

KAMPGUIDE

Håndboldhåndbogen

En kampguide til slutrunder, herre- og kvindelandshold, klubkampe og en mere præcis
kamprnote

Se formationen bag tempoet.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Fem rammer om håndboldkampen

Håndboldens høje tempo skjuler ofte, hvor meget turneringsformat, udtagelse og kampbelastning påvirker de taktiske valg.

Guiden går fra slutrundens struktur til herre- og kvindelandshold, videre til klubhåndbolden og slutter med en kampdagsmodel. Den kan bruges før, under og efter både VM, EM og ligakampe.

1 FORSTÅ SLUTRUNDEN

Puljer, mellemrunde og knockout

2 FØLG HERRERNES MESTERSKABER

Udtagelse, roller og kampbelastning

3 FØLG KVINDERNES MESTERSKABER

Se kamplan og udvikling som ét forløb

4 LÆS KLUBHÅNDBOLDEN

Kontinuitet, hjemmebane og europæisk pres

5 SKRIV DEN GODE KAMPNOTE

Før, under og efter kampen

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Vælg kampen, du vil læse

En kampnote bliver bedre, når du på forhånd vælger ét angrebs- og ét forsvarsspørgsmål.

Spørgsmål	Mit svar
Hvilken turnering og fase er kampen i?	
Hvad er holdenes vej videre?	
Hvilke spillere eller fravær er centrale?	
Hvilken forsvarsformation forventer jeg?	
Hvordan finder jeg kamptid og program?	
Vil jeg følge landshold eller klub?	
Hvad skal min efteranalyse besvare?	

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden

KAPITEL 01

Forstå slutrunden

En VM- eller EM-kamp skal altid placeres i turneringens vej mod finalen.

1

Forstå slutrunden

Puljer, mellemrunde og knockout

Afklar hvilke point der tages med videre, hvor mange hold der avancerer, og hvordan placering påvirker næste modstander. Det forklarer, hvorfor et hold kan prioritere målforskel eller spare spillere.

Se også hviledage og rejser. I tætte programmer bliver trupbredde og belastningsstyring en del af taktikken.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Fase	Placér kampen i pulje, mellemrunde eller knockout.
Videre vej	Beskriv hvad sejr, uafgjort og nederlag betyder.
Belastning	Notér hviledage og kommende modstander.

Kampprogrammerne for både mændenes og kvindernes mesterskaber i [Håndbold vm mænd kampprogram](#) og [Håndbold em kvinder kampprogram](#) kan bruges til at tegne turneringens vej.

Mikrohandling

Tegn vejen fra første puljekamp til finale for ét hold.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med forstå slutrunden

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Fase	
Videre vej	
Belastning	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 02

Følg herrernes mesterskaber

Et herrelandshold samles i korte perioder, hvor relationer og faste roller skal fungere med begrænset træningstid.

2

Følg herrernes mesterskaber

Udtagelse, roller og kampbelastning

Følg fordelingen mellem playmakere, skytter, fløje, streg og defensive specialister. Udskiftninger mellem angreb og forsvar kan skabe styrke, men også sårbarhed i returløbet.

Sammenlign flere kampe i samme turnering. Det viser, om ændringer skyldes modstander, træthed eller en mere grundlæggende taktisk justering.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Rolle	Notér hvem der styrer angreb og forsvar.
Skifte	Se konsekvensen af specialudskiftninger.
Forløb	Følg samme spørgsmål gennem flere kampe.

Herrernes VM- og EM-kampe i [Håndbold vm mænd kampe](#) og [Håndbold em mænd kampe](#) giver et forløb, hvor roller og belastning kan sammenlignes på tværs af slutrunder.

Mikrohandling

Følg én spillerrolle gennem to kampe og notér ændringerne.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med følg herrernes mesterskaber

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejdspunkt	Min observation eller beslutning
Rolle	
Skifte	
Forløb	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Følg kvindernes mesterskaber

Kvindernes slutrunder skal analyseres på egne præmisser med samme blik for format, bredde og taktiske valg.

3

Følg kvindernes mesterskaber

Se kampplan og udvikling som ét forløb

Læs kampprogrammet før du vurderer en præstation. En kamp efter kort hvile eller mod en helt anden forsvarstype kræver andre løsninger.

