

# Handbollskolan

## Handbollskola i förening - SHF:s egen idrottsskola

Svenska Handbollförbundets (SHF) Handbollskola är ett material som är utarbetat av en projektgrupp inom SHF:s ungdomsverksamhet. Det vänder sig till alla föreningar som har en verksamhet, eller vill starta en verksamhet, för åldersgruppen 6-9 år. Handbollskolan ska ge föreningarna hjälp vid igångsättandet av ny verksamhet samt ge kunskap och impulser om hur man leder och tränar barn i dessa åldrar.

Handbollskolan är en idrottsskola som ger barn en allsidig träning och utvecklar deras motorik och perception. Att leka och lära genom lek är Handbollskolans motto. Vi lär barn de elementära grunderna i handboll genom en träning anpassad till barn och deras utveckling. Handbollskolan ger barn en god start i idrott och en grund för fortsatt idrottsutövning.

Handbollskolan består av tre olika delar:

- Organisation
- Övningsförråd
- Ledarutbildning

Här finns tips och idéer hur man organiserar en Handbollskola. Övningsförrådet innehåller 20 olika övningspass och många lekar. Ledarutbildningen ger kunskap om barn och om att vara ledare för denna åldersgrupp. Den ger också kunskap om hur man tränar barn.

Ledarutbildningen kan genomföras i studiecirkelform som finns beskriven i boken. Den kan lätt genomföras före start av Handbollskolan. Studiecirkeln är godkänd av SISU.

Handbollskolans tre olika delar kan användas på olika sätt, allt efter föreningens behov. Materialet vänder sig främst till ledare för barn 6-9 år, men här finns många tips och idéer som kan vara till glädje för alla ungdomsledare och tränare.

Svenska Handbollförbundet önskar alla föreningar LYCKA TILL med Handbollskolan, och hoppas att detta material ska ge hjälp och stimulans att rekrytera och arbeta med barn i denna åldersgrupp.

Farsta i maj 1993  
SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

Carin Nilsson Green  
Ungdomsansvarig

**SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS HANDBOLLSKOLA**  
**SHF:s projektgrupp - ungdom 1993**

*Carin Nilsson Green, Eva Johansson, Jan Lindén, Mikael Samuelsson, Lena Treijner*

*Teckningar: Åsa-Carin Sunnercrantz*

*Lay-out: Jan Lindén*

*Tryck: Kungsholms Repro Offset*

© Svenska Handbollförbundet

# Innehållsförteckning

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Inledning .....           | 4  |
| 1:a träningspasset .....  | 5  |
| 2:a träningspasset .....  | 7  |
| 3:e träningspasset .....  | 10 |
| 4:e träningspasset .....  | 12 |
| 5:e träningspasset .....  | 14 |
| 6:e träningspasset .....  | 16 |
| 7:e träningspasset .....  | 17 |
| 8:e träningspasset .....  | 20 |
| 9:e träningspasset .....  | 22 |
| 10:e träningspasset ..... | 24 |
| 11:e träningspasset ..... | 26 |
| 12:e träningspasset ..... | 28 |
| 13:e träningspasset ..... | 30 |
| 14:e träningspasset ..... | 31 |
| 15:e träningspasset ..... | 32 |
| 16:e träningspasset ..... | 34 |
| 17:e träningspasset ..... | 35 |
| 18:e träningspasset ..... | 36 |
| 19:e träningspasset ..... | 37 |
| 20:e träningspasset ..... | 38 |
| Bollekar .....            | 39 |
| Lekar utan boll .....     | 44 |
| Register .....            | 50 |

# Inledning

I denna del av Handbollskolan vill vi visa hur man tränar, lär och leker handboll. Leken spelar stor roll för barn i den här åldern och därför finns det i denna del av Handbollskolan många lekar, med och utan boll. Övningsförrådet består i övrigt av 20 olika övningspass med en stegrad svårighetsgrad.

- De 20 övningspassen är uppbyggda från det enkla till det svåra. Pass 1-10 är i första hand anpassat till 6-8 åringar, pass 11-20 till 8-9 åringar.
- I övningspassen finns varje gång många nya övningar för att ge dig som ledare impulser och idéer. Barn tycker om att t.ex. göra en lek eller övning som de redan kan. *Var därför ej rädd för att upprepa olika övningar.* Efter varje övningspass, tänk efter vad som gick bra, vad som gick mindre bra och hur barnen upplevde träningen. Vad ska man sedan tänka på till nästa gång? *Låt barnens sätt och förmåga avgöra hur du går vidare.*
- Hur man organiserar träningen beror på antalet barn i handbollskolegruppen. Barn vill ha mycket aktivitet. I många övningar finns angivet hur stora grupperna bör vara. Undvik långa köer och gör gruppindelningar som ger barnen många övningstillfällen. Många lekar och spel kan t.ex. göras genom att dela av salen så man kan träna på flera ställen.
- Idrottshallar kan se olika ut och ha skiftande utrustning. Vi har angivit vilket material som behövs. Skulle det saknas något, *använd din fantasi så går allt att lösa.*
- Barn i denna ålder lär mest genom att se och sedan härma. Tänk på att inte ha för långa instruktioner och försök komma snabbt till aktivitet.
- Allt är en lek - tona ner tävlingsmomenten.
- *Barn är kreativa och har fantasi. Uppmuntra detta!*

Den vane ledaren kan välja och vraka bland övningarna i de olika träningspassen på det sätt som passar den aktuella handbollskolegruppen bäst. Annars rekommenderas att följa övningspassen i den ordning som föreslås. Träningspassen är upplagda med "en röd tråd" från första till sista träningspasset. Om man använder övningar från *olika* träningspass så kan man snabbt hitta resp. övning genom att använda registret på sidan 50.

Träningspassen har utarbetats av Carin Nilsson Green.

# 1:a träningspasset

**Lära känna varandra**

**Lära känna bollen**

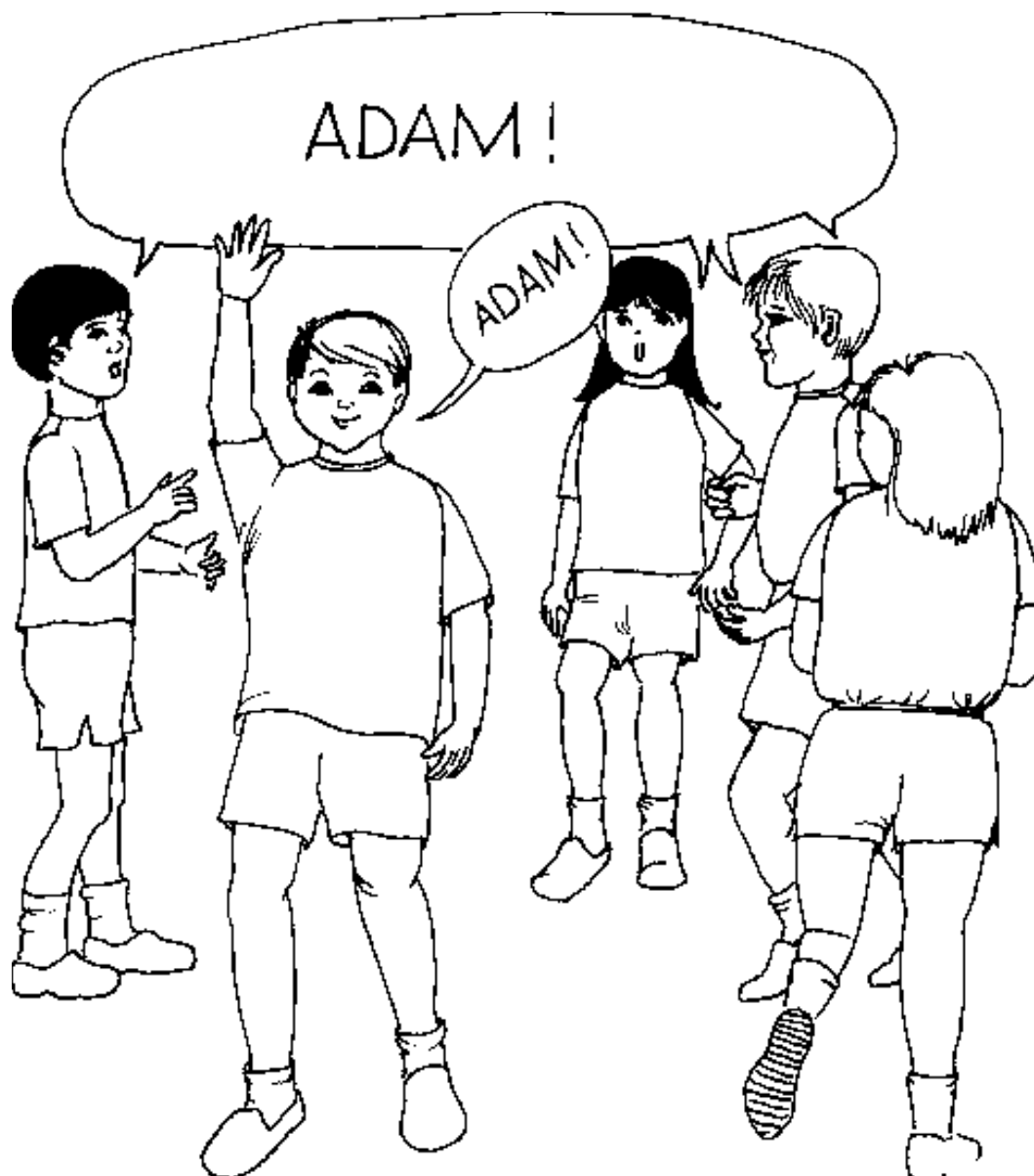
**Leka med bollen**

*Material som behövs:*

- En boll/deltagare

**1. Lek: "Namnkull"**

Man har en kullare. Den som blir kullad stannar och räcker upp sin hand. Övriga ska då stanna och lyssna. Den kullade säger sitt namn högt och övriga repeterar och därefter fortsätter leken. Nu jagar den som blev kullad. Använd ej för stor plan.



**2. Bollvaneövningar**

En boll/barn.

- a. Spring med bollen på huvudet (en hand på bollen) utan att krocka, byt hand ibland.
- b. Spring och håll bollen med två fingrar, t.ex. två lillfingrar, en tumme - ett ringfinger, etc.
- c. Bollen på golvet, rulla bollen med händerna, med fötterna. Kan man rulla med andra kroppsdelar? Låt barnen finna ut.

**3. Passningar**

En boll/barn.

- a. Kasta och fånga på stället; vem klarar 10 kast i följd utan att tappa bollen? Kan du kasta 10 kast till fast högre? Kasta-klappa-fånga eller vad kan du göra medan bollen är i luften?
- b. Kasta upp bollen, låt armarna bilda en ring där bollen ska igenom. Fånga bollen efter en studs.
- c. Kasta upp bollen, fånga efter en studs, två studs o.s.v. Kasta upp bollen, låt den studsas och hoppa jämfota i takt med bollen tills den ligger still.
- d. Vem kan kasta upp bollen till taket?
- e. Studsa bollen hårt i golvet, hoppa och fånga.

**4. Bollvaneövningar**

En boll/barn.

Lägg bollen i öppen hand (som på en bricka).

- a. Spring runt utan att tappa bollen.
- b. Spring runt utan att tappa bollen men försök "spela bort" bollen för kompisarna.

