

Handbollstips

häfte nr 1



Handboll ska...

- ⇒ vara kul
- ⇒ främja lek med boll
- ⇒ ge teamkänsla
- ⇒ skapa gemenskap





10 REGLER

(som är bra om man följer)

1. Domaren kan bli lite grinig om du tar mer än tre steg med bollen.

2. Studsa bollen är bra, men passa till andra (i samma lag) kan ibland vara bättre.

3. Linjen i målgården bör man undvika att trampa på.

4. Endast målvakten får vara inne i målgården.

5. Tackla är ojuste och kan göra domaren och den som blir tacklad riktigt sura.

6. Ni får byta utespelare när ni vill.

7. Alla får spela på alla positioner i laget.

8. Tjafsa med domaren är ingen idé.

9. Du får jättegärna göra mål.

10. Ha kul.



Idrott skall vara glädjefullt och enkelt att utöva.

Därför har detta häfte sammanställts med tips och övningar för att snabbt kunna komma igång med träningar för våra små handbollsfantaster.

Ett bra upplägg för en lektion eller handbollsskole timma är att välja ut en övning från respektive kategori som vi delat in häftet i.

Viktigt att ha med boll så mycket som möjligt samt att hålla igång alla. Barnen skall vara fullt sysselsatta hela tiden med spring och boll. Ha kul helt enkelt !!

Det kommer att komma ut fler häften som inspiration och vägledning,

Lycka till och ha det så kul.

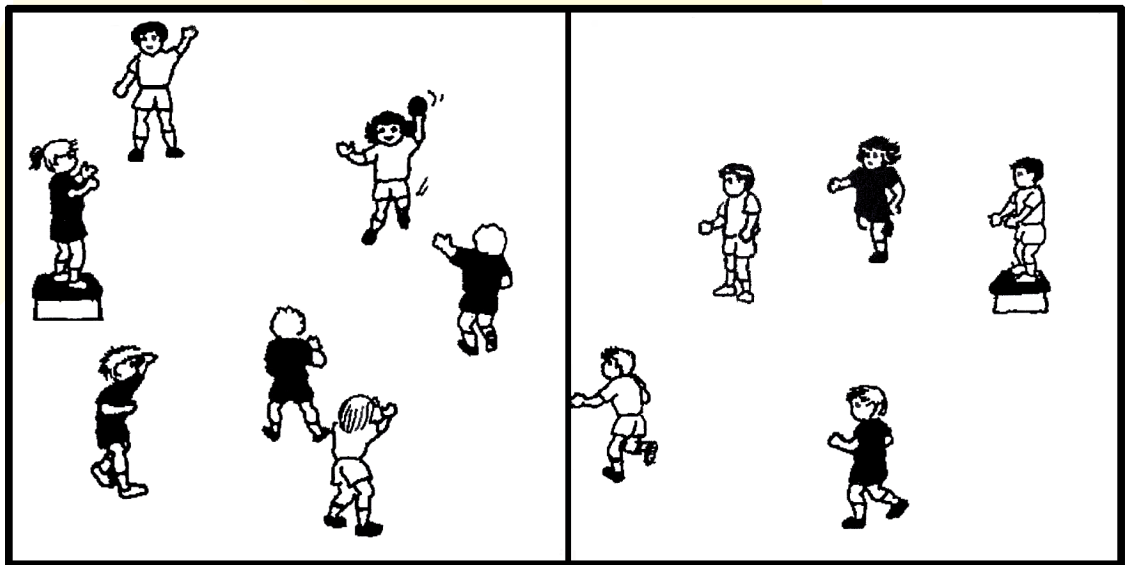
Uppvärmningsövningarna får gärna innehålla speluppfattning & rörelseträning.

Västmatch

Två lag/färger inom ett begränsat område, t ex inom målgården eller även inklusive frikastlinjen.

Det gäller att passa inom laget. Helt enkelt att kunna springa sig fri och möta bollen och sina medspelare, tre eller tex fem pass ger 1 poäng, osv.

Laget gör mål genom att passa sin spelare som sitter på plinten. Bollen måste gå tillbaka till den spelare som passat för att man ska få poäng. Den som gjort mål byter av "plintspelaren".



