommenderad progression där barnhandboll spelas på ytorna miniplan (20 x 12 m), kortplan (26 x 20 m) och fullstor plan (40 x 20 m).

Syftet med dessa anpassningar är att skapa en enhetlig, attraktiv och lättillgänglig spelform för barn. Det ger fler barn möjlighet att vara i rörelse längre, skapar fler utvecklande spelsituationer och möjliggör ett bättre utnyttjande av idrottshallarnas spelytor. En fullstor plan kan enkelt delas upp för att samtidigt erbjuda både träning och spel på kortplan och minihandboll, vilket gör att fler barn kan vara aktiva samtidigt. Dessutom fungerar kortplan som en naturlig övergång från minihandboll till spel på fullstor plan.

Intentionen med kortplan

Genom att placera kortplansytan med utgångspunkt vid den fullstora planens ena kortsida kan kortplanen kombineras med en minihandbollsplan (se skiss). På så vis skapas två aktivitetsytor, vilket optimerar användningen i hallen. Ytorna kan användas vid träning och matcher för så väl barn och ungdomar, som seniorer, två grupper kan nyttja hallen parallellt. Den primära målgruppen är barn, men ytan för kortplan kan användas på många sätt tex inom rullstolshandboll och motionsaktiviteter för äldre.

Intentionen är att gradvis utöka spelytan i takt med barnens fysiska och tekniska utveckling. Kortplan ger bättre spelupplevelser, där glädje och tekniska utmaningar stimulerar initiativförmågan. Färre spelare på en bredare plan skapar större ytor både för anfall och

försvar, vilket uppmuntrar mer rörlighet. Kortplansytan leder också till fler avslut och målchanser, vilket ger en intensivare match och ökar spelarnas delaktighet och engagemang. Dessutom får barnen fler bollkontakter och högre aktivitetsnivå, vilket stärker deras motivation. Många av dessa delar överensstämmer med vad Svenska Handbollförbundet strävar efter att barnhandboll ska kännetecknas av: BRA – hög Bollkontaktsgrad, hög Rolighetsgrad och hög Aktivitetsgrad

Träning

Kortplan erbjuder en flexibel träningsmiljö som möjliggör flera olika träningsmoment samtidigt, vilket ger tränarna större möjlighet att anpassa övningarna efter barnens behov och utvecklingsnivå. Genom att använda kortplan i kombination med miniplan kan man dela upp hallen och genomföra olika träningsformer parallellt, vilket både optimerar utrymmet och ökar den fysiska aktiviteten. Fler barn kan vara i rörelse samtidigt, och fler träningsmoment kan genomföras på samma tid.

Exempelvis kan en grupp arbeta med anfallsspel på kortplan medan en annan grupp genomför teknikövningar, rehab eller prehab på miniplan. Denna kombination gör att varje spelare får mer individuell uppmärksamhet och fler möjligheter att träna specifika färdigheter, vilket i sin tur leder till ökad motivation och utveckling. Med tre mål eller fler inblandade i träningsmomenten får barnen uppleva fler avslutssituationer och bli mer delaktiga i spelet.

Ytan för kortplan bidrar också till att utveckla barnens spelförståelse och tekniska färdigheter. Tränarna kan skapa situationer där spelarna måste fatta snabba beslut, hantera press och samarbeta med sina lagkamrater på ett dynamiskt sätt. Detta förbereder dem för de tekniska och taktiska krav som väntar i spelet handboll på fullstor plan.

Eftersom kortplanen är något större än miniplanen, men mindre än fullstor plan, ger den ett perfekt steg i spelarnas utveckling. Barnen utmanas fysiskt och taktiskt på ett sätt som matchar deras växande kapacitet, samtidigt som spelens intensitet håller deras engagemang på topp. Fler bollkontakter och snabbare spel gör att varje barn blir mer involverad, vilket ökar deras känsla av delaktighet och glädje under träningen.

Träning på kortplan bidrar även till att förbättra barnens koordination och rörelseförmåga, då de ständigt måste justera sin position i förhållande till både boll och medspelare. Denna rörelse främjar en allsidig fysisk utveckling som är viktig för unga idrottare. Möjligheten att träna på både individuell teknik och i spelsituationer under samma pass skapar en allsidig träningsmiljö som gynnar långsiktig utveckling och spelglädje.

