

Bollkul

Västeråsirsta HF's träningskompendium



Bollkul riktar sig till barn, 6 & 7 år gamla. Pojkar & flickor tränar tillsammans. Syftet med Bollkul är att ge alla barn i Västerås möjlighet att få testa på sporten handboll, aktivera sig och få ett sammanhang utanför skolan. Träningarna ska präglas av skratt och lust, hög aktivitets- och bollkontaktsgrad, tävling, lek och sammanhållning.

VIHF bedriver Bollkul över hela Västerås, 5 områden, med syfte att göra handbollen tillgänglig för alla i Västerås

- Önstagryta: Apalbyskolan
- Rönnby: Rönnbyskolan
- Centrum: Västerås arena
- Barkarö: Lövängsskolan
- Irsta: Irstaskolan

Start & Avslut

Träning



- Samla alla barn i en ring i mitten
- Välkomna
- Presentera er – varje träning
- Namnrunda/närvaro
- Informera om att det är ok för föräldrar att vara med i träningen första 1-2 ggr, efter det får föräldrarna gärna vänta på läktaren eller utanför. Undantag kan så klart göras om vissa barn ej kan skiljas. Be föräldrar att förbereda barnen hemma.
- Fråga och berätta kort om sporten handboll
- Förhållningsregler;
 - När vi samlas/vid signal så gör vi det i ring (alla ska få plats i ringen) – ta er tid
 - Tysta och lyssnar – varför?
 - Har man boll sitter man på bollen eller håller den under armen – varför? – svårt att studsas/tappa bollen
 - Ta hand om bollen – ej peta/plocka sönder den mjuka bollen

Tips & Tricks



- Träna på namn och fråga kontinuerligt gärna vad barnen heter. Sträva efter att kunna tilltala alla barnen med namn. Upprepa ledarnas namn
- Använd visselpipa
- Tydlig start och avslut på träning med samling – undvik för långa samlingar
- Förklara gärna syftet med träningen/övningen i samlingen.
- Fokusera på att få flyt/fart i övningarna – korrigera övningar/stationer som får "flaskhalsar"
- Delta i/ta ner föräldrar att delta i övningar som till en början kan va lite för svåra, framförallt spelövningar
- Feedback ska övervägande handla om önskvärt beteende
- Feedbacka/korrigera inte allt ni ser (stegfel, övertramp, dubbelstuds m.m.)
- Feedbacka efter situation individuellt – gärna med frågor (vilken fot hade du fram nu när du passade/sköt?)
- Väg av själva när ni känner behov av att bryta övning för allmän feedback/korrigering
- En tränare tar samlingen den andre förbereder material – Lite väntetid för barnen = mer fokuserade träningar
- Det är ok att "pausa" ett barn som stör eller förstör. Sätt vid sidan – ta reda på varför barnet ej följer direktiv. Tråkigt – vila den övningen, svårt – anpassa, m.m. Är det läskigt kan ni delta i övningen tillsammans med barnet alternativt ta med föräldrar inledningsvis.
- Övningar med självbestämmande är ofta framgångsrikt. Ex. studsa bollen hur du vill. Passa bollen som en elefant (barnen får själva använda sin fantasi kring hur en elefant skulle passa bollen).
- Fackspråk – vad betyder följande för barn som aldrig spelat handboll
 - "Försvara" för en som aldrig spelat handboll? Använd "skydda målet" istället
 - "Spring hem" – använd "spring tillbaka till ditt mål"

Grundstruktur träning



1. Samling (5-10 min):

1. Välkomna, presentation & närvaro.

2. Uppvärmning (10 min):

- Alt. 1: Lek med koordination
Alt. 2: Bollteknik
Alt. 3: Namn- & lära känna-lekar

2. Övning 1 (20-30 min):

- Alt. 1: Stationer - färdighetsträning. Kasta/skjuta/passa, Fånga/stoppa(målvakt), Greppa & dribbla/studsa, Rumsuppfattning
Alt. 2: Hinderbana med eller utan boll
Alt. 3: Enkla spelövningar

2. Tävling/lek (10-15 min):

- Alt. 1: Stafetter
Alt. 2: Lekar med tävlingsmoment
Alt. 3: Enkla spelövningar/match

Namn & Lära känna-övningar



Nivå 1 & 2	Nivå 1 & 2
1. Dela upp laget i flera lag med 4-6 i varje lag a) Ge uppgiften att sortera sig i led efter; a) Längd b) Antal syskon c) Antal husdjur d) Forma en stjärna tillsammans e) Forma ordet boll tillsammans 2. Följa John med boll – dela upp barnen med 3-5 i varje grupp a) Först i ledet leder övriga – byt på signal	1. Studsa runt i salen på linjerna – när man möter en spelare byter man boll och presenterar sig 2. Studsa runt i salen – när musiken stoppas/alternativt vid signal – byt boll med kompis och presentera dig