Dunk/dopp -handboll

Spelas på liten plan med stora innebandymål.

Samma regler som handboll med undantag för att man måste dunka/doppa bollen i golvet före pass eller skott mot mål. Ingen målvakt, inga målgårdslinjer.

Rugby med boll

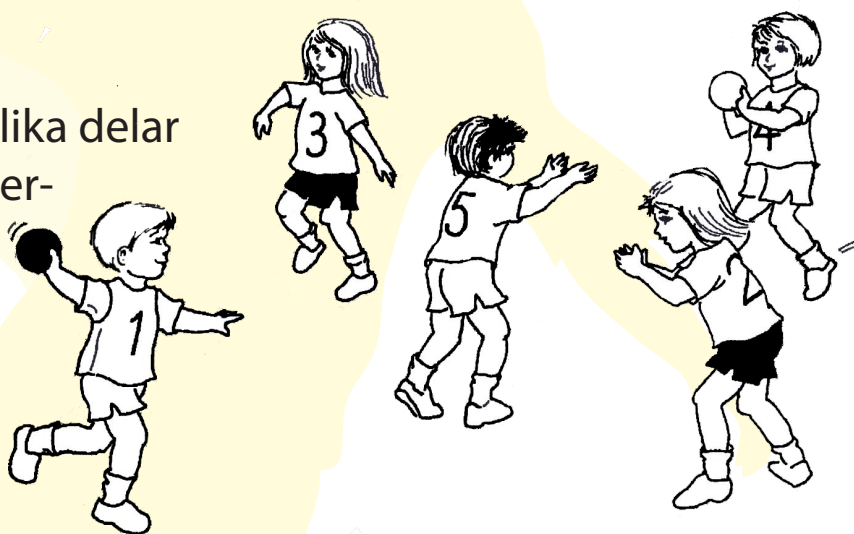
Använd två tjockmadrasser som mål. Man gör mål genom att kasta sig på sin madrass med bollen i famnen. Medspelarna får hjälpa till genom att "spärra" försvararna. Man får inte passa bollen framåt, bara bakåt.

Nummerboll

En boll på fyra till fem barn.

Låt barnen röra sig inom olika delar av salen och kasta i nummerordning till varandra.

Varianter: Kasta i en annan ordning 1-2-3-4-1. Efter kast, spring till en ny plats. Samma sak, men två grupper rör sig inom samma område.



Bollövningar

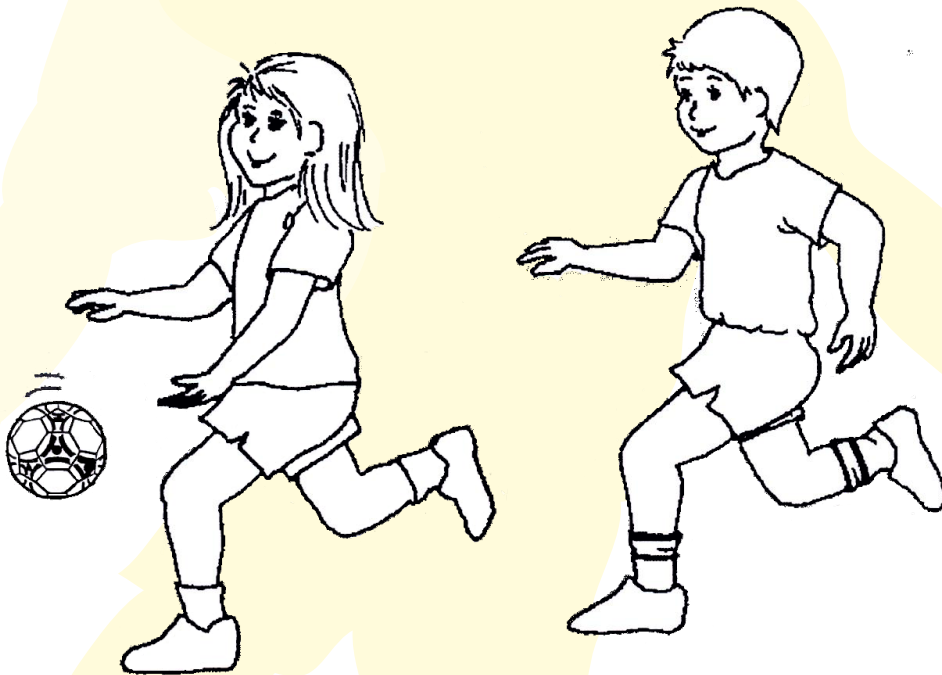
En boll/barn

Spring med bollen på huvudet, Spring och håll bollen med två fingrar, t ex två lillfingrar, en tumme ett ringfinger etc

Bollen på golvet, rulla bollen med händerna, med fötterna. Kan man rulla med andra kroppsdelar? Låt barnen finna ut.