**5. Lek: Ringlek**

En boll/ring, 6-8 barn/ring.

Barnen i ring. Skicka bollen runt i ringen och den som startar försöker springa utanför ringen och hinna före bollen.

**6. Handbollspel**

Prova att spela handboll, eller något liknande, med så få regler som möjligt och på så enkelt sätt som möjligt.

# 2:a träningspasset

## Kasta och fånga Studsa Rulla

### Material som behövs:

- En boll/deltagare
- Koner

### 1. Lek: "Namnkull"

Repetition från förra passet

### 2. Bollvaneövningar

- Spring runt i salen och samtidigt kasta och fånga bollen, gärna till musik. När musiken tystnar, eller på signal, spring till en vägg, kasta bollen mot väggen, låt den studsa, fånga. Upprepa.
- Spring runt i salen och studsa bollen och fånga den med två händer. Vid signal (musiken tystnar), spring till vägg, kasta mot vägg och fånga bollen utan studs.
- Stå på stället och:
  - kasta-fånga
  - kasta-fånga-studsa
  - kasta-fånga-studsa-för bollen runt kroppen
- Studsa och hoppa jämfota i takt.
- Studsa bollen hårt i golvet, snurra runt och fånga.
- Sitt på golvet, fäst bollen mellan fötterna, lyft upp den, snurra några varv åt bägge hållen.
- "Lyftkranen", sitt på golvet och håll fast bollen mellan fötterna. Rulla benen över huvudet och ta emot bollen med händerna.
- Sitt på golvet, lyft benen och rulla bollen under "uppfälld bro".
- Stå på alla fyra, spela bollen med handflatorna mellan händerna.
- Stå vid en lång eller kortsida i salen, eller vid en linje och:
  - rulla bollen mot andra sidan, spring och hinn före bollen
  - rulla bollen, spring ikapp och förbi, låt bollen gå i tunnel mellan benen, vänd om och fånga



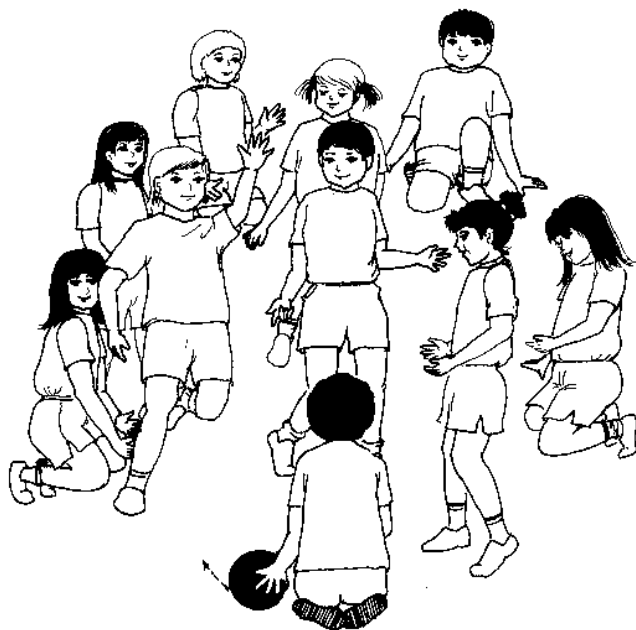
### 3. Handbollskast

Stå vid en kortsida (ev på två rader).

- a. 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.
- b. På signal, låt barnen kasta iväg bollen, snabb löpning och hämta tillbaks bollen.
- c. Kasta iväg bollen högt och låt den studs två gånger innan man fångar den.
- d. Samma som c. men fånga bollen efter en studs.
- e. Samma som c. men fånga bollen utan studs.

Övning c-e kan göras över en bom om det finns i salen.



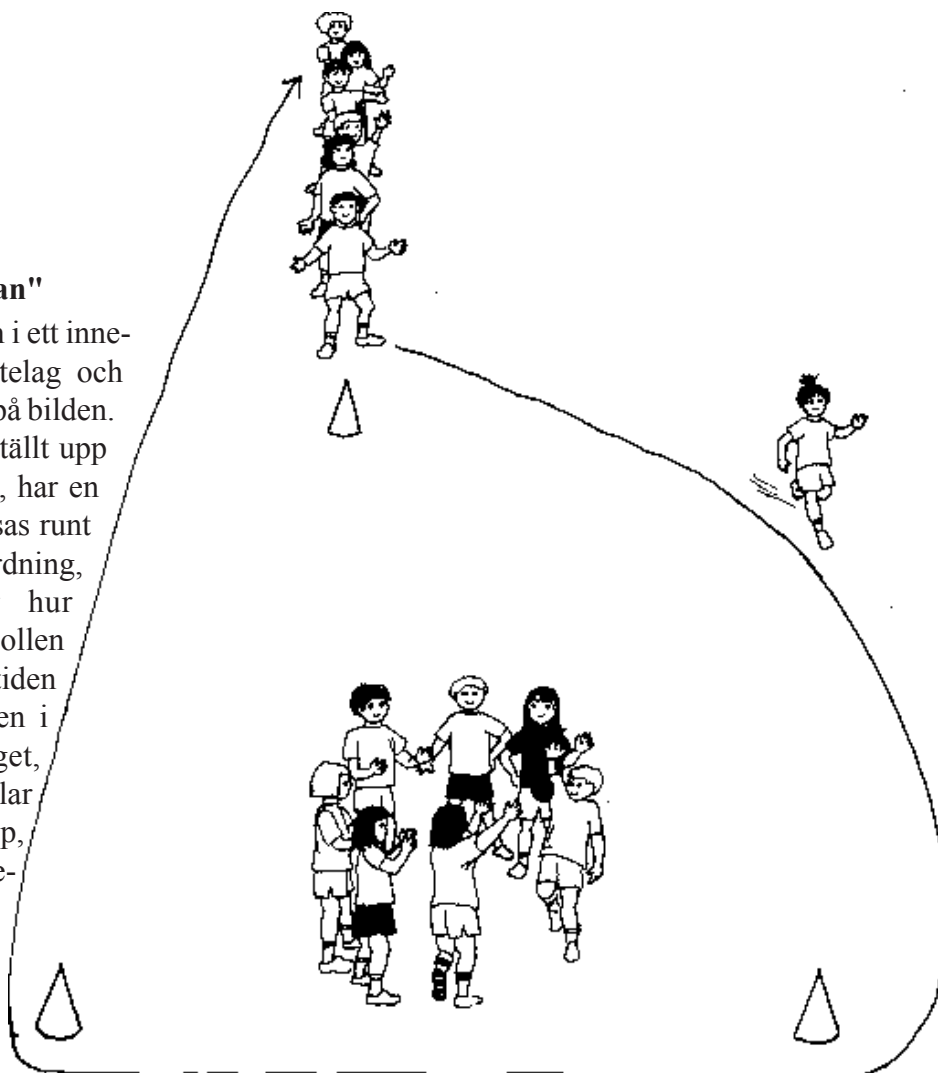


#### 4. Lek: "Hoppboll"

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.

#### 5. Lek: "Klockan"

Dela in barnen i ett inne-lag och ett utelag och ställ upp som på bilden. Det lag som ställt upp i en liten ring, har en boll, som passas runt i ringen i turordning, laget räknar hur många varv bollen hinner, under tiden springer barnen i det andra laget, en och en växlar med handklapp, runt de utplace-rade konerna.



# 3:e träningspasset

## Rörelse med boll Handbollskast

### *Material som behövs:*

- En boll/deltagare

### 1. Lekar

- a. Bollkull. Två barn har var sin boll i handen och jagar de övriga. När kullarna lyckas nudda någon med bollen blir den kullade ny kullare. Bollen får inte kastas.
- b. "Ge mig en rörelse". Alla barn har var sin boll i handen. Två-tre kullare utses. Dessa jagar de övriga och försöker kulla någon. När man kullar någon ska man visa den kullade en bollövning. Den kullade måste stå och göra övningen tills en kamrat, som inte är kullad, ställer sig framför och gör likadant minst tre ggr. Då blir man fri och kan springa igen. När man håller på att befria en kamrat kan man inte bli kullad.

### 2. Bollvaneövningar

- a. Vi studsar bollen på olika sätt:
  - höger hand
  - vänster hand
  - bägge händerna
  - varannan höger och vänster hand
  - högt
  - lågt
  - sittande på knä
  - helsittande
  - stå på ett ben
  - Följa John, alla barn studsar som ledaren
- b. Vi går runt i salen och studsar:
  - Försök få ögonkontakt med kamrat, vinka med den andra handen.
  - Vi byter boll med en kamrat när vi studsar.
- c. Vi springer runt och studsar.
  - Vid signal - spring till en ribbstol, plint eller dylikt, klättra upp. Spring sedan tillbaks till din boll och fortsätt studsa.

### 3. Handbollskast

- a. Stå vid en sida av salen. Kasta bollen:
  - så långt du kan
  - så högt du kan
  - till en speciell platsEfter varje kast - spring efter din boll, studsa tillbaks till kastplatsen.

**4. Handbollskast**

- a. Kasta bollen mot en vägg. Fånga bollen efter:
- en studs i golvet
  - utan studs i golvet

**5. Handbollskast**

Finns det mattor, ställ dessa mot väggen. Prova att skjuta så hårt som möjligt. Om någon vill vara målvakt så låt dessa prova. Se till att det finns mjukbollar eller att man skjuter från långt håll.

**6. Lek: "Elefantkull"**

Ett eller två barn utses till kullare, dessa gör en snabel av den ena armen. "Elefanterna" jagar de övriga för att kulla dem med snabeln. De kullade barnen bli också elefanter och får snablar. Leken pågår tills alla blivit kullade.



# 4:e träningspasset

## Parövningar

**Material som behövs:**

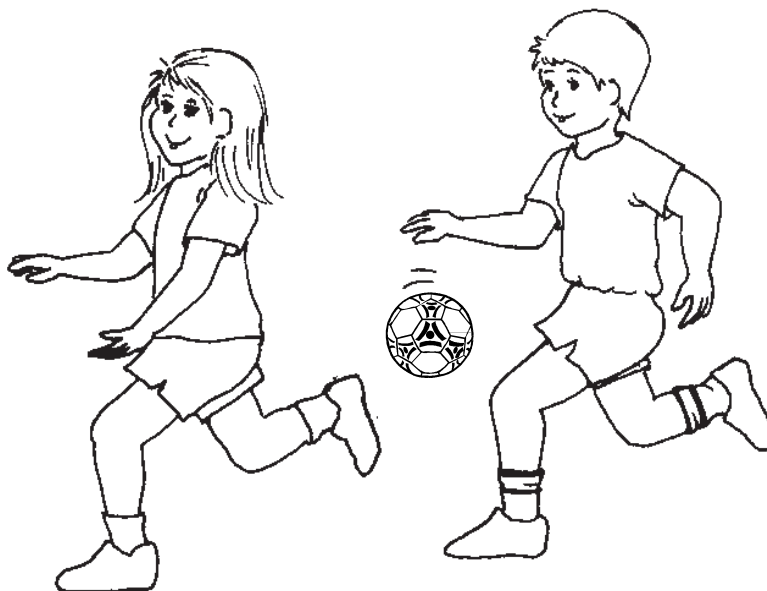
- En boll/deltagare
- Lekband

### 1. Lek: "Kedjekull"

### 2. Bollvaneövningar

Parvis med en boll.