Bollteknik 1



Nivå 1	Nivå 1
1. Spring med boll – 1 boll/barn a) Boll över huvudet med 2 händer b) Boll över huvudet med 1 hand c) Boll roterandes runt bålen 2. Spring & håll boll med 2 fingrar a) Pekfingrar b) Pekfinger/tumme c) M.fl. 3. Bollen på golvet a) Rulla med händer – stanna med olika kroppsdelar b) Rulla med fötter – stanna med olika kroppsdelar c) Rulla med valfri kroppsdel (självbestämmande)	4. Kasta boll i luften & fånga a) Kasta/fånga 5ggr i rad utan att tappa b) Kasta/fånga med 1 klapp, 2 klapp, osv. c) Kasta – låt bollen studsas 1,2 eller 3 ggr d) Kasta – låt bollen studsas – hoppa jämfota i takt med bollens studs tills den är "död". e) Kasta – bilda en ring med armarna som bollen ska igenom – fånga efter studs f) Kasta bollen ända upp till taket (finns risker)

Bollteknik 2



Nivå 1	Nivå 1
1. Studsövningar – 1 boll/barn a) Studsa och rör dig fritt i hallen b) Studsa med svåra handen - byt (ej höger/vänster) c) Studsa små studsar (bebisstuds) till stora bamsestudsar (fortsatt kontroll) d) Studsa ner till sittande, liggande och upp igen e) Stå på ett ben & studsa (TIPS: använd visselpipa – vid signal ska barnen sätta sig på bollen och lyssna in nya direktiv) 2. Följa ledaren a) Barnen står utspridda på planen med boll och följer/härmar ledarens rörelser.	3. Studsövningar till musik/signal – 1 boll/barn a) Studsa runt i hallen - musikstopp/signal = sitt på bollen b) Studsa runt i hallen - musikstopp/signal = spring till ribbstol – klättra upp c) Studsa runt i hallen - musikstopp/signal – byt boll med kompis (presentera dig) d) Studsa runt i hallen – musikstopp/signal – passa väggen och fånga

Bollteknik 3



Nivå 2	Nivå 2
1. Spegel – 2 & 2 varsin boll a) Stå mitt emot varandra – spegla varandra med boll och olika rörelser - dans, grimaser, djur, m.m. 1 spelare bestämmer – byt roll på signal	2. Studsövningar/bollvana 2&2 a) 2 & 2 – 1 boll /par - ryggarna mot varandra – lämna över/byt boll runt bålen b) 2 & 2 – 1 boll /par - ryggarna mot varandra – lämna över/byt boll mellan benen c) 2 & 2 – 1 boll /par - ryggarna mot varandra – lämna över/byt boll över huvudet d) 2 & 2 – 1 boll /par – Studsa bollen varannan gång

Kast/Passningar 1



Nivå 1	Nivå 2
1. Kast – 1 boll/barn (hög arm och "rätt" fot fram) Stå vid kortsidan; a) Kasta och fånga efter 1 eller 2 studs b) Kasta ditt längsta – hämta boll c) Kasta mot en specifik plats/objekt d) Sitt på rumpa och kasta ditt längsta – hämta boll e) Stå på knä och kasta ditt längsta – hämta boll f) Lägg ner bollen på marken – greppa med kastarm och kasta ditt längsta – hämta boll	2. Kast/pass mot vägg – 1boll/barn (hög arm och "rätt" fot fram) Sprid ut er så alla har en väggyta a) Passa mot vägg så att du kan ta emot bollen b) Passa med studs innan vägg c) Passa mot vägg & fånga med 1 studs efter kontakt med vägg d) Passa mot vägg med fart innan kast e) Passa mot vägg med 3 steg f) Passa mot vägg hoppandes på "rätt" fot

Kast/Passningar 2



Nivå 1	Nivå 2
1. Passningar 2 & 2 - 1 boll/par (hög arm och "rätt" fot fram) Stå mitt emot varandra a) Vanliga passningar/fånga (ca. 2m mellanrum) b) Passa/fånga med "springandes" ben på stället c) Passa/fånga spring valfritt i salen d) Passa som djur (självbestämmande) I. Elefant II. Gorilla III. Fisk IV. M.m. e) Passa utan att tappa boll – räkna antal och slå era rekord	1. Passningar 3 & 3 – 1 boll/trio (hög arm och "rätt" fot fram) a) Passa utan att tappa boll – räkna antal och slå era rekord b) 2 mot 1 – en person försöker ta bollen från de andra två som passar mellan varandra, byt c) Sittande passningar/rulla boll d) Liggande passningar/rulla boll e) Nummerboll – varje spelare får ett nummer, passa i nummerordning (max 3-5st/grupp)