Sno en boll/skydda din boll

Alla deltagarna rör sig inom ett ganska litet, väl markerat område med varsin boll. En person är utan boll. När leken börjar ska alla studsa runt sin boll och personen utan boll försöka ta en av sina kompisars boll. Den som blir av med sin boll får försöka ta någon annans.



Passningar

Passningar i alla dess former kan man aldrig få för mycket av i början.

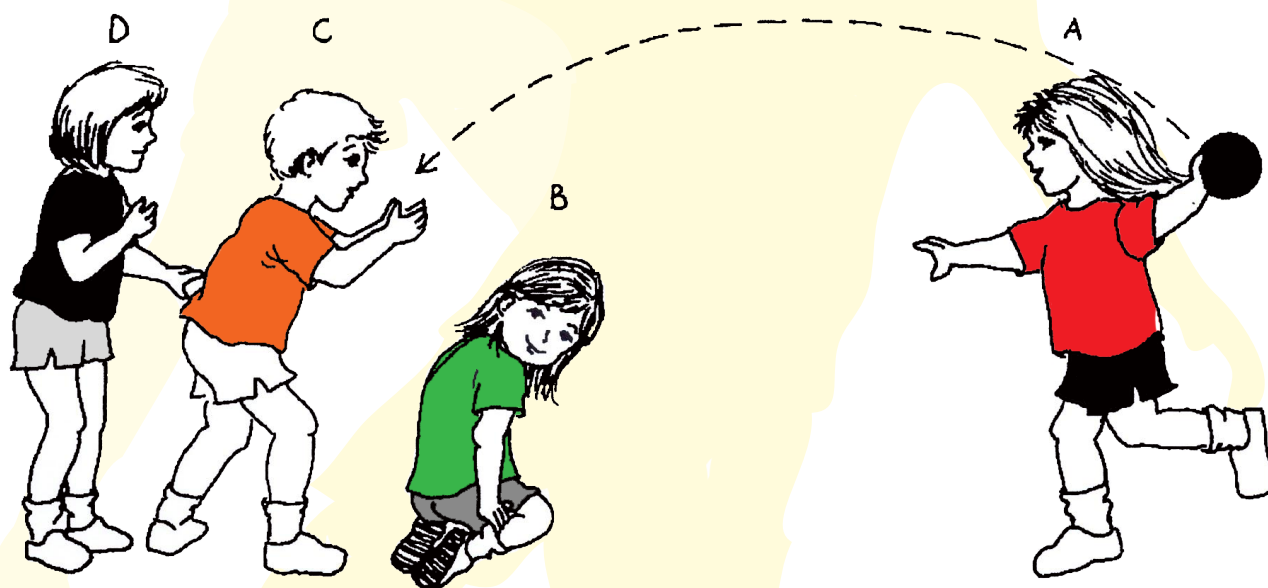
Hårda och raka pass varieras med långpass. Pass med fel hand eller stegisättning med pass. Jämfota hopp med pass. Backhandspass. Passa med två händer bakom ryggen utan att kasta med kroppen. Mellan benen-pass med hjälp av handleden.

Variant: Passa med två bollar i luften utan krocker!, en boll i luften och en som studspass, en på golvet och en i luften, passa-snurra-fånga osv.

Passningsövning

En boll på fyra barn.

A passar bollen till B som passar till C som passar tillbaks till A. Därefter sätter sig B så att A kan passa bollen till C osv.



