

Information och instruktion för kortplan i handboll

Spelas av barn, U10

Kortplan är en spel- och träningsyta som mäter:

- **26 x 20 meter** (längd x bredd)
- Spelas med **5 utspelare + 1 målvakt**
- Målstorlek: **2 x 3 meter**
- I vissa barnklasser används **påhängsribba** så att målhöjden blir **1,7 meter**

Kortplan fungerar som en naturlig övergång mellan miniplan och fullstor plan och ger fler bollkontakter, fler avslut och högre aktivitetsgrad.

- ✓ **Matchtid:** Varierar, men ofta kortare än seniorer.
- ✓ **Spelregler:** Samma grundregler som vanlig handboll (tre steg, tre sekunder, målvaktsområde).
- ✓ **Utvisningar:** Utvisningar kan förekomma, men fokus är ofta på utbildande korrigeringar.
- ✓ **Resultat:** Inga tabeller eller officiella matchresultat förs för U10

Utvecklingseffekter

- ✓ Fler beslutssituationer
- ✓ Fler målchanser
- ✓ Bättre spelförståelse
- ✓ Ökad rörelse
- ✓ Mer delaktighet
- ✓ Högre motivation
- ✓ Ett bredare spel
- ✓ Möjlighet till att utveckla inpring/linjespelet ytterligare
- ✓ Närspelet måste utvecklas
- ✓ Längre löpstrecka mellan anfall och försvar
- ✓ Det fysiska spelet och tempot intensifieras

Länkar:

<https://www.youtube.com/watch?v=XLTw6zYXgDM>

<https://svenskhandboll.se/download/18.1d38fe9219785f57d859cbc0/1767015897197/KORTPLAN.pdf>