Lekar med syfte 1



1. Försvara slottet – Nivå 2

- a) 2 barn är "målvakt" – övriga i laget står runt en plint/koner alternativt lägg en boll/kon på plinten man ska träffa. Mv försöker skydda plinten/konen från att bli träffad. Övriga laget passar runt och skjuter vid tillfälle (mjuk boll). Ca 5 vs 2 spelare. Byt på tid.

2. Mattboll (eller plintboll) – Nivå 2

- a) 2 lag – 4-5 spelare/lag. Varje lag har en målvakt som står på mattan/plinten. Lagen ska försöka passa sin målvakt. Endast 3 steg med boll. Poäng när målvakten tar lyra.

3. Minst bollar vinner – Nivå 1

- a) Dela gruppen i 2 lag och dela upp planen med bänkar/koner i mitten – 2 planhalvor. Alla bollar delas ut på varsin sida hos lagen och på startsignal ska lagen kasta över bollarna till motståndarnas sida. Varje match pågår 3-4 minuter. Vid slutsignal räknas bollarna och laget med minst antal bollar på sin sidan vinner (tydlig med att man inte siktar på varandra).

4. Prickboll – Nivå 1

- a) Dela gruppen i 2 lag och dela upp planen med bänkar/koner vid varsin ände av "spelplanen". Spelplanen utgörs av en mittlinje och på mittlinjen ligger en större boll (förslagsvis pilatesboll). Båda lagen har flertalet bollar att dela på som på startsignal ska kastas på den större bollen. Man vinner när bollen vidrör andra lagets bänk/koner.

Lekar med syfte 2



1. Spökboll (mjukboll) – nivå 1

- a) Dela gruppen i 2 lag och dela upp planen med bänkar/koner vid varsin ände av "spelplanen". Spelplanen utgörs av en mittlinje som tydliggörs med koner. Varje lag börjar med 1 "spöke" som är placerad bakom motståndarlagets bänkar. Börja med 1 boll i spel. Syftet är att träffa andra lagets spelare, blir man träffad förvandlas man till "spöke" och gör sin spökkompis sällskap på andra sidan. Även spöken kan kasta ut spelare om bollen är tillgänglig. Laget utan spelare första förlorar. Lättast att börja med att man får springa med boll, med tid kan man ta bort stegen och försöka få spelarna att passa sig fram. Händer och huvud är skydd.

2. Sabotageboll – nivå 2

- a) Dribbla/studsa inom ett område, ex. målgårdslinjen. Tappar man bollen utanför området eller om sabotören slår ut ens boll hämtar man bollen och är med igen/alternativt att man själv också blir sabotör.

3. Kinesiska muren – nivå 1

- a) Dela gruppen i 2 lag och dela upp planen med mattor i mitten – 2 planhalvor. Ena laget har västar på sig och är vakter – de står på muren (mattorna). Andra laget är tjuvar och står på en planhalva. På andra sidan ligger ärtpåsar/plättar/koner som är skatten. Vakterna vaktar skatten genom att ta tjuvarna när de försöker springa över muren (mattorna). När tjuvarna kommit över tar de 1 skatt och försöker ta sig tillbaka. Blir de kullade lämnar de tillbaka skatten och börjar om vid sitt "bo" igen. Byt efter 4-7 minuter eller när hela skatten är tagen.

4. Jägarboll (mjukboll) – nivå 1

- a) Jägaren ska fånga djuren med hjälp av bollen/bollarna. Avgränsa planen beroende på antal spelare. Jägaren har väst och är ensam får hen springa med boll, har hen medhjälpare får hen ta 3 steg eller måste passa sig fram. Träffad spelare blir jägare. Händer och huvud är skydd.

Lekar med syfte 3



1. Kaptensboll – nivå 2

- a) Dela gruppen i 2 lag och dela upp planen med bänkar/koner vid varsin ände av "spelplanen", spelplanen utgörs också av en mittlinje som kan belysas med hjälp av koner. Varje lag har en "kapten" som står bakom motståndarlagets planhalva. Lagen försöker passa sin "Kapten" och fångar "Kaptenen" lyra får den som passade gå över till "Kaptenen". Andra laget försöker bryta passningarna/ta bollen men får inte gå in på motståndarlagets sida eller på "Kaptenens" område. Laget som först har alla sina spelare hos "Kaptenen" vinner. Kan spelas med flera bollar för ökad intensitet.