Prickboll

Dela in barnen i två till fyra lag, alla med varsin boll. Placera en avvikande boll, ex större eller annan färg på mittlinjen. Poäng erhålls genom att kasta eller rulla bollar på den avvikande bollen så att den rullar övermotståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas med annat än kast av bollar. Man får hämta de bollar som hamnar på respektive sida om mittlinjen. Kast mot stora bollen får endast ske från området bakom mållinjen. Man kan hämta bollar framför mållinjen, men fötterna måste vara bakom mållinjen.

Bollkull

Två och två med en mjukboll.

En är kullare och ska jaga och försöker träffa sin parkamrat genom att kasta bollen på ex. benen. Vid träff blir man kullare. Det är tillåtet att springa med bollen i handen.

Varianter:

- 1. Kullaren måste studsas bollen när han jagar.*
- 2. Grupper med fyra till sex barn, varav en är kullare med en mjukboll. När kullaren tar bollen säger denne "stopp". Alla barn stannar och står stilla. Kullaren kastar bollen och försöker träffa någon. Fötterna får ej flyttas när bollen kastas mot någon.*

Ge mig en rörelse

Alla barn har varsin boll i handen. Två-tre kullare utses.

Dessa kullare jagar de övriga och försöker kulla någon. När man kullar någon ska man visa den kullade en bollövning. Den kullade måste stå där och göra övningen tills en kamrat, som inte är kullad, ställer sig framför och gör likadant minst tre gånger. Då blir man fri och kan springa iväg igen. När man håller på att befria en kamrat kan man inte bli kullad.

Hoppboll

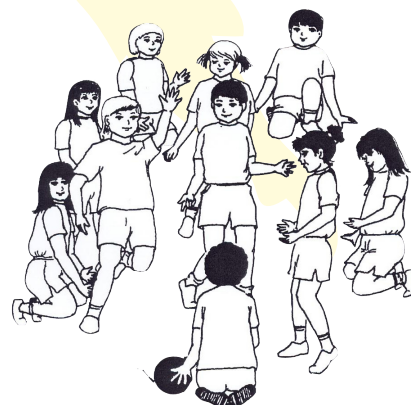
Några barn sitter på knä i ring och några barn står i ringen. Barnen i ringen rullar bollar till varandra och barnen inne i ringen försöker undvika att bli träffade genom att hoppa över bollarna. Blir man träffad går man ut och hjälper till i ringen.

Tömma planhalvan

Dela in gruppen i två. Sprid ut alla bollar som är tillgängliga.

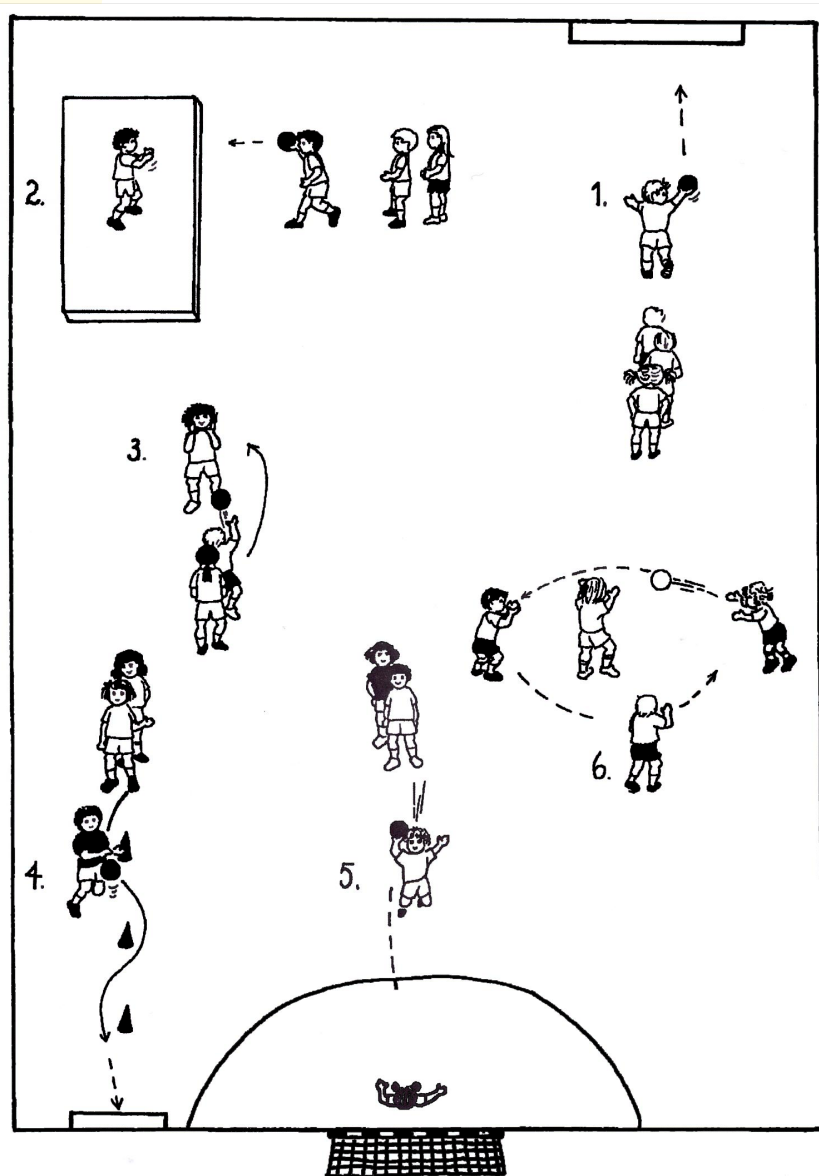
Ena gruppen på ena halvan av salen och andra gruppen på den andra. Låt barnen tömma sin planhalva genom att kasta över alla bollar till den andra sidan.

