



HANDBOLLSSKOLAN 6 – 8 ÅR

Huvudmålet med handbollsskolan är att barnen får prova vår idrott på ett lekfullt sätt som förmedlar en stor känsla av glädje för varje barn, **HANDBOLL SKALL VARA KUL!** Uppmuntra till spontanitet och kreativitet. Glädjen skall vara i fokus. Arbeta mycket med feedback. Man tränar en gång i veckan från aug/sept till april/maj. Ledare bör eller ha ambition att genomföra baskursutbildningen via Skånes Handbollförbund. Spelar gör vi, minihandboll är den spelform som används. Cupdeltagande sker i närområdet ex. Lågancup och Malmöspelen. Alla barn bör delta lika mycket och få prova spela på alla positioner. Träna inte bara handboll på träningarna. Låt barnens förväntningar och behov styra mycket av innehållet i verksamheten. Lägg väldigt stor vikt vid koordinativ/motorisk inläring.

PERSONLIGHETSUTVECKLING

Lära känna varandra, att vara en i laget, ta hänsyn, ge och ta beröm, samarbete och enkel regelförståelse, spelplan, linjer, tre steg o dubbelfattning. Extra viktigt är att vi lär våra spelare att utföra passningar och skott med rätt teknik under deras resa genom barnhandbollen.

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter. Dribbla, falla, fånga, gripa, hoppa, hålla, springa och studsa. Rörelseerfarenheter. Bollvaneövningar, hopp, kast, lekar och spring. Koordination. Balans, tid o rumsuppfattning samt jämviktsförmåga, reaktionsförmåga och variationsförmåga.

PASSNINGAR

Kasta, fånga och gripa. Rätt fot fram. Avstämnda pass med hög arm. Passa bollen med studs.

SKOTT

Avstämnda skott. Håll armen högt vid både skott och passningar.

GENOMBROTT

Sök luckan / våga utmana Egen fint.

FÖRSVAR

Vars en, "följ john" Ta bollen.

ANFALL

Mycket rörelse. Hitta lediga spelytor.

MÅLVAKT

Alla som vill ska få prova att stå i mål. Låt dom prova att kopiera någon förebild. Det som känns bra är bra. Försöka hålla golvkontakt. Räddningar från alla positioner. Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna, "håll i öronen". Ingen eller väldigt liten korrigering av tekniken. Inte

viktigt: Om man försöker ta bollen med en eller två händer. Kan man rädda med två är det bra.