- "Följ John". Den som har bollen ställer sig bakom sin kompis. Den som har bollen följer efter och studsar eller kastar bollen till sig själv samtidigt. "John" måste hålla ett "lagom" tempo och välja väg. Byt roller efter en stund.
- "Samma som a. men "John" har bollen och kamraten följer efter.
- Samma som b. men "John" försöker "skaka av sig" sin kamrat som försöker hänga med som "skugga"
- Jägarboll parvis. Den som har boll jagar sin kompis och försöker kasta och träffa sin kompis på benen. Vid träff byter man roller.
- Stående parvis med ryggarna mot varandra. Lämna bollen till kamraten med bägge händerna vid sidan. Kamraten vrider sig och lämnar tillbaks bollen vid andra sidan kroppen. Fötterna ska inte flyttas. Byt håll ibland, t.ex. vid signal från ledaren.
- Utgångsläge som vid e. men med brett mellan fötterna. Lämna bollen mellan benen och ta sedan emot över huvudet. Byt håll ibland.



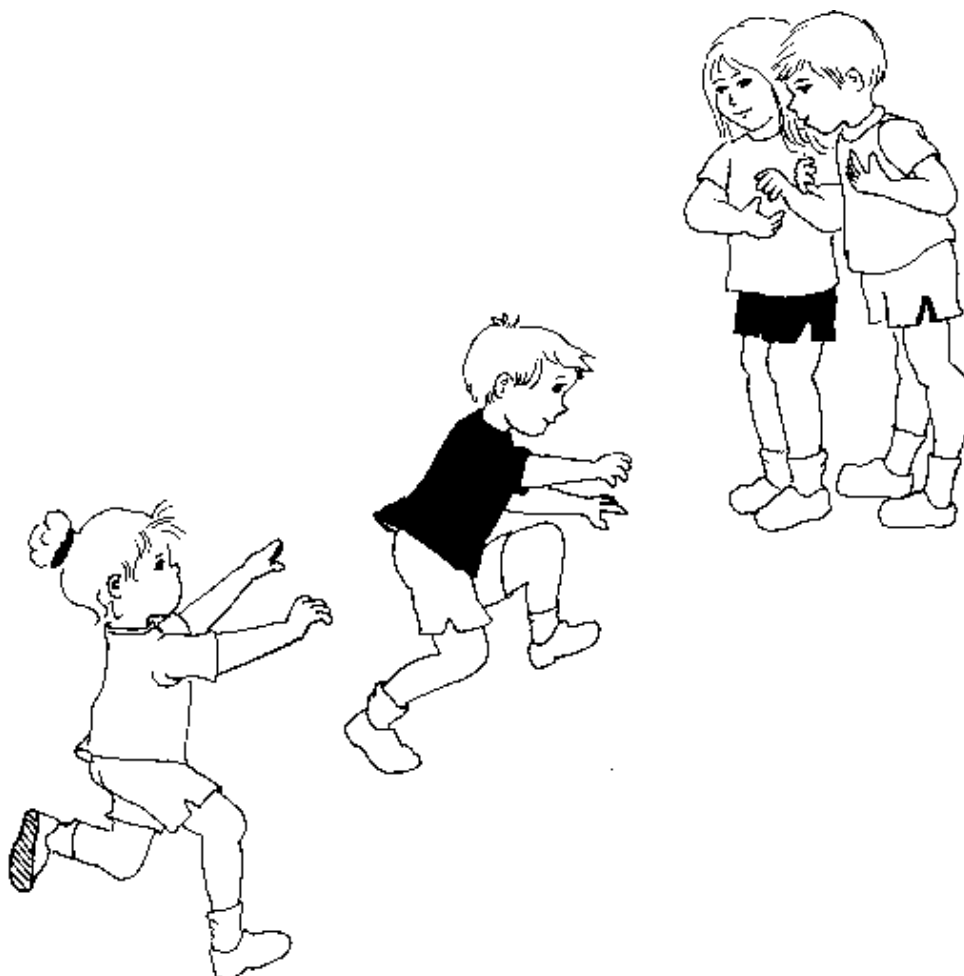
**3. Passningar**

Parvis med en boll.

- a. Stå med två-tre meters mellanrum. Låt barnen kasta och fånga på många olika sätt. Låt dom själv finna ut.
- b. Passa och fånga och spring på stället under tiden.
- c. Samma som b. men spring en-två meter åt sidan.
- d. Spring valfritt i salen och passa varandra.
- e. Stå vid långsidan. Den som har boll står två meter bakom sin kamrat och kastar ett handbollskast över sin kamrat som så fort man får syn på bollen springer ifatt bollen, dribblar tillbaks, ställer sig bakom kamraten och gör samma sak.
- f. Samma som e. men rulla bollen i stället.

**4. Lek: "Pepparkakskull"**

Ett barn utses till kullare och ett barn jagas. De övriga barnen paras ihop två och två och kopplar arm krok, paren står stilla i ring eller springer utspridda i salen. Det jagade barnet kan rädda sig genom att koppla armkrok med någon i ett par, den andra i paret jagas då i stället. Byt jagare efter ett tag.



# 5:e träningspasset

## Bollekar med Handbollskast

1. **Jägarboll**  
Enligt förra träningspasset.

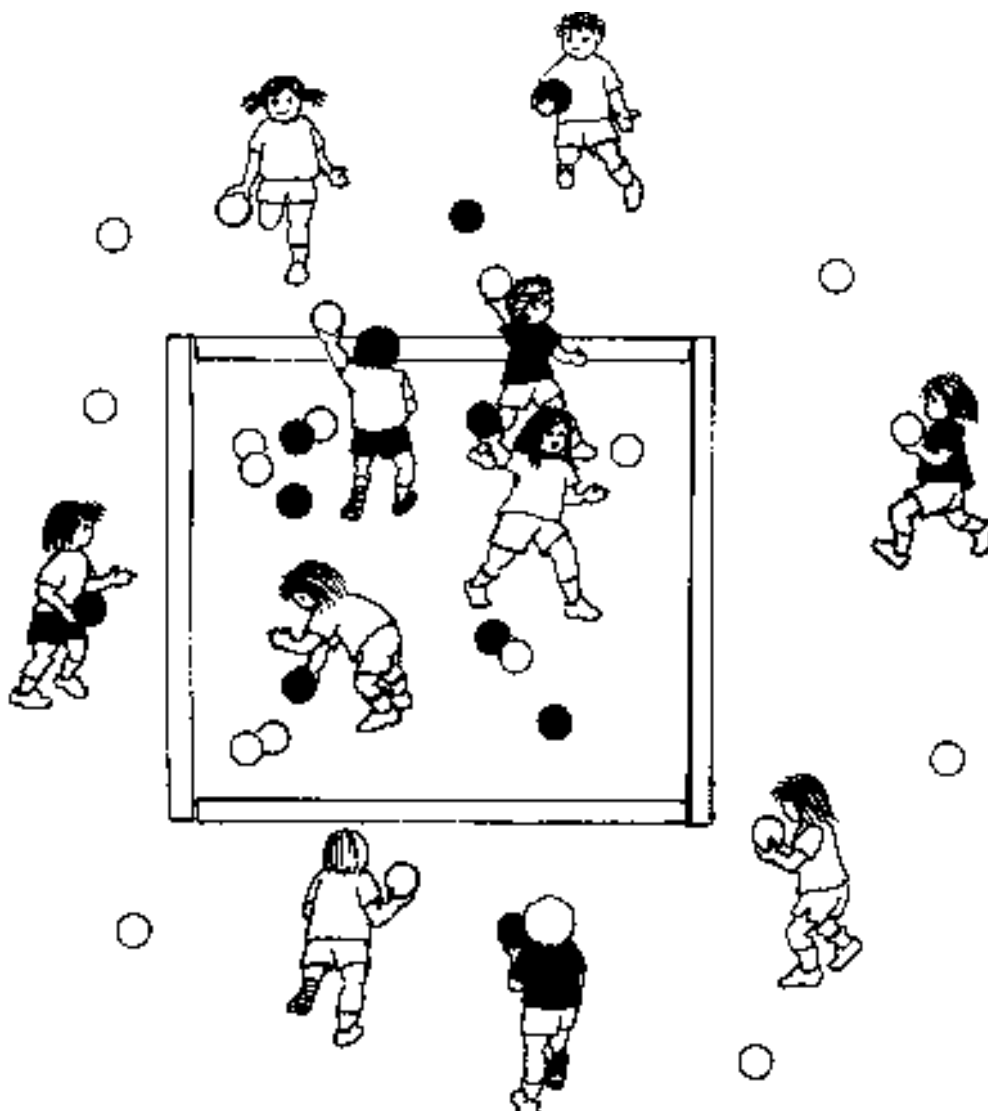
2. **Jägarboll (variant)**  
Start med två jägare

3. **Eberöds bank**

Ställ ut bänkar som en kvadrat eller triangel, lägg alla bollar i kvadraten/triangeln och utse två barn till att rensa bort alla bollar ur kvadraten. Övriga barn är utanför kvadraten plockar tillbaka alla bollarna i kvadraten. Efter en viss tid avbryter ledaren och man räknar för att se var minst bollar finns, de som har minst bollar har vunnit.

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare, gärna olika bollar
- Bänkar, koner eller annan markering
- Lekband
- Ev. markeringstejp



**4. Prickboll**

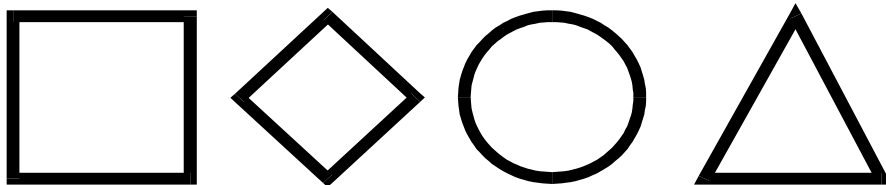
Indela barnen i två till fyra lag, alla med varsin boll. Placera en avvikande boll, ex. större eller annan färg på mittlinjen. Poäng erhålls genom att kasta eller rulla bollar på den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med kast 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.

**5. Tömmaplanhalvan**

Dela gruppen i två. Ena gruppen på ena halvan av salen och andra gruppen på den andra. Sprid ut alla bollar som är tillgängliga och låt barnen tömma sin planhalva genom att kasta över alla bollar till den andra sidan. Man kan lägga till regler som t.ex. att man inte får rulla, bara kasta höga bollar, eller handbollkast.

**6. Skjuta prick i målet, på mattor eller väggar**

Häng t.ex. rockringar, eller en tröja i målet, ställ koner eller lägg bollar i målet som barnen ska pricka med sin boll. På mattor eller väggar kan man tejpa upp olika figurer, t.ex:

**7. Resa över Atlanten**

Barnen står i ena målgården. ("Europa") och kullaren ("Isberget") är ute på lekfältet ("Atlanten"). Det gäller för barnen att förflytta sig från bo till bo (det andra boet kan kallas för "Amerika"), d.v.s. springa från målgård till målgård. "Isberget" får ta ett barn varje gång och de barn som blir tagna blir isberg. Leken fortsätter tills alla blir isberg (isbergen kan markeras med lekband).