Variant: Man kan lägga till regler som t ex att man inte får rulla, bara kasta höga bollar, eller handbollskast.



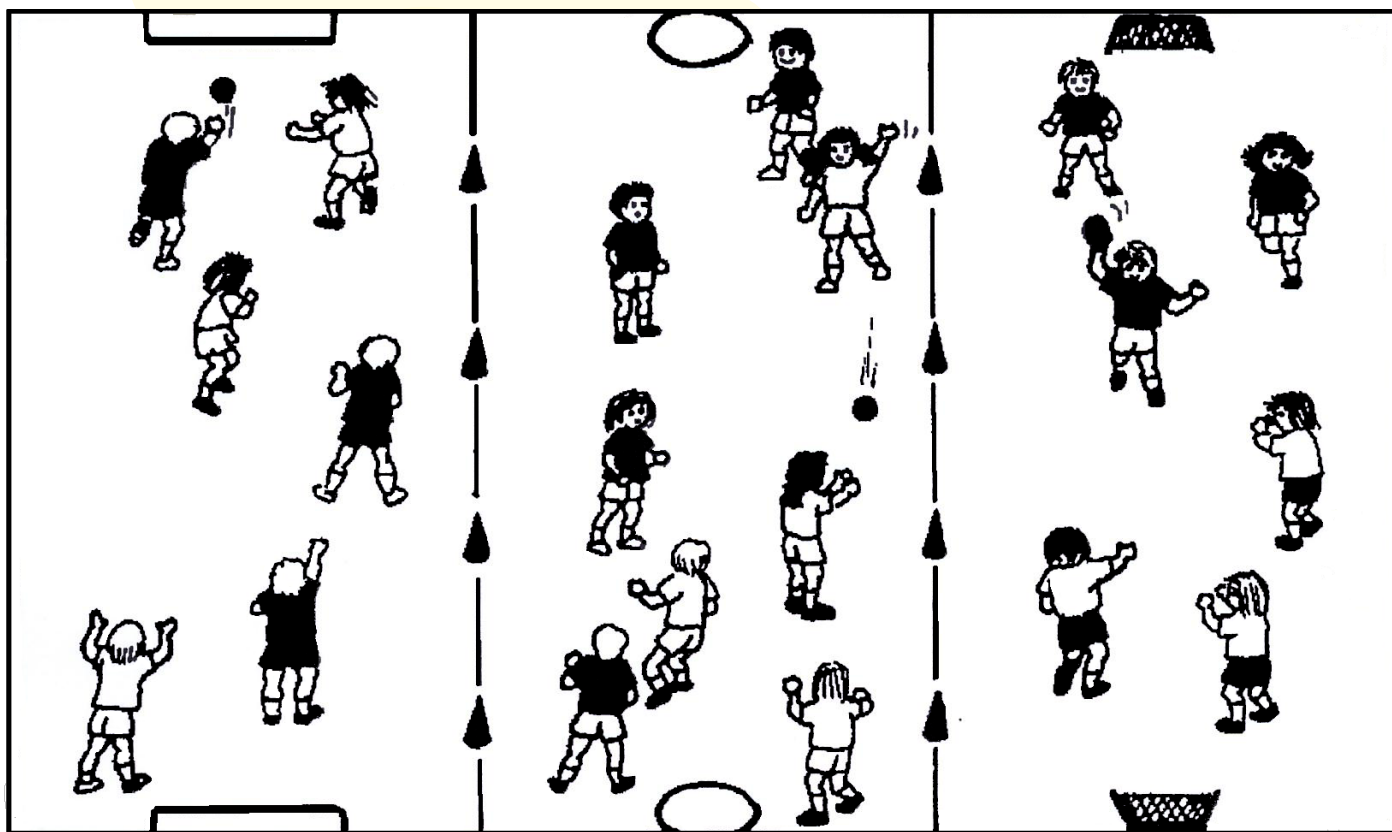
Stationsbana Handboll

1. Hårda skott mot matta
2. Målvaktsträning på tjockmatta
3. Passa och spring
4. Dribbling + skott mot mål
5. Hopp + skott med eller utan målvakt
6. Passningar med en "försvarare".



Handbollsspel

Dela salen t ex med koner, se bild. Sätt mattor eller liknande som mål. Tre till fyra barn i varje lag. Använd enkla regler. Bestäm tillsammans med barnen vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.