2. Land – Skepp – Hav – nivå 1

3. Kullekar – nivå 1

- a) Istappen
- b) Pepparkakskull; En kullare och en som jagas. Övriga barnen paras ihop 2 & 2 och står armkrok i ring eller rör sig fritt i hallen. Den som blir jagad kan rädda sig själv genom att koppla med någon i ett par och det andra barnet i paret blir då jagad.
- c) Namn-kull; Vanlig kullek med en som jagar övriga. Blir man kullad står man still med handen utsträckt ("ta i hand redo"). Man blir fri när någon kompis kommer och tar i hand och båda presenterar sig.
- d) Svansjaga; Alla får varsin väst – stoppa västen i byxan bak. På signal jagar man andra barns "svansar". Har man 0 svansar jagar man tills man får tag i en svans, alternativt hämtar en ny hos ledare. Varje fångad svans sparar man i handen medans man jagar och blir man av med sin svans stoppar man in en ny svans i byxan, om man har.
- e) spelare blir jägare. Händer och huvud är skydd.

Stationer till hinderbana



Nivå 1

1. Stationer till hinderbana (vaksam på vart det kan bildas "flaskhalsar" och ha vuxen vid stationer där barn klättrar)

- a) Gå/springa/hoppa i rockringar – studsa bollen bredvid ringen
- b) Klättra över plintar med boll
- c) Kasta ner koner på en plint – 1 kast/barn
- d) Balansgång på bänk
 - I. Håll i boll
 - II. Håll bollen över huvudet
 - III. Studsa på bänken
 - IV. Studsa bredvid bänken
- e) Kullerbytta/rulla stock på matta med boll mellan fötterna
- f) Åla under matta liggandes på två bänkar
- g) Klättra upp på plint – hoppa och kasta i basketkorg – landa på tjockmatta
- h) Klättra upp för bänk lutandes mot bom – landa på tjockmatta
- i) Skjuta sitt hårdaste mot matta
- j) Ej nudda golv – gå och klättra på rockringar, plintar, mattor, ribbstolar
- k) Svinga i rep/ringar (OBS. ofta bara 2 par ringar = flaskhals) – från bänk till matta

Teknikövningar



Nivå 1

1. **2st led på varsin planhalva – start vid ex. vänster2-position, näsan mot motsatt mål. Byt målvakt ofta – alla bör pröva på som målvakt, alt. man blir målvakt efter avslut (bytet kan skapa flaskhals).**
 - a) Studsa zick zack mellan 3-4 koner, studsas fram till plint (står vid målgårdslinje), avslut med mål med "rätt" fot på plinten.
 - b) Hoppa skridskohopp mellan koner med boll i hand - passa ledare & få tillbaka bollen – avslut
 - c) Stega i rockringar – hjälp med färgkod på ringarna. Ex. röd = vänster & blå = höger. Tre rockringar hjälper barnen att lära sig "tre steg"
 - d) Balansgång på bänk
 - I. Håll i boll
 - II. Håll bollen över huvudet
 - III. Studsa på bänken
 - IV. Studsa bredvid bänken
 - e) Studsa fram passa ledare (som står i försvar) få tillbaka bollen och finta förbi försvarare – Lägg väldigt liten vikt vid stegfel, övertramp och dubbelstuds – låt barnen få vara kreativa
 - f) Grodhopp fram (3-5 st), avslut.

Spelövningar 1



Nivå 2

1. Mattboll (eller plintboll)

- a) 2 lag – 4-5 spelare/lag. Varje lag har en "målvakt" som står/sitter på mattan/plinten. Lagen ska försöka passa sin "målvakt". Man får ej springa/gå/studsa med boll (när de förstår konceptet kan man få 3 steg och/eller studsa). Poäng när "målvakten" tar lyra.

2. 3 mot 2 eller 4 mot 3 – fri yta

- a) Laget med flest spelare ska försöka passa så många ggr i rad/så länge som möjligt utan att försvarande lag (laget med minst spelare) tar bollen. Byt på klocka (1-3 minuter)

3. Touchboll – fri yta i hallen

- a) 2-3 st kullare med väst, övriga är i samma lag. Kullarna kan bara kulla/få poäng när man rör någon som håller bollen. (ledare är med fördel kullare initialt).