# 6:e träningspasset

## Bollvaneövningar

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Koner

1. **Lek: "Tunnelkull"**

2. **Bollvaneövningar**

Parvis med varsin boll.

- "Följa John". Rörelse runt i salen.
- Stående mitt emot varandra med två-tre meters mellanrum. Byt boll med en studs-pass.
- Sitt ner - rulla bollarna till varandra utan att de krokar.
- Stående - Den ene rullar, den andre studsar bollen.
- Barnens egna initiativ.

3. **Bollvaneövningar**

Gå eller springa och studsa bollen utan att kroka eller komma ivägen för någons boll.

- I hela salen.
- I halva salen.
- Endast i målgården eller liknande.

4. **Bollvaneövningar**

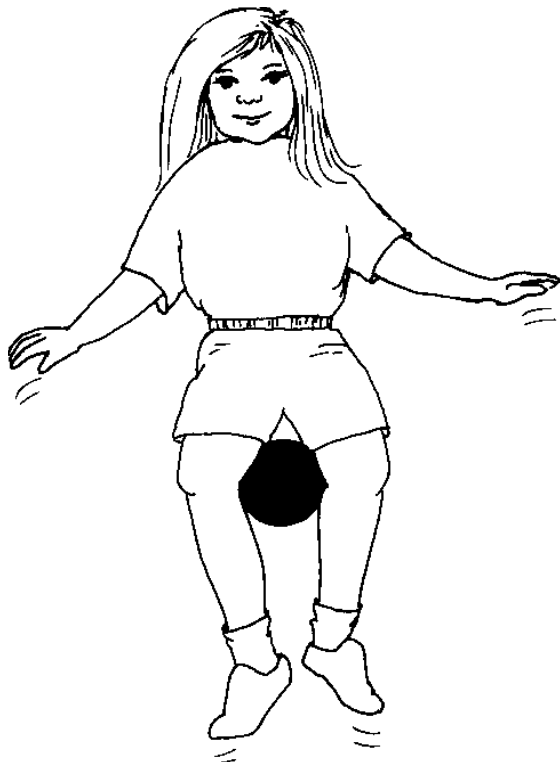
Ge barnen uppgiften att kasta bollen, rulla bollen, studsa bollen i denna ordning, men de kan själva bestämma *hur* man kastar, rullar och studsar. Försök inspirera dem att göra på många olika sätt och att använda hela kroppen. Uppmärksamma kreativa övningar. Låt barnen visa.

5. **Lek: "Tömma planhalvan"**

Dela salen med plintar eller spänn t.ex. ett högt snöre, använd koner eller liknande, så barnen tvingas kasta högt och handbollslíkt.

6. **Bollvaneövningar**

- Placera bollen (helst en mjukboll) mellan knäna. Hoppa som en känguru runt i salen. Ev. som kull.
- Placera bollen mellan fötterna. Hoppa upp och försök fånga bollen med händerna framför kroppen eller bakom kroppen.



7. **Lek: "Hoppboll"**

Se sid 9.

# 7:e träningspasset

## Redskapsövningar med boll Hopp och balans

I de flesta salar och idrottshallar finns gymnastikredskap att tillgå. Barn i dessa åldrar tycker mycket om redskapsövningar. Här finns tips hur Du kan använda redskapen tillsammans med en boll. Dels förslag på övningar till olika redskap och dels ett förslag till redskapsbana, som ger allsidig träning.

### *Material som behövs:*

- En boll/deltagare
- Plintar eller pallplintar
- Lekband
- Koner
- Bänkar
- Mattor

### 1. Bollvaneövningar på bänkar

- Rulla iväg bollen på bänken, spring vid sidan, fånga bollen innan den når golvet.
- Gå på bänken, rulla bollen med fingrarna framför fötterna.
- Gå på bänken, studsa samtidigt bollen på bänken, med två händer, med en hand.
- Gå på bänken, studsa samtidigt bollen på golvet.
- Hoppa harskutt över bänken från sida till sida, med bollen mellan knäna.

Vänd bänk

- Gå balansgång, med bollen på huvudet.
- Gå balansgång och kasta-fånga bollen.
- Gå balansgång och studsa samtidigt bollen på golvet.
- Gå balansgång och rulla samtidigt bollen med händerna framför fötterna.

### 2. Bollvaneövningar på matta

- Kullerbytta med bollen mellan knäna eller fötterna.
- Lägg bollen på mattan, gör en kullerbytta över bollen.
- Rulla iväg bollen, gör en kullerbytta och spring ikapp bollen.
- Ligg raklång tvärs över mattan, med bollen i händerna över huvudet. Rulla stock.
- Gå på tjockmatta, studsa bollen i golvet ett varv runt mattan.

### 3. Bollvaneövningar på plint eller pallplint + matta

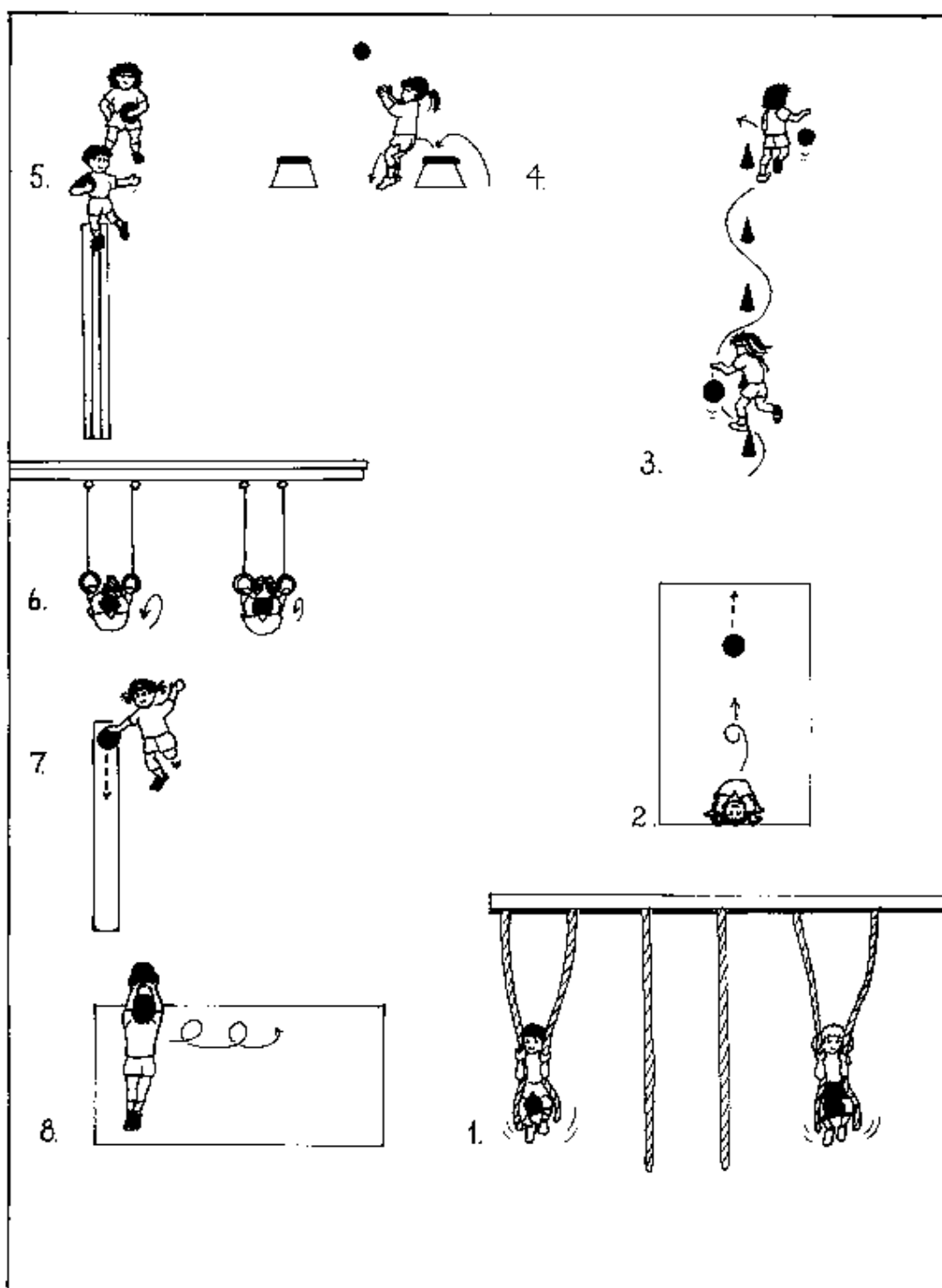
- Stå på plinten, kasta upp bollen i luften, hoppa och fånga.
- En fot på pallplint, hoppa och kasta mot vägg.
- Lägg bollen på plinten, hoppa sidhopp över utan att nudda bollen.
- Gå upp och ner på en pallplint och studsa samtidigt bollen.

### 4. Bollvaneövningar i linor eller ringar

- Flytta bollen med fötterna från en plats till en annan.
- Gör "flå katt" (kullerbytta bakåt i ringar eller linor) med bollen mellan knän eller fötter.
- Gunga i två linor med bollen mellan fötterna.
- Dribbla slalom mellan linorna (svårare variant: låt linorna svänga något framåt och bakåt).

**5. Bollvaneövningar med koner**

- a. Dribbla slalom mellan konerna.
- b. Dribbla slalom, men rör vid konerna med höger och vänster hand.
- c. Spela bowling mot en kon.

**6. Stationsbana - bollvaneövningar**

Avsluta med en kullek med alla redskap utom ringar och linor framme.

- a. Utan att nudda redskap
  - b. Tillåtet att springa på redskap
1. När redskapen är framme, låt barnen starta med att dribbla olika vägar utan att nudda redskapen.
  2. Vi provar redskapsbanan. Låt barnen gå runt banan och prova ett par gånger.
  3. Kan man göra på andra sätt? Låt barnen gå runt banan ett varv och finna ut andra sätt.
  4. Vi leker kull, en till två kullare.
    - a. Utan att nudda redskap
    - b. Man får vara på redskapen

*OBS! Ta bort ringar och linor innan Du leker kull.*

### **Stationsbana:**

1. *Bollen mellan knäna,  
gunga i linorna.*
2. *Kullerbytta på mattan,  
spring ikapp bollen.*
3. *Dribbla mellan koner.*
4. *Upp och ner på pallplint,  
kasta upp och fånga i  
nedhoppet.*
5. *Balansgång på bänk.*
6. *"Flå katt" i ringar.*
7. *Rulla bollen på bänken.*
8. *Rulla stock på mattan.*

# 8:e träningspasset

## Samspelsövningar

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Lekband
- Koner

**1. Lek: "Bollkull"**

Två kullare med varsin boll i handen, som jagar de övriga och försöker kasta bollen på dem. Kullarna måste studsas bollen (med en hand eller två händer), när hon/han jagar. Vid träff byter man kullare.