Matchspel

Spel på kortplan fungerar som en naturlig övergång för barn som precis har spelat på miniplan. Genom att spelas med färre spelare och på en något större yta än miniplanen, skapas en miljö som uppmuntrar till mer rörelse och aktivitet. Den större spelbredden ger utrymme för kreativa anfall och tvingar försvarsspelarna att täcka större ytor, vilket utvecklar deras positionsspel och ökar den fysiska rörligheten. Spelarna lär sig att fatta snabba beslut och reagera på snabba spelvändningar, vilket främjar deras spelförståelse och tekniska skicklighet.

Spel på kortplan ger fler avslut och målchanser, vilket gör spelet mer dynamiskt och roligt. Fler avslut innebär att alla spelare får chansen att delta aktivt, oavsett deras position på planen. Detta skapar högre intensitet i spelet och ökar delaktigheten, vilket bidrar till att

spelarna känner sig mer engagerade. Den täta matchdynamiken gör att barnen ständigt är involverade i spelet, vilket stärker deras motivation och glädje över att delta.

Spel på kortplan ger spelarna fler möjligheter till bollkontakt och spelutvecklande situationer stärker också deras tekniska färdigheter. Oavsett om det handlar om passningar, skott, rörelse utan boll eller försvar, uppmuntrar kortplan till aktivt deltagande från alla spelare. Det främjar en mer inkluderande miljö där varje barn kan bidra och utvecklas i sin egen takt, samtidigt som de lär sig att spela tillsammans som ett lag.

Spel på kortplan ger en ökad intensitet och engagemang ger inte bara tekniska fördelar, utan även psykologiska, då barnen upplever ett större självförtroende genom att vara aktiva och framgångsrika i spelet. Den ökade frekvensen av målchanser och avslut ger också en snabb återkoppling, vilket motiverar dem att fortsätta utvecklas.

Framtid

Kortplan har potential att bli en central del av handbollens framtid, inte bara för barn och ungdomar, utan för en rad olika målgrupper och spelstilar. Spelformen är redan en naturlig del av barnhandbollens progression, men dess flexibilitet gör att den lämpar sig för en bredare variation av aktiviteter. I takt med att fler hallar anpassas, ser vi framför oss att kortplan kommer att användas för allt från Parahandboll till motionsidrott och spontanspel.

Inom Parahandboll kan kortplan öppna upp nya möjligheter för fler att delta i handboll, både inom rullstolshandboll och andra former av parasport. Detta skulle skapa en inkluderande miljö där fler får chansen att uppleva glädjen i handboll.

För motionsspel och vuxenmotion erbjuder kortplan en ideal lösning. Vid spel på kortplan kan färre spelare användas vilket gör det mindre komplext. Då det krävs färre spelare är det lättare för motionärer att få ihop ett lag. Den kortare längden på banan ger också goda förutsättningar för motionshandboll då bollen snabbare transporteras från en målgård till en den andra.

Kortplan ger möjlighet att utveckla nya initiativ för spontanidrott i samhället, där man inte behöver boka fullstora planer eller organisera stora trupper för att kunna spela handboll. Vi ser en framtid där fler handbollshallar anpassas för att möta den växande efterfrågan på flexibla spelformer, som kan användas både under organiserade träningar och matcher samt i mer spontana sammanhang. Detta skulle bidra till att fler får möjligheten att vara aktiva, oavsett ålder eller nivå.

Vilka förutsättningar krävs?

På ytan kortplan spelas det med ett handbollsmål placerat på en av miniplanens långsidor, tillsammans med en målgård. Den målgården kan ha samma färg som miniplanslinjerna. Långsidan för minihandboll fungerar som kortsida för kortplanen (se skiss). För att säkerställa att spelet flyter smidigt och för att minska avbrott vid skott som går över målet, används ett nät eller en vikvägg bakom målen för att fånga upp bollarna.