Handbollsspel

Regler som tidigare, men med mål, målvakt och en målgård. Ge inga taktiska råd utan låt barnen själva finna ut lösningar.

Handbollskast

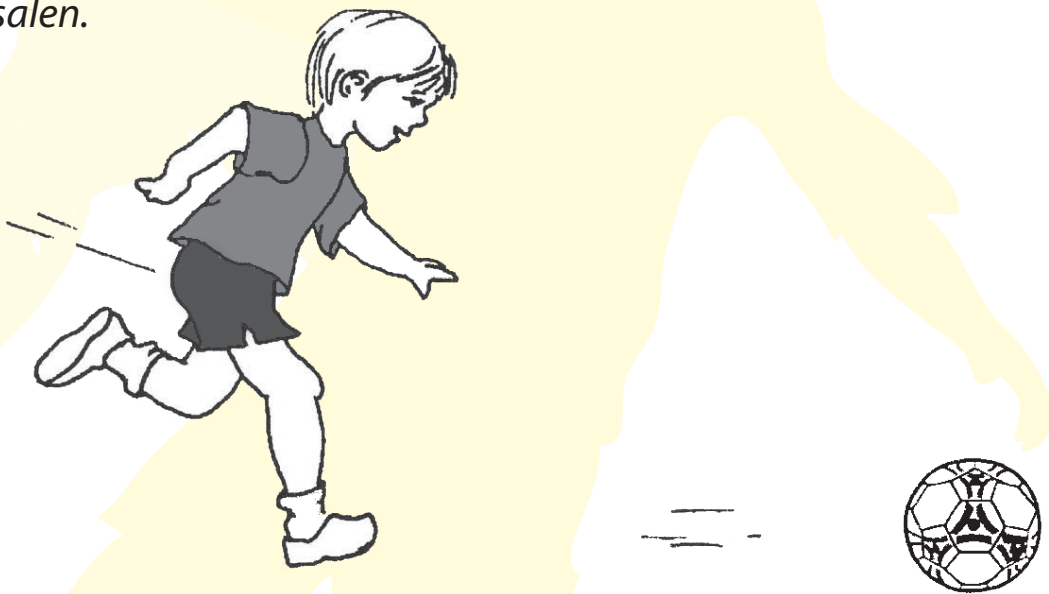
Stå vid en kortsida (ev på två rader)

Låt barnen hålla bollen högt över huvudet i kasten, med motsatt fot fram (se bild). Låtsas att man kastar iväg bollen. Detta upprepas flera gånger. Markera tyngdöverföring i fötterna. Prova att göra kaströrelsen med både vänster och höger hand.

På signal, låt barnen kasta iväg bollen, snabb löpning och hämta tillbaks bollen.