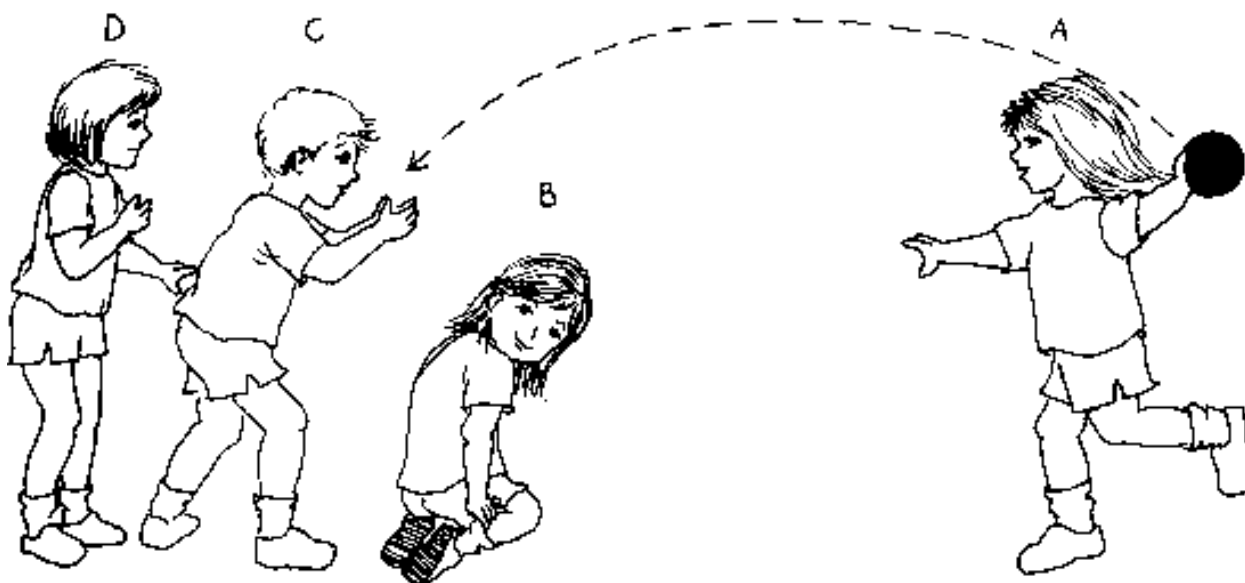
**2. Lek: "Nummerboll"**

En boll på fyra till fem barn. Låt barnen röra sig inom olika delar av salen.

- Kasta i nummerordning till varandra, 1-2-3-4-1-osv.
- Efter kast, spring till en ny plats.
- Samma sak, men två grupper rör sig inom samma område.

**3. Passningar**

En boll på fyra barn. A passar bollen till B som passar tillbaka bollen till. Därefter sätter sig B så att A kan passa bollen till C, o.s.v.



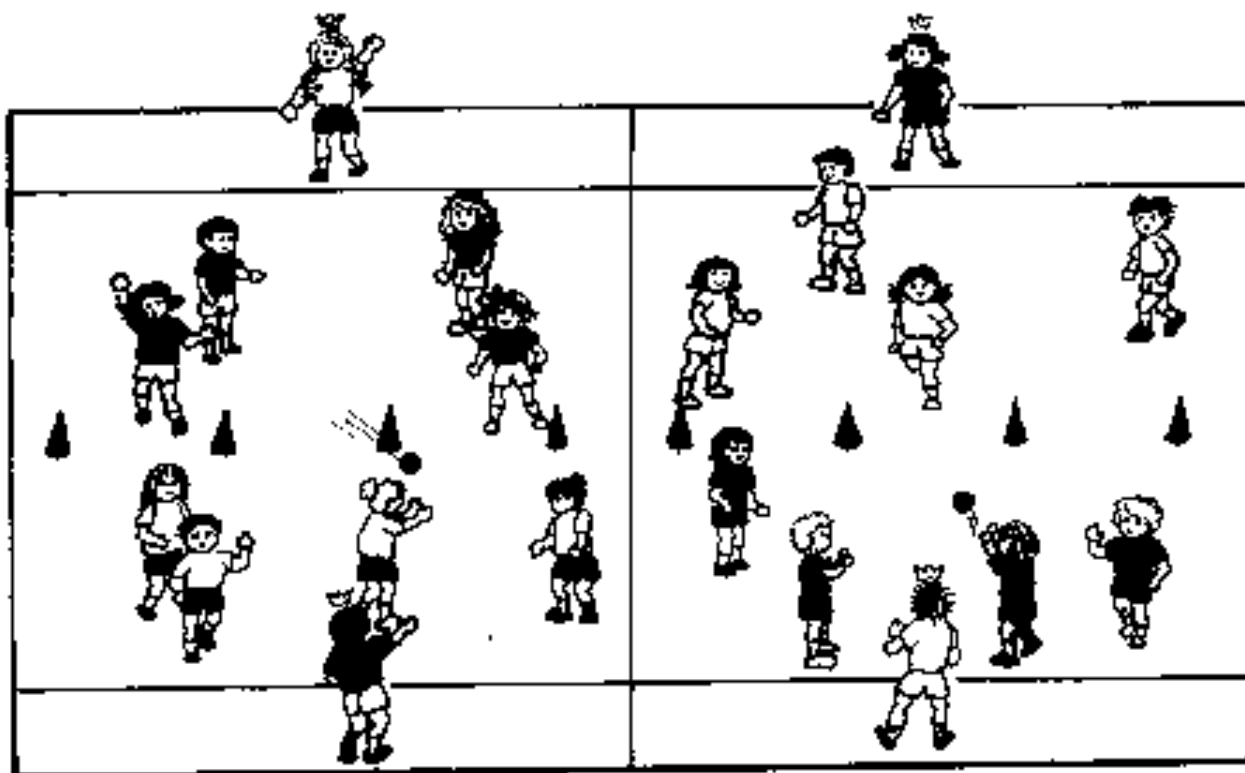
**4. Lek: "Kungsboll"**

Två lag med varsin "Kung" som står bakom motståndarlaget, en eller två bollar.

Ej för stor plan. Ev. två spelplaner. Lagen försöker passa sin kung som måste fånga bollen (lyra) för att den kastande medspelaren ska få gå över till kungen. Det lag som först har alla sina spelare hos kungen vinner. Det andra laget försöker bryta passningarna men får bara vara mellan mittlinjen och t.ex. bänken på den egna planhalvan.

**Alternativ:**

Räkna poäng för varje lyra. Halva laget är kungar från början.



# 9:e träningspasset

## Dribbla - studsa Stafetter

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Rockringar
- Koner
- Markeringstejp
- Lekband

**1. Dribblingar**

- Höger och vänster hand.
- Vid byte av hand, ändra riktning.
- Vid byte av hand, studsa bollen mellan benen.
- Dribbla bollen med höga resp. låga studs.
- Med tempoväxlingar.

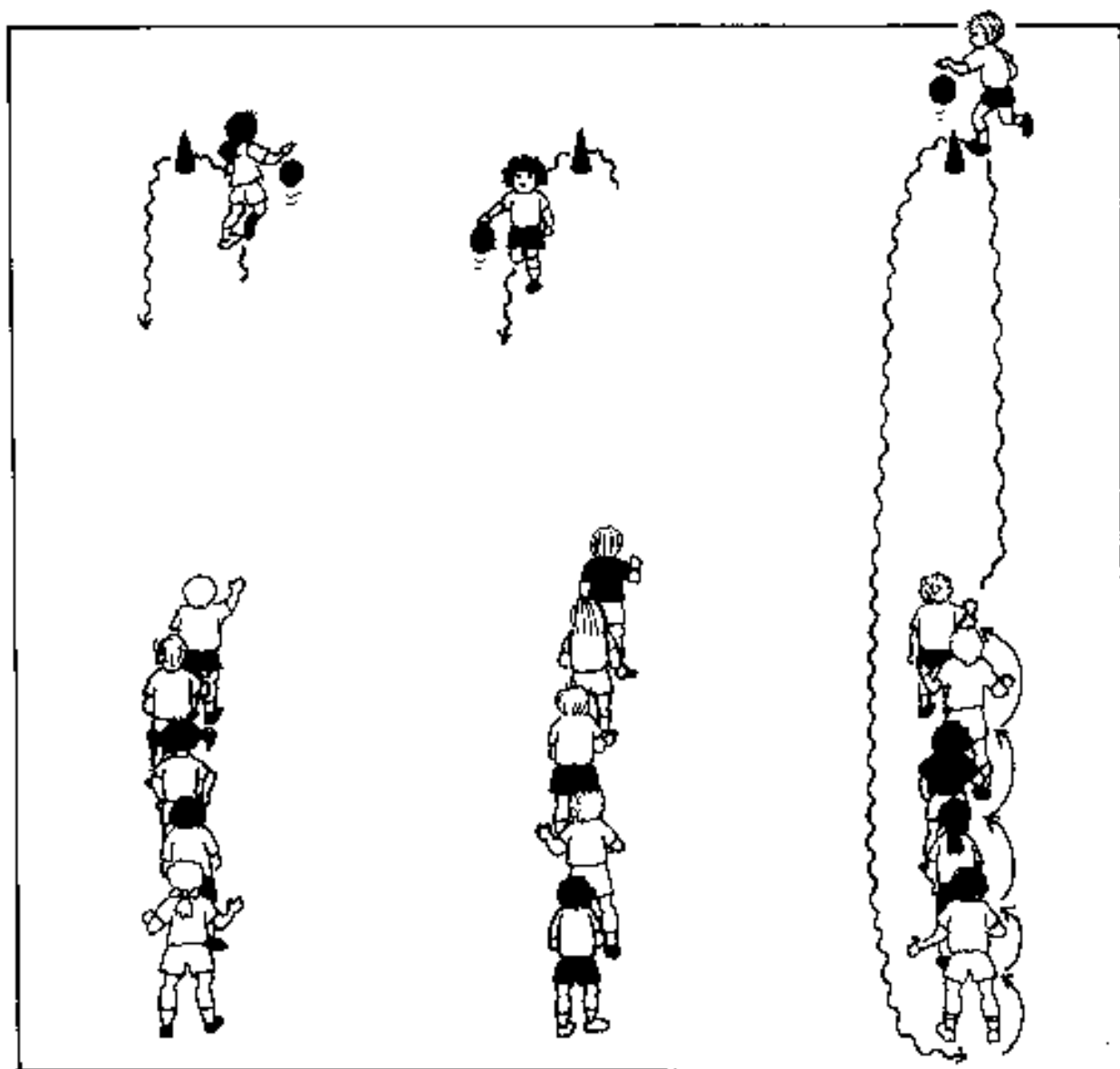
**2. Lek: "Förenklad sabotageboll"**

Låt två barn vara utan boll. Dessa ska försöka ta en boll i studsens. Den som blir utan, försöker nästa gång.

**3. Stafetter**

Fyra till fem barn/lag

- Dribbla fram till en kon och tillbaka.
- Dribbla fram till en kon och runda den, med en hand på konen och dribbla ett varv.  
Dribbla därefter tillbaka.
- Dribbla fram till en kon och runda den, tillbakadribbling till den som står sist i ledet. Skicka eller passa bollen fram till förste man, som sedan får starta.
- Förste man skickar bollen bakåt i tunnel mellan benen. Siste man, dribblar bollen fram runt konen och tillbaks. Ställer sig först, för att sedan skicka bollen bakåt till näste man.
- Lägg en boll i mitten mellan resp. lag och kon. Barnen springer fram, tar upp bollen, dribblar runt konen, lägger tillbaks bollen på samma ställe, springer och skickar iväg näste man med en handklapp.
- Tre bollar/lag. Barnen bär alla tre bollarna. Vid växling överlämnas alla tre bollarna till näste man.
- En boll på huvudet och en boll mellan knäna. Ta sig runt konen. OBS! Ej för lång sträcka.
- Potatisplockning. tre bollar/lag, som finns vid startplatsen. tre ringar, eller liknande läggs ut på olika avstånd framför varje lag. Förste man tar en boll, springer till första ringen, lägger ner bollen där, springer tillbaks och hämtar nästa boll och lägger den i nästa ring, osv. Näste man ska plocka in bollarna på samma sätt.