Föreningar behöver hjälp för att få till rätta målen, fästena, linjeringen och näten bakom målen. Det bästa stödet för att få till dessa anpassningar kommer från kommunerna, som spelar en viktig roll i att tillhandahålla och utveckla idrottsanläggningar. Genom att se vinningen av att anpassa fler hallar med kortplansytan, kan kommunerna bidra till att skapa fler möjligheter för barn och ungdomar att spela och träna handboll. Fler anpassade hallar

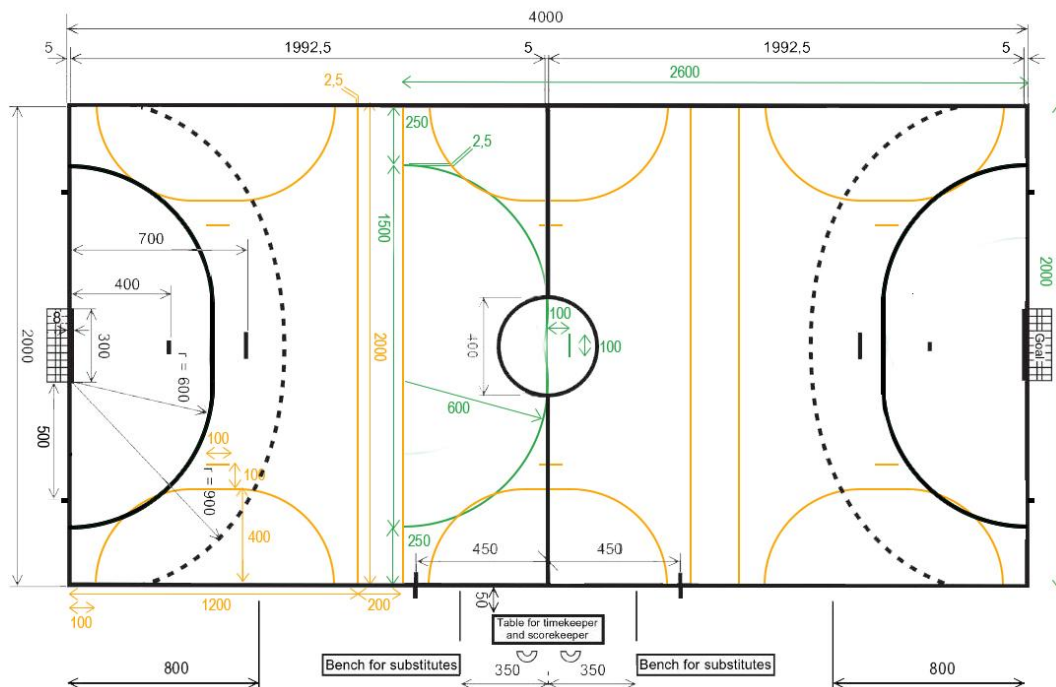
innebär att fler lag kan utnyttja spelytan samtidigt, vilket optimerar användningen av idrottshallar och gör det möjligt för föreningarna att hålla fler träningar och matcher, vilket gynnar både spelarnas utveckling och föreningarnas tillväxt.

Kortplanen kräver inte några stora och kostsamma ombyggnationer, utan kan ofta implementeras genom relativt enkla anpassningar av befintliga idrottshallar. Det gör det till en kostnadseffektiv lösning som ger stor avkastning i form av ökad idrottsaktivitet, bättre hallutnyttjande och fler möjligheter för barn och ungdomar att utvecklas inom handbollen. Med rätt stöd från både kommuner och föreningar kan kortplanen bidra till att fler hallar i landet blir anpassade för barnhandboll, vilket i sin tur gynnar hela handbollssverige.

Att se till att det finns tillräckligt med kortplansanpassade hallar kan också bidra till att minska belastningen på de befintliga fullstora planerna. Detta ger föreningarna större flexibilitet att schemalägga träningar och matcher, samtidigt som det skapar fler möjligheter för spontanidrott och motionsaktiviteter för andra målgrupper, såsom rullstolshandboll eller vuxenmotion. Kommunernas stöd är avgörande för att möjliggöra detta, och deras insatser kan skapa en långsiktig lösning som gynnar först och främst att vi kan få fler barn att bli fysiskt aktiva.

