

Tips på handbollsövningar för barn

Grundläggande principer:

- Barnen skall ha roligt
- Ge beröm - inte kritik
- Mycket bollkontakt och så lite väntetid som möjligt
- Högt tempo – ingen dötid

Uppvärmning

1. Ruscher fram och tillbaka
2. Springa baklänges (inte för fort)
3. Rulla bollen omväxlande vän-hög hand
4. Barnen utspridda över salen: a) Kasta bollen högt och klappa i händerna så många gånger som möjligt, b) snurra runt, c) fånga så högt som möjligt, d) fånga så lågt som möjligt, e) fånga med en hand, f) fånga sittande, g) kasta upp bollen bakom ryggen h) kasta under bena.
5. Studsa bollen runt kroppen.
6. Armhävningar, sitt-ups och upphopp.

Lekar och koordination

1. Två lag, planen avdelad med bänkar, 30sek (1min) kasta över så många bollar som möjligt till motståndarsidan.
2. Olika stafetter a) studsa, b) i hinderbana med 1,2,3 bollar i handen,
3. Två lag som står bredbenta på led. Rulla bollen mellan bena till siste man som tar bollen och springer och ställer sig först
4. 'Skottbana': 6-7 stationer där barnen själva går från station till station och räknar hur många poäng de kan få ihop. a) träffa basketkorgen/plankan, innebandymål, rockring hängande i målet, straff, ribba/stolpe m.m.

Dribbling (svårt med mjuk boll)

1. Stafett, dribbla runt kon.
2. Alla har varsin boll och dribblar inom straffområdet. Slå bort de övrigas bollar. Sist kvar vinner.
3. Dribbla på led fram och tillbaks över planen. (dribbla lågt, byt hand m.m.)

Skott

1. Straffar (ev. 'mål får stå')
2. 3-steg – skjut (ev skall stegen tas på tre musmattor)
3. Passa till Ledaren (L) få tillbaks boll – 3 steg- kasta sig in på mjuk matta.
4. L vid straffpunkten, 2 led från båda hörnen. Passa L spring framför, få tillbaks pass snedda in och skjut. Ställ sig sist i andra ledet.
5. L på linjen (mitt eller sida), 1 led framifrån . Passa L , få tillbaks pass, ta sig runt L och skjut.

6. En försvarare mellan koner på linjen. Led framifrån, försök skjuta förbi.

Kontringar

1. Två led vid kanterna ungefär vid mittlinjen. Passa L (två ledare står på mittlinjen) – spring mot mål- L passar hög lång boll som fångas upp- gör mål - hämta bollen – ställ sig sist i andra ledet.
2. Från hörnen, passa L i målet, spring ut med kanten, få tillbaks boll från L, runda kon och tillbaks och gör mål på L. Starta omväxlande från hög, vän sida, dvs 2 led.

Passningar

1. 2o2 – rakt, studs, fel hand (rekord utan att tappa) (1 eller 2 bollar)
2. Bolltrafik – 2 led mot varandra, passa 1:a i andra ledet och spring och ställ sig sist i det ledet. (raka pass, studs, med fel hand)
3. 3o3 Springa och passa via mittenspelaren hela tiden. Antingen vända och tillbaks eller lämna över till 3 nya. Byt positioner.
4. 2o2 passa utmed en långsidan, avsluta med skott. Turas om att skjuta.
5. Gör en small korridor av koner, ca 2.5 m brett. Två led framför korridoren. De springer 2o2 genom korridoren passande till varandra. När korridoren är slut så springer de tillbaks på varsin utsida passande över de som nu springer inne i korridoren.
6. Polska vågor (svår)

Anfall – försvarsspel.

1. 1 försvarare, anfall 2o2. Korta av målgården med koner.
2. 2 försvarare, anfall 3o3 eller 2o2. Korta ev. målgården med koner.
3. 3 försvarare, 3 anfallare, spel mot ett mål.

Matchträning

1. Droppboll, inga steg eller dribblingar. Mål kan t.ex. vara plankan vid basketkorgen på de två diagonalt motsatta basketkorgarna.
2. Match med en vuxen i varje lag (får ej göra mål)

Fint

1. Uppställda på ett led ca. 2 m framför strafflinjen. L står på strafflinjen. Barnen tar 3 steg fram mot L, studsar bollen bredvid L för att komma till skott från heldragna linjen.