**4. Handbollskast**

Se sid 11, övning 4 och 5.

Kan göras med dribbling + kast eller skott.

**5. Lek: "Ekorrarna byter bo"**

Tre och tre.

Två håller varandra i händerna och bildar ett bo åt den tredje ekorren. Alla bon är utspridda i salen. En ekorre är utan bo. Ledaren ropar "Ekorrarna byter bo". Då måste alla ekorrarna springa till ett nytt bo, den ensamme ekorren försöker ta ett bo och någon annan blir utan.

# 10:e träningspasset

## Spelvarianter Samspel

### Material som behövs:

- En boll/deltagare
- Lekband
- Rockringar, innebandymål eller mattor

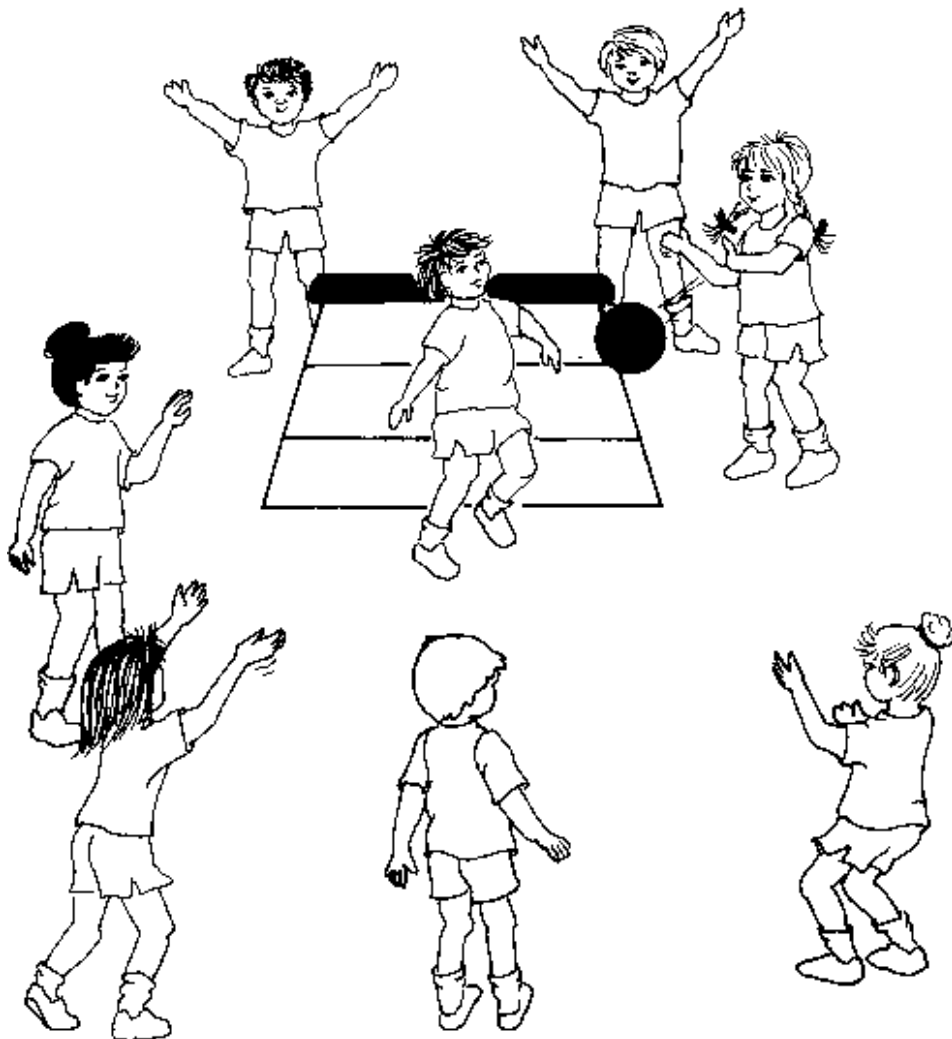
### 1. Samspel

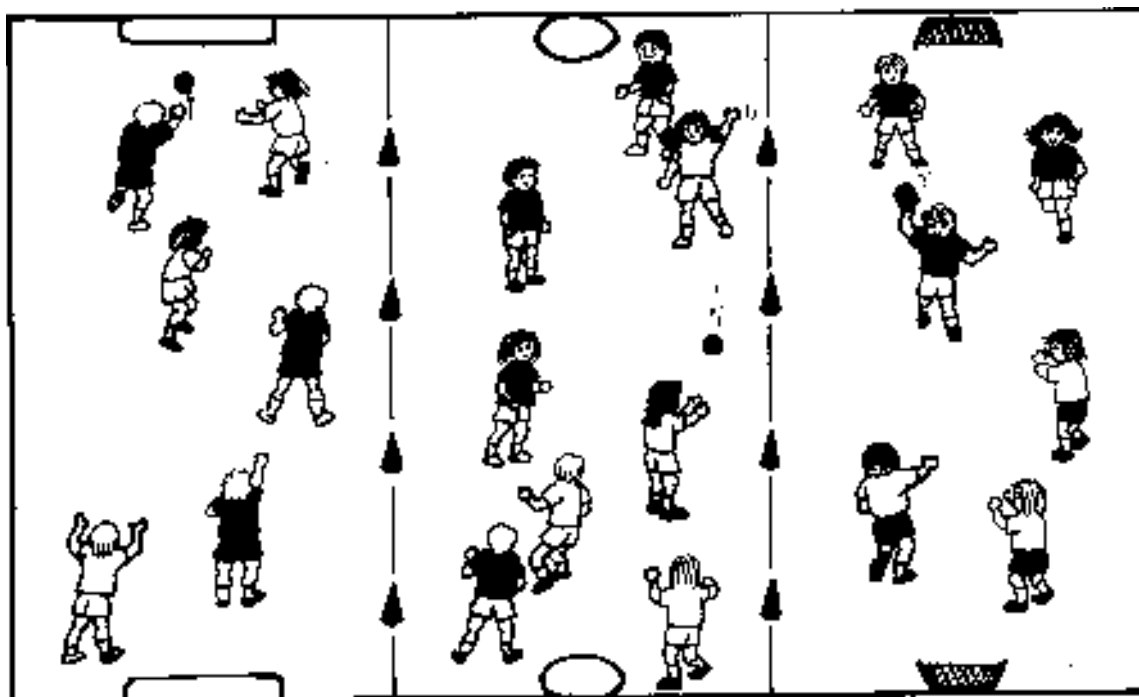
- Passningar, efter passning, finn en ny plats. Använd en liten yta.
- Passningar två och två. Den tredje personen försöker bryta passningen.
- Tre mot tre, försök hålla bollen inom egna laget. Regler: Ingen kroppskontakt, ej springa, eller dribbla med bollen i hand.
- Som c, men spelas med mål. Mål kan vara ett innebandymål, en matta, en upphängd rockring, en plint, eller basketkorg.

### 2. Lek: "Försvara fästningen" (målvaktsträning)

Ett barn är "målvakt" och ska skydda plinten, så att bollen ej träffar den. De andra barnen står i ring runt plinten och ska kasta mot denna. Samspel i ringen, för att lura målvakten.

**Variant:** Lägg en boll på plinten som man ska träffa i stället.





**3. Handbollspel**

Dela salen t.ex. med koner. Sätt mattor eller liknande som mål.

Tre till fyra barn i varje lag. Enkla regler, som i 1c. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

**4. Handbollspel**

Regler som tidigare, men med mål, målvakt och en målgård.

*OBS! Ge inga taktiska instruktioner; låt barnen själva finna ut.*

# 11:e träningspasset

## Samarbete Passningsövningar

### *Material som behövs:*

- En boll/deltagare
- Lekband
- Koner

### 1. Lek: "Jägarboll"

Två barn börjar som jägare.

### 2. Passningar

Två och två

- Passningar, på stället "med springande fötter", passa handbollkast, fotbollinkast, stötpass.
- Sittande, passning enligt ovan.
- Sittande, passning vid sidan så barnen måste sträcka sig ut till sidan.
- Liggande på magen mittemot varandra (ca. en meter) - stötpass.

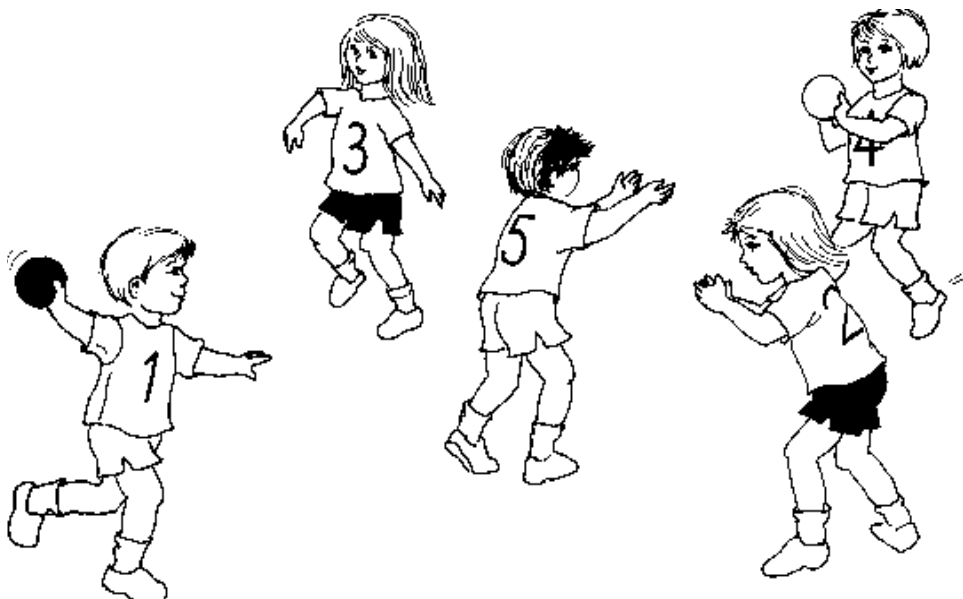
### 3. Passningar

Två och två

- Löpning runt i salen och passa.
- Löpning runt i salen och studspassa.
- Löpning fritt i salen, passning. Hur många passningar i följd utan att tappa bollen?
- Löpning (ca en meters avstånd) från kortsida till kortsida med passning. Försök springa vanligt framåt.

### 4. Lek: "Nummerboll"

- Kasta i nummerordning till varandra, 1-2-3-4-1-osv.
- Efter kast, spring till en ny plats.
- Ge varje grupp en boll till gärna i en annan färg eller form. Denna boll ska ej kastas, den ska lämnas i nummerordning. När 1:an kastar till 2:an, lämnar samtidigt 4:an bollen till 5:an osv.