Handbollens spelplaner

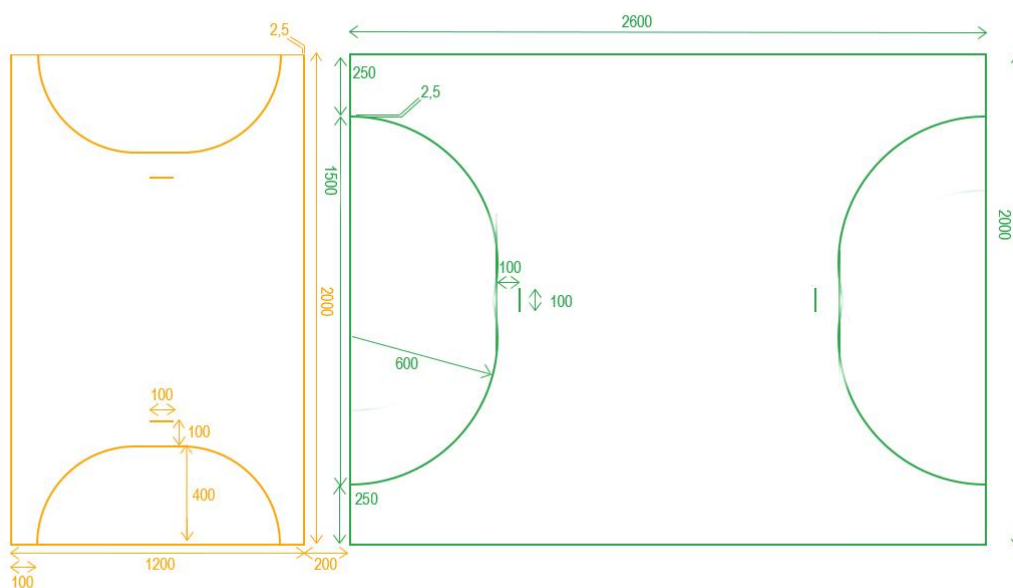
- Miniplan 20 x 12 m (längd x bredd)
- Kortplan 26 x 20 m (längd x bredd)
- Fullstor plan 40 x 20 m (längd x bredd)



Förklaring till figur:

Gul färg visar linjerna för miniplan, grön färg visar linjerna för kortplan och svart färg visar linjerna för fullstorplan. Observera att färgerna i bilden inte visar vilka färger linjerna ska ha. Kortplanens extra målgård bör ha samma linjefärg (och tjocklek) som minihandbollslinjerna.

Det är ofta många linjer i en hall men utövarna lär sig snabbt vilka linjer de ska ha koll på.



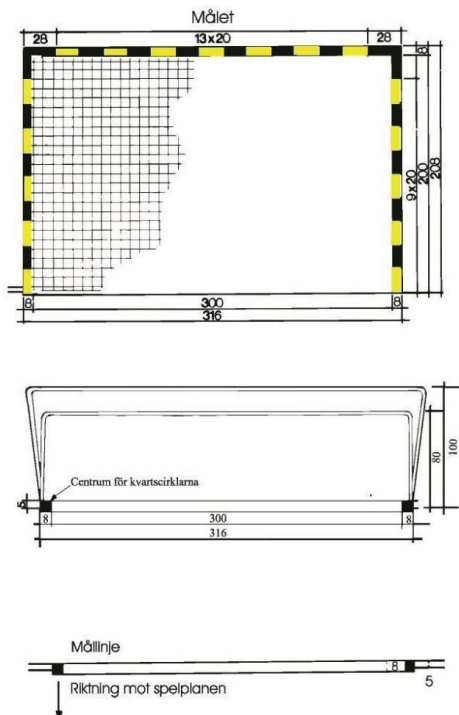
Handbollens mål

- Miniplan 1,6–1,7 x 2,0–2,4 m (höjd x bredd)
- Kortplan 2 x 3 m (höjd x bredd) / *barn åldersklasser med påhängsribba.*
- Fullstor plan 2 x 3 m (höjd x bredd) / *vissa åldersklasser med påhängsribba.*

Handbollsmålen är anpassade utifrån spelform och spelplan. På fullstor plan (40 x 20 m) står målet på mitten av yttre mållinjen. Målställningen ska vara fastsatt i golvet eller mot väggen bakom. Målet är invändigt två (2) meter högt och tre (3) meter brett. Målstolparna är fast förenade med en tvärribba och deras bakkant ska sammanfalla med mållinjens baksida. Målstolpar och tvärribba ska vara kvadratiska (8 cm). De ska på de tre sidor som synes från spelfältet vara målade i två kontrasterande färger, som effektivt skiljer sig från bakgrunden. Målet ska vara försett med nät som ska vara upphängt så att en boll som kastats in i målet normalt sett stannar där.

För spel på **kortplan**, samt spel på fullstor plan för vissa åldersklasser ska mål med måtten 1,7 x 3 m (höjd x bredd) användas. För att skapa ett mål med sådan storlek kan en så kallad påhängsribba användas. Påhängsribban för ett ordinarie mål ska vara 30 cm hög och max 2,97 m bred.

Figur 2a: Målet



Figur 2b: Målet – sett från sidan