Kasta iväg bollen högt och låt den studsa två gånger innan man fångar den.

Variant: fånga bollen efter en studs, fånga utan studs samt kan göras över bom om det finns i salen.



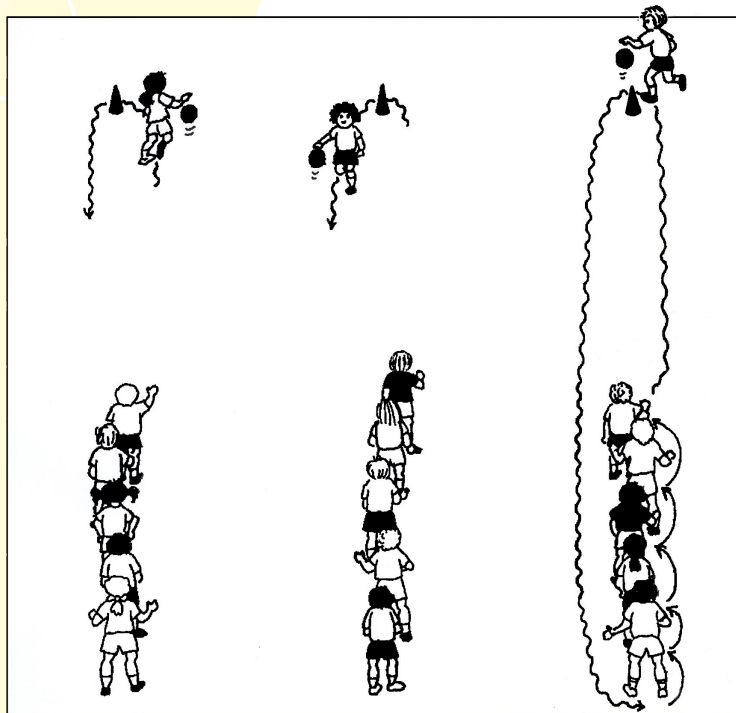
Stafetter brukar alltid uppskattas av de små... (och även stora!) vilket samtidigt ger träning i snabbhet, smidighet, teknik, motorik och boll. Och har kul!

Hoppa bock

Två-tre-fyra led/lag som tar sig fram genom att den som är längst bak växelvis hoppar bock/kryper mellan benen på de framförvarande, när han/hon är framme startar den som står sist. Det lag som först når andra sidan vinner.

Ormen

Två-tre-fyra led/lag som ligger ner raklånga, huvud mot fot. Bollen längst fram, bollen sätts mellan fötterna på den förste som passar rakt i händerna på den bakomvarande, när bollen nått den som ligger sist springer han/hon fram och börjar om. Första lag över hela plan vinner.



forts Stafetter

Lok och vagnar

Loket mitt emot sitt lag, hämtar hem "vagnarna" som hakas på en och en (händerna i midjan på framförvarande). Laget som först fått över alla vagnar vinner.

Studsar hem bollarna

Varje lag har en rockring med tre bollar på ett visst avstånd, den första studsar hem bollarna och sätter sig ner, nästa studsar ut bollarna och sätter sig ner. När alla sitter är man klar – och vinner?

Tunnelboll

Den som står längst fram i ledet passar bollen bakåt på golvet mellan benen på de andra, som får hjälpa till att föra den vidare, sist i ledet springer fram och börjar om. Först över vinner.