**5. Lek: "Varva laget"**

Ett inne- och ett utelag. Uppställning som i brännboll. Den förste i innelaget kastar ut bollen (långt, kort eller snett dock alltid framåt) och springer sedan runt sitt eget lag. Utelaget tar bollen snabbt ställer upp sig på ett led, skickar bollen bakåt över huvudet. Siste man springer fram lägger den i en ring eller liknande, då stannar innelagets löpare och antalet varv räknas och noteras till laget.

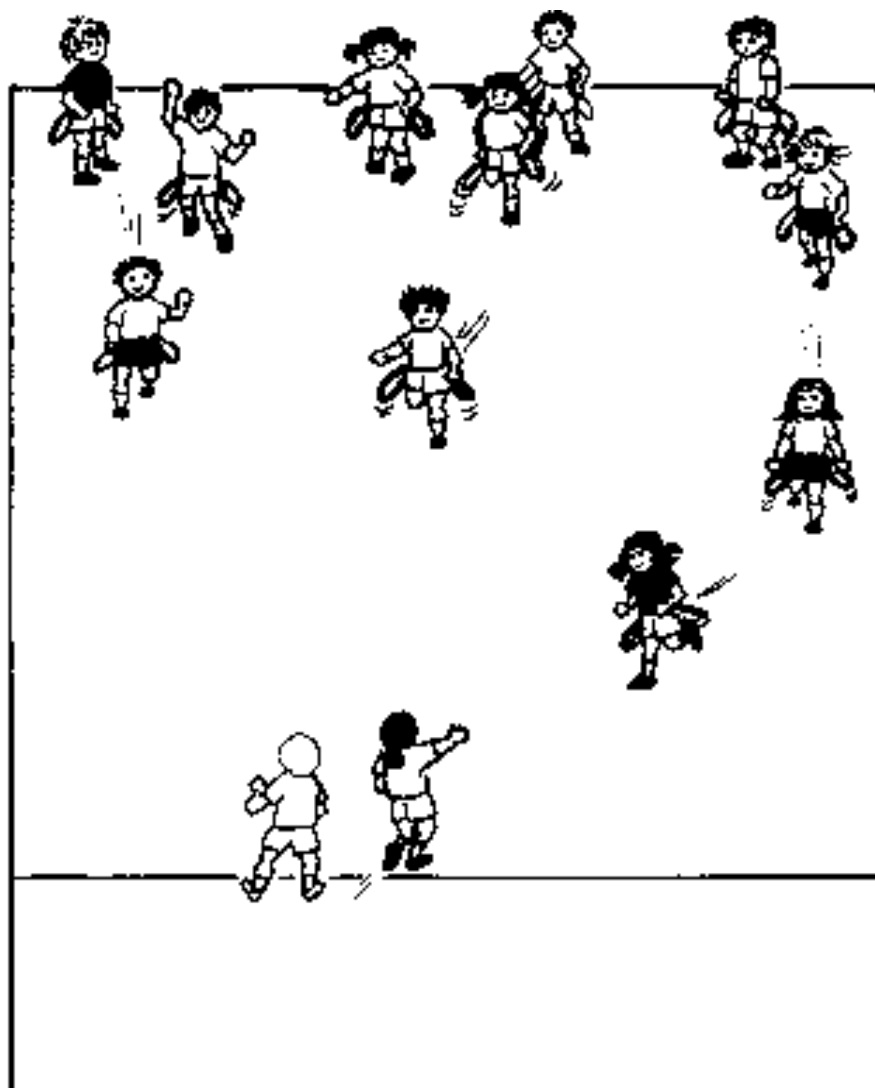
**En svårare variant:** När utelaget fått tag i bollen, gör de passningar så att alla i utelaget rör bollen. Efter passningen sätter de sig ner. Bollen kan alternativt kastas i mål av siste man.

**6. Lek: "Postiljon och rövare"**

Ett eller två barn utses till rövare.

Alla övriga barn tilldelas två stycken lekband, "posten", som de sätter i byxlinningen.

Posten ska sedan levereras från kortsida till kortsida av salen och aktas för rövare. Rövare samlar banden och om någon i postiljonen förlorar båda sina band blir han/hon också rövare.



# 12:e träningspasset

## Handbollskast Att vara målvakt

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Koner
- Ev. tjockmatta
- Ev. tennisboll

**1. Lek: "Vem är rädd för skogen?"****Variant på "Bläckfisken"**

Ett barn utses till "Storskogen" som ställer sig i mitten av salen och de övriga vid kortsidan. "Storskogen" ropar: "Vem är rädd för Storskogen?" och övriga barn svarar: "Inte jag!", därefter springer de till andra sidan av salen utan att bli kullade. Blir man kullad blir man ett träd precis på samma ställe som man blev kullad.. Vid nästa omgång hjälper man "Storskogen" att kulla, utan att flytta fötterna.

**2. Handbollskast**

Kasta mot en vägg och fånga efter en studs. Rörelse i fötterna, betona rätt fot fram vid kastet.

- Spring några steg och kasta mot en vägg.
- Dribbla bollen några gånger, kasta därefter mot en vägg.
- Rulla iväg bollen, spring efter, ta upp den och kasta mot en vägg.

*Att träna kast med en tennisboll kan lättare ge en bra kaströrelse.*

**3. Målvakt**

En boll per barn.

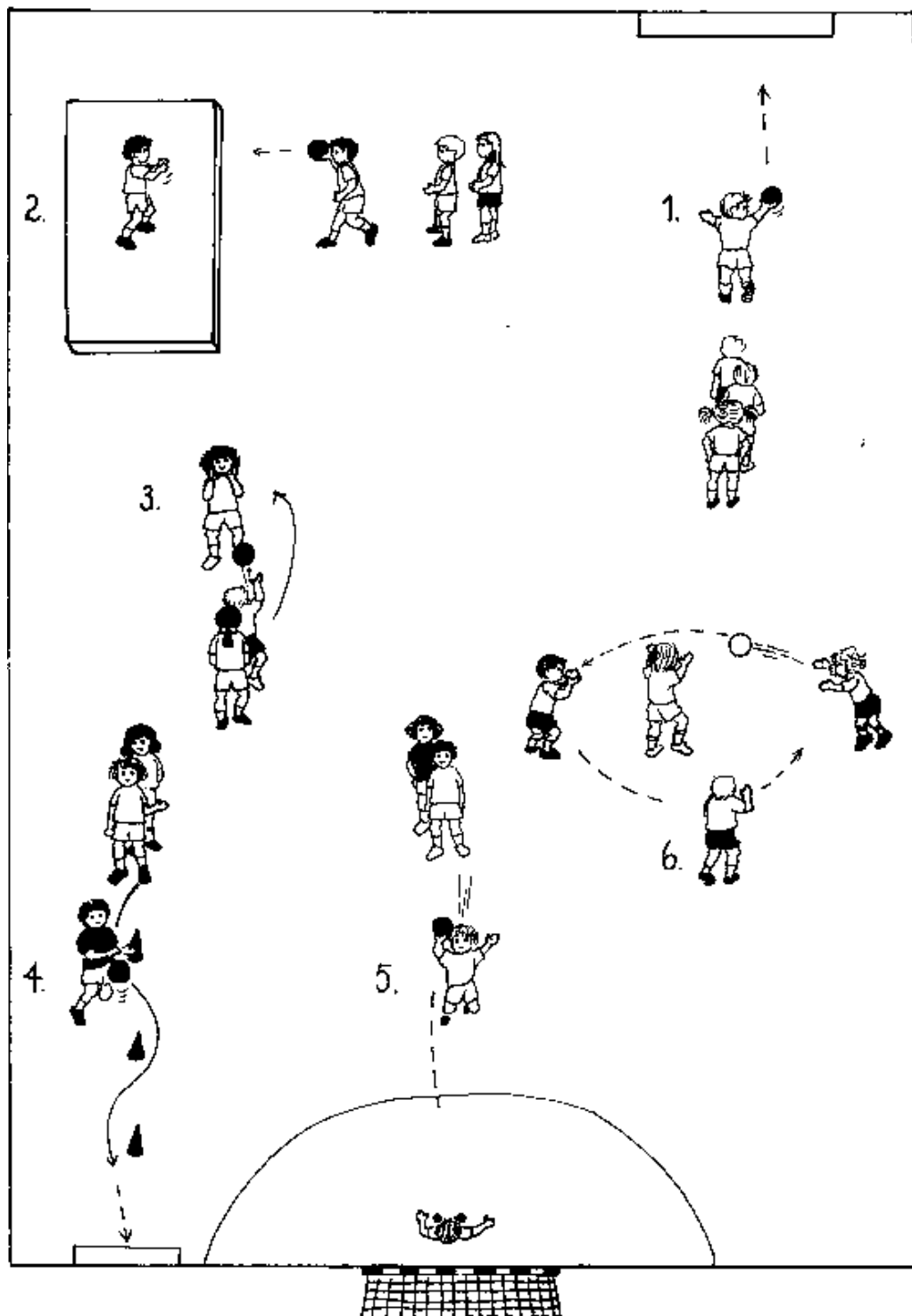
Ett barn ställer sig vid väggen som "målvakt". Kompisen kastar lätta bollar i olika lägen runt kroppen på målvakten som försöker rädda. Använd mjukbollar.

**4. Handbollskast**

- Prova att hoppa upp på ett ben och landa på samma, fortsatt därefter och spring. Hoppa upp på rätt fot d.v.s. högerhänt på vänster fot. Detta upprepas många gånger.
- Samma som a. men samtidigt med hoppet, lyfts en hand med bollen i luften.
- Spring från långsidan, hoppa upp och kasta bollen.

**5. Stationsbana - skjutbana**

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"

**6. Lek: "Skepp, hav och land".**

Alla barn springer och klättrar upp i ribbstolarna när ex.ledaren ropar: "skepp", springer upp på utställda bänkar när det ropas "hav" och på golvet "land".

# 13:e träningspasset

## Bollekar med samspelsövningar

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Lekband
- Koner
- 2 st. pallplintar

**1. Lek: "Jägarboll"**

Två barn börjar som jägare.

**2. Passningar**

Fyra och fyra på en avgränsad yta.

Platsbyten efter passning. Rörelse i fötterna hela tiden. Övningen kan göras som "Nummerboll". Vilken grupp klarar att göra 10 passningar utan att tappa bollen eller hur många passningar kan gruppen göra utan att tappa bollen?