Udpeg et etableret hold og en udfordrer. Følg hvordan deres rotation, målvogterbrug og tempo ændrer sig, når modstanden bliver stærkere.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Program	Sammenlign rækkefølgen af modstandere og hviledage.
Rotation	Se hvordan minutter fordeles i truppen.
Målvogter	Notér redningsperioder og samspil med forsvaret.

Kvindernes VM- og EM-kampe samt de tilhørende programmer findes i [Håndbold vm kvinder kampe](#), [Håndbold vm kvinder kampprogram](#) og [Håndbold em kvinder kampe](#); brug dem samlet frem for som isolerede resultatlistes.

Mikrohandling

Vælg to hold og sammenlign deres brug af rotation gennem tre kampe.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med følg kvindernes mesterskaber

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejdspunkt	Min observation eller beslutning
Program	
Rotation	
Målvogter	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 04

Læs klubhåndbolden

Klubber arbejder sammen gennem hele sæsonen og kan derfor udvikle mere detaljerede relationer end landshold.

4

Læs klubhåndbolden

Kontinuitet, hjemmebane og europæisk pres

Følg hvordan Aalborg, GOG eller Team Esbjerg bygger angreb op mod forskellige forsvar. Hjemmebane, europæiske kampe og skader påvirker samtidig trupvalget.

Brug et firekampers vindue. En enkelt storsejr kan skjule problemer, mens gentagne mønstre i afslutninger og returløb er mere informative.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Kontinuitet	Se hvilke relationer der gentages i angrebet.
Kalender	Notér liga, pokal og europæiske kampe.
Hjemmebane	Vurder tempo og momentum i egen hal.

Klubkampene fra Team Esbjerg, Aalborg og GOG i [Team esbjerg kampe](#), [Aalborg håndbold kampe](#) og [Gog håndbold kampe](#) giver tre stærke danske cases med forskellige sæsonkrav.

Mikrohandling

Lav en firekampers log for én klub med angreb, forsvar og belastning.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med læs klubhåndbolden

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Kontinuitet	
Kalender	
Hjemmebane	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Skriv den gode kampnote

En fast kampnote forhindrer, at analysen blot følger den sidste scoring.

5

Skriv den gode kampnote

Før, under og efter kampen

Før kampen noterer du turneringssituation og forventet formation. Under kampen registrerer du højst tre taktiske skift. Efter kampen sammenholder du observationerne med slutresultatet.

Skeln mellem hændelse og forklaring. 'Tre tekniske fejl på fire minutter' er en observation; årsagen kræver analyse af pres, tempo og beslutninger.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Før	Skriv forventning og nøglespørgsmål.
Under	Registrér skift i formation, tempo og målvogterspil.
Efter	Forklar resultatet med konkrete sekvenser.

Mikrohandling

Se én kamp med højst tre forudvalgte observationsfelter.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med skriv den gode kampnote

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Før	
Under	
Efter	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Tegn slutrundens vej	☐
Denne uge	Følg én rolle på herrelandsholdet	☐
Denne måned	Sammenlign to kvindehold	☐
Næste måned	Lav en firekampers klublog	☐
Dette kvartal	Brug en fast kampnote	☐
Ved næste tjek	Saml turneringens vigtigste taktiske skifte	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Mellemrunde	Turneringsfase hvor hold og eventuelle point føres videre fra en indledende pulje.
Streg	Angrebsspilleren tæt ved seksmeterlinjen.
Specialudskiftning	Skifte mellem en angrebs- og forsvarsspecialist.
Returløb	Forsvarets bevægelse tilbage efter boldtab eller afslutning.
Rotation	Fordeling af spilletid og roller i truppen.
Målforskel	Forskellen mellem scorede og indkasserede mål.

Metoden bag guiden

Guiden placerer kampen i turnering, holdtype og sæsonforløb, før taktikken analyseres. Det gør observationerne mere præcise og mindsker risikoen for at overfortolke en enkelt halvleg.

Forbehold

Guiden er generel information og inspiration. Kontrollér altid aktuelle regler, priser, sikkerhedsforhold og praktiske oplysninger hos relevante officielle eller faglige kilder.

Tempoet bliver forståeligt, når du kan se formationen, rollen og turneringen bag hver sekvens.