Skicka saker-stafett

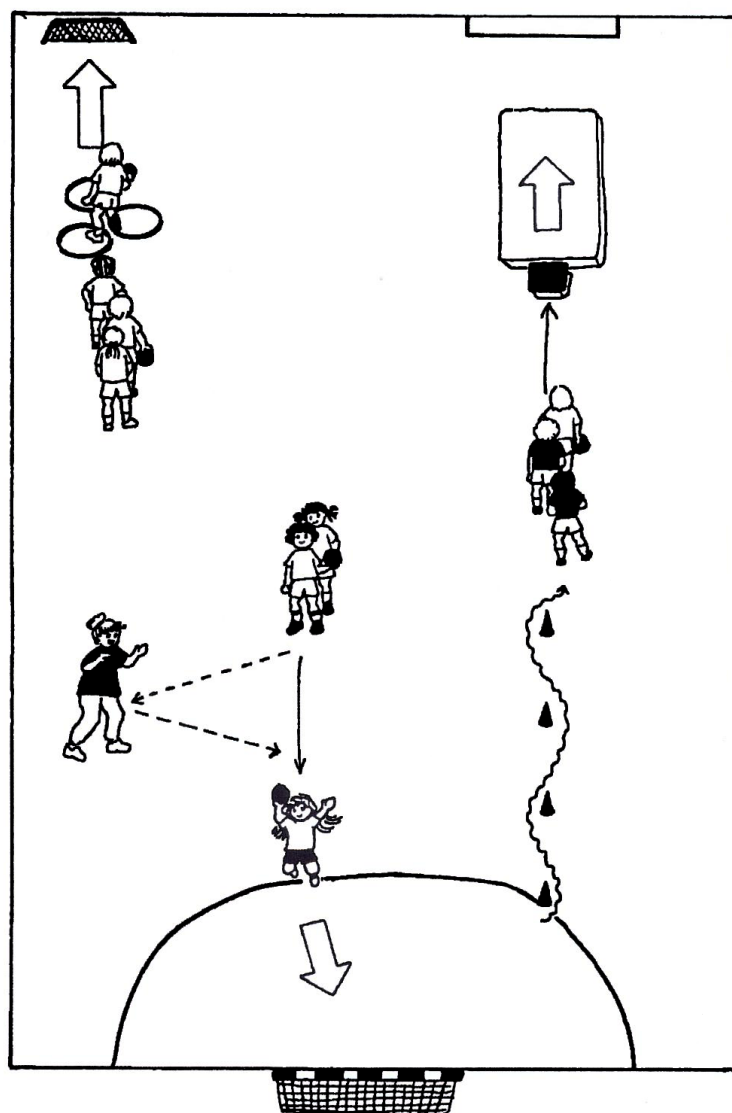
Två-tre-fyra led (ganska många i varje) där man passar olika saker bakåt, man börjar med en (hand-)boll, sen slänger man in en tennisboll, en penna, en tejprulle, en medicinboll, en frisbee – ja vad som helst – i varje led, det lag som först når andra sidan vinner.

Stationsbana - skott

En bana med tre olika skottmöjligheter.

1. Pallplint och tjockmatta. Spring fram och sätt en fot (rätt fot) på pallplinten, hoppaupp, skjut mot mål eller matta. Landa mjukt på mattan.
2. Skjut efter tre steg, skott mot innebandymål. Markera med rockringar eller liknande hur fötterna ska sättas i.
3. Passning till ledaren, passning tillbaks i fart framåt, skjut direkt ett skott mot mål.

Låt barnen gå runt. Efter skott mot mål sätt ut koner som en dribblingsbana, för att minska eventuell köbildning.



När man klarat av de vanliga övningarna med skott på mål, kan man (för att öka svårigheten och stimulera spel- och kroppsuppfattning) lägga på olika moment; en snurr före skott, en kullerbytta på madrass (bollen passas precis då man är på väg upp), jämfota hopp, hopp på fel fot osv

Reaktion målvakt

Två led med anfallande spelare men endast en skjuter.

Gör upp i förväg två och två om vem som ska skjuta. Båda skottsatsar, men bara en avlossar bössan. Man börjar med leden ganska tätt, svårighetsgraden kan sedan ökas med större avstånd mellan leden.

Solfjädern

Ställ målvakten i målet och samla ihop gruppen. Ge dem var sitt nummer 1,2,3 osv. Be dem att ställa sig någon meter utanför frikastlinjen med ansiktet mot målvakten med en armlängds avstånd. Därefter ropar tränare eller något barn upp numren från 1 till det sista. Den som då blivit uppropad tar några steg fram och skjuter. Därefter nästa nummer osv. Målvakten får jobba hårt då de inte vet varifrån på banan skotten kommer.

Variant: Prova att skjuta hoppskott eller med 2 händer osv.





Handboll är...

Coolt

Fartfyllt

Kämparglatt

Handbollstips

*häfte nr 1
är framtaget av
Ungdomskommittén*



*Vissa övningar är hämtade ur
Svenska Handbollsförbundets
häften för Handbollskolan.*