4. 2 vs 1 - Halvplan

- a) 2 anfallare startar vid halva plan (hjälp till med startkoner), 1 försvarare vid målgård. Ledare bör vara försvare och väljer bort spelare tidigt och tydligt så bollförande spelare förstår att hen är fri och går mot mål

Spelövningar 2



Nivå 3

1. 3 vs 2 - Streethandboll

- a) Dela upp i 2 lag med 3 i varje. 3 anfallare startar vid halva plan (hjälp till med startkoner), 2 försvarare vid målgård och 1 målvakt. Anfallarna ska spela sig till avslut (ledaren kan/bör vara med som stöd/bollkalle i övningen). Byt anfall/försvar efter varje "död" boll. Se även till att de roterar på målvaktspositionen.

2. 3 vs 1 eller 2vs1– Helplans"kontring" (är inte passningskvalitén tillräcklig – låt anfallarna starta längre fram i banan – färre passningar till valsituation)

- a) Anfallande lag passar sig fram och söker den som är fri som avslutar. Ledare är försvarsspelare

3. Match 5 mot 5

Spelövningar 2



Nivå 1	Nivå 2
1. Stafetter – olika varianter (desto yngre och desto tuffare svårighetsgrad på uppgifterna – desto kortare sträcka) a) Spring ditt snabbaste b) Spring baklänges (förslagsvis halva sträckan) c) Spring sidleds d) Spring som ett djur: I. Groda II. Orm III. Björn IV. Krabba e) Spring 2 & 2 – håll i hand f) Bussen – ta med och lämna av passagerare g) Hoppa jämfota eller på ett ben	1. Stafetter – olika varianter (desto yngre och desto svårare svårighetsgrad på uppgifterna – desto kortare sträcka). a) Spring ditt snabbaste med boll I. Med boll över huvudet II. Med boll roterandes runt bålen b) Spring – studsas bollen halvvägs – håll i bollen på vägen tillbaka c) Spring och balansera bollen i handflatan d) Spring 2 & 2 – håll bollen mellan er med hjälp av magen, rumpan, en hand m.m. e) Passa 2 & 2, passa halva sträckan och ena spelaren håller i bollen på vägen tillbaka f) Tunnelboll – dela upp i lag med 4-6 i varje lag, stå i ett led. Barnet längst fram har boll och försöker rulla bollen mellan benen på barnen i ledet. Barnet längst bak tar bollen och springer och ställer sig längst fram och upprepar uppgiften

Regler Match - Minihandboll



1. Tre-sekunders regeln – används inte

Varför: Barn i denna ålder behöver mer tid för att upptäcka medspelare och ta beslut. Perceptionen är inte tillräckligt utvecklad.

2. Dubbelstuds och stegfel beivras genom att gå tillbaka till startplatsen och behålla bollen. Starta med ett frikast för den som gjorde fel.

Varför: Du gör det lättare för spelaren att lära sig handboll, och spelarna tillåts att göra fel. För att sedan kunna prova igen och på så sätt få lyckas, vilken i sin tur leder till en mer positiv upplevelse.

3. Farligt spel beivras med personlig utvisning i två anfall. Laget får sätta in en annan spelare och blir inte drabbat. Matchledare förklarar för spelaren vad hen gjorde för fel.

Varför: Farligt spel ska beivras. Eftersom spelaren måste kliva av planen finns det utrymme för ledarna att på ett pedagogiskt sätt förändra spelarens beteende.

4. Avkast och hörnkast (=inkast från hörnet) ersätts av Målvaktskast.

Varför: Det ger ett snabbare och mer flytande spel. Vilket i sin tur leder till högre bollkontaktsgrad för varje spelare.

5. Vid målvaktskast ska icke bollförande lag springa hem till egen målgårdslinje. Laget får ej gå upp i offensivt försvar förrän då det bollförande laget har genomfört två passningarna (utkastet inräknat), eller då bollen kommit över på offensiv planhalva.

Varför: Anfallande målvakt får tid på sig att passa ut bollen. Försvararna lär sig att springa hem direkt vid avslut. Det kommer att sitta i ryggmärgen på försvararna när de blir vuxna. På samma sätt som vi lär spelarna att springa på kontrung så fort skottet anfallande lag skjuter.

6. Inga omfamningar (=låsningar) eller knuffar tillåts.

Varför: I försvaret vill vi att spelarna ska träna på fotarbete och att placera sig rätt samt att erövra bollen. Spelarnas perceptionsförmåga är för dåligt utvecklad i denna ålder för att spela anfallsspel mot fullkontaktförsvar.