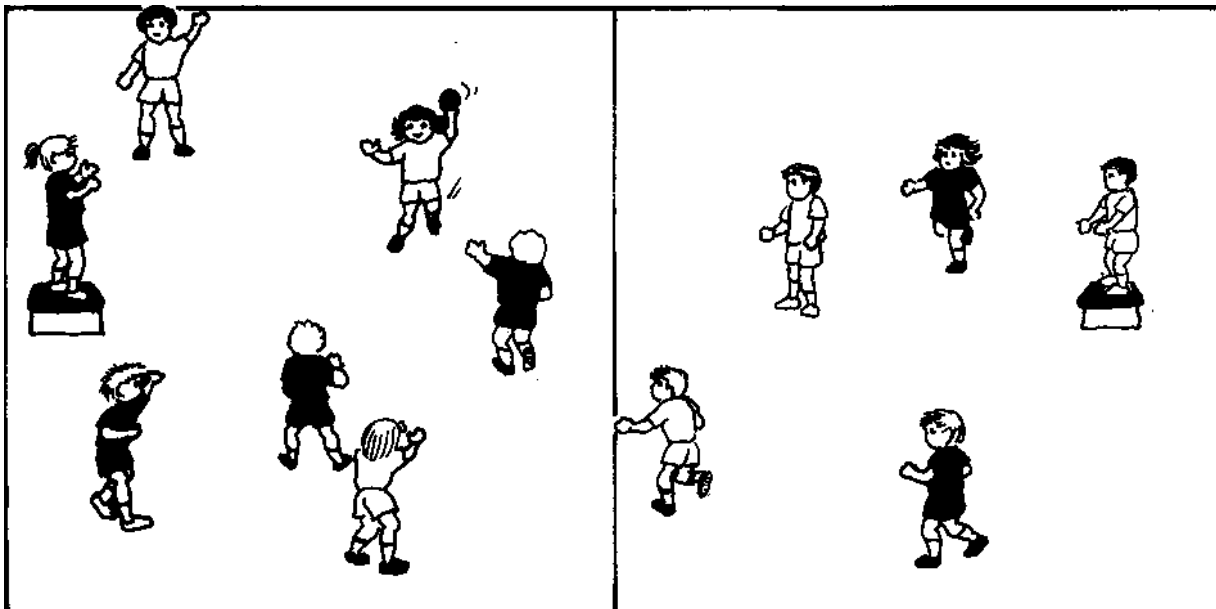
**3. Lek: "Räkneboll"**

Fyra mot fyra.

- Försök hålla bollen inom laget.
- Vilket lag kan göra flest passningar i följd utan att motståndarna rör bollen.
- Om något lag lyckas med 10 st. passningar i följd, får laget en poäng.

**4. Lek: "Plint eller bänkhandboll"**

Fyra till fem spelare i varje lag. Spela på små planer, dela upp salen med koner eller annan markering. En i varje lag utses till målvakt och står på pallplinten. Det gäller att kunna kasta till målvakten, så att han/hon tar lyra.

**5. Lek: "Kedjekull"**

Två barn utses till kullare och de måste hålla varandra i handen. Med de fria händerna försöker man kulla de övriga barnen. När man blir kullad blir man den del av kedjan. När kedjan blir fyra barn, delas den på mitten och man fortsätter jaga två och två.

# 14:e träningspasset

## Bollvaneövningar

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare

### 1. Dribblingar

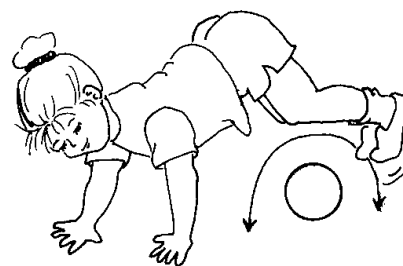
- Studsar på stället, följ ledaren som studsar på olika sätt; med vänster, höger och båda händerna, studsar med jämfotahopp, på ett ben, stående på knä, med en hand i golvet osv.
- Dribbling runt i salen fritt, när ledaren tar upp handen i luften, studsar man på stället. Ledaren går runt i salen.
- Två och två, följ John.
- Lek: "Sabotageboll"

### 2. Bollvaneövningar - bollgymnastik

- Rulla bollen utmed kroppen, låt bollen beröra hela kroppen.
- "Spiralen", börja vid fötterna, för bollen runt kroppen, uppåt runt knäna, låren, midjan, bröstet, huvudet och så högt upp man kan och sedan tillbaka samma väg.
- Lyft ett knä, för bollen under knät och byt hand, lyft andra benet och byt tillbaka osv.
- För bollen i en åtta mellan benen.
- Rulla bollen i en åtta runt fötterna.
- Sitt med raka ben, rulla bollen runt kropp och ben.
- Stå på alla fyra, hoppa jämfota över bollen.
- Stå med bollen vid sidan av fötterna, hoppa jämfota över bollen.
- Stå bredbent, lägg bollen mellan fötterna, hoppa upp och slå ihop fötterna i luften.
- Hoppa på ett ben runt bollen (byt fot).
- Håll bollen med båda händerna bakom huvudet. Släpp bollen, vänd snabbt och fånga efter en studs (träna vändning åt båda hållen).



Övning 2a



Övning 2g

### 3. Bollvaneövningar

En boll per par.

- En studsar, den andra försöker slå bort bollen. Täck bollen med kroppen. Liten yta för varje par.
- Stå mittemot varandra. Den som har bollen studsar framåt, kompisen rör sig bakåt. Alla rör sig från långsida till långsida.

### 4. Samspel

Spela tre anfallare mot en försvarare på en begränsad yta.

### 5. Lek: "Kungsboll"

Fyra mot fyra.

Med betoning på försvarsarbetet när laget ej har bollen.

# 15:e träningspasset

## Samspelsövningar

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Bänkar
- Lekband

**1. Lek: "Rullhandboll"**

Fyra till fem barn per lag, spelas på tvären av salen. Spelas som innebandy, armen och handen används som klubba, som rullar bollen, passar, skjuter mål mot en vänd bänk.

**2. Passningar**

Tre och tre med en boll.

- Mittspelaren passar växelvis till A och B, ha rätt fot fram vid passning (se bild).
  - Efter passning till mittspelare löper A och B snabbt till väggen och åter.
  - A och B förflyttar sig i sidled efter passning.
  - A och B rullar bollen till mittspelaren.
- Tre och tre med två bollar
- A och B har varsin boll och passar växelvis till C.
  - Som e. men A och B dribblar bollen till väggen efter passning.

**A**

*Byt så att alla får vara mittspelare i de olika övningarna.*

**3. Dribblingar och skott**

En boll per barn.

- Start från målgården eller kortsidan. Vid signal, snabb löpning med dribbling som avslutas med skott mot mål. 4-5 barn samtidigt.
- Rulla bollen, spring ikapp, dribbla och skjut bollen mot mål.
- Samma som a. men kasta bollen framåt, spring ikapp, fånga, dribbla och skjut bollen mot mål.

**4. Samspel**

Fyra till fem barn per lag och boll.

Vilka klarar att passa bollen inom laget utan att tappa bollen under en minut? Två minuter?



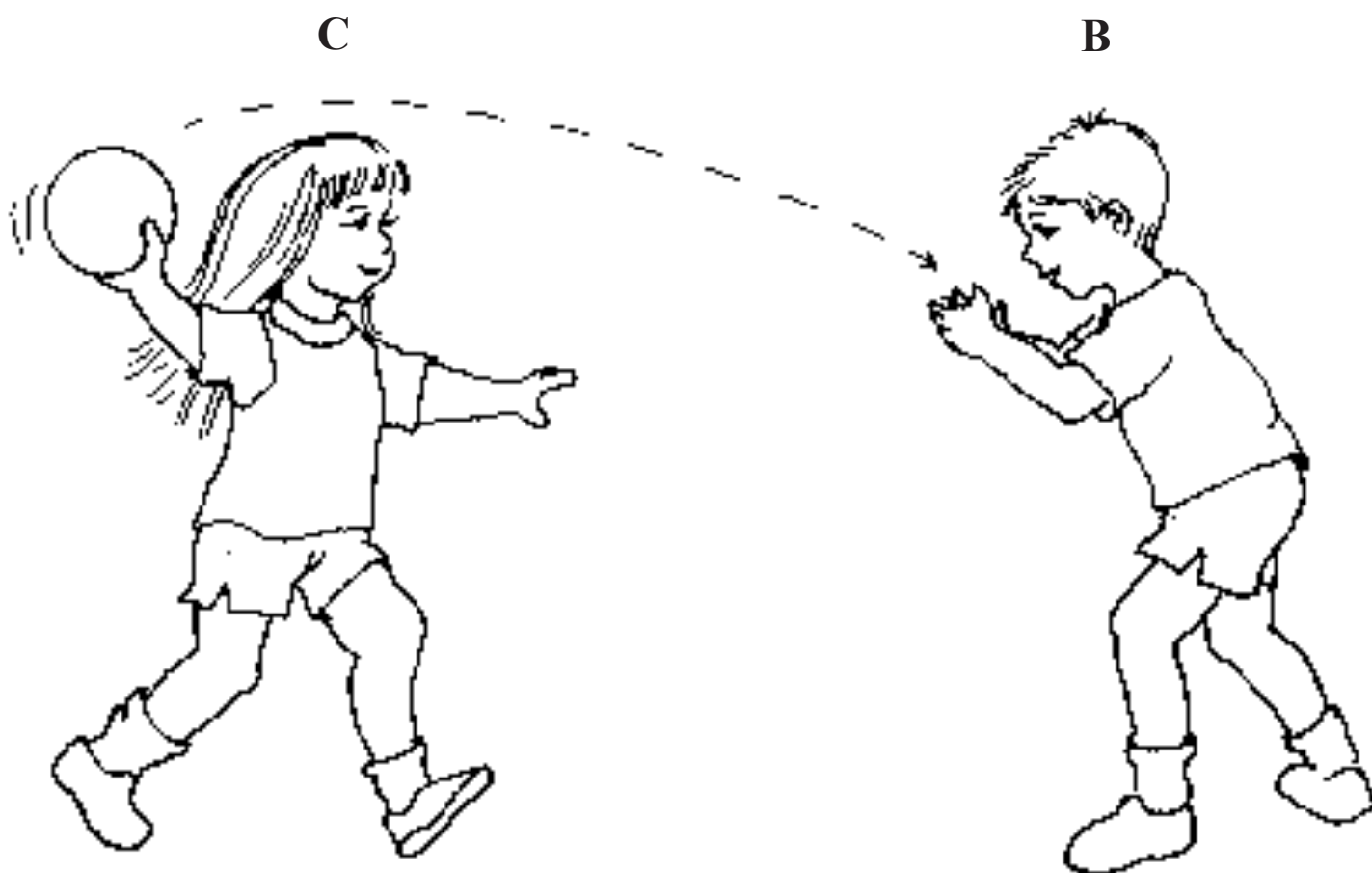
**5. Lek: "Doppboll".**

Samspelsövning med fyra till fem barn per lag. Spelar som "Räkneboll" men före varje passning måste bollen "doppas" mot golvet. Annars får det andra laget bollen.

**6. Lek: "Killerboll" (enklare variant)**

En eller två mjukbollar.

Vem som helst får ha bollen och bränna genom att kasta bollen på någon. Blir man bränd får man sätta sig utanför planen, men får komma in när den som "brände" själv blir bränd. Tar man lyra vid ett försök till bränning blir den som kastar bollen bränd istället (av den som kastade). När bollen studsar i golvet, väggen eller taket blir ingen bränd. Man blir inte bränd om bollen tar på huvudet eller på händerna. En brännare får inte springa med bollen.



Övning 2 a.

# 16:e träningspasset

## Spelövningar

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Bänkar eller plintar
- Koner

**1. Dribblingar**

Sätt ut koner i salen.

- Låt barnen dribbla runt i salen, utan att nudda koner eller kompisar.
- Dribbling runt i salen och ta samtidigt med en hand på alla koner.
- Samma som b. men räkna hur många koner det finns.
- Ett barn vid varje kon. Studsa runt konen med omväxlande höger och vänster hand.

**2. Lek: "Följa John"**

Ge tips om olika övningar, med förflyttning, stillastående bollgymnastik, kast mot vägg, mål eller basketkorg. Studsa, dribbla, kasta och fånga. Ge barnen tid.

**3. Lek: "Plint- eller bänkhandboll"**

Fyra till fem barn per lag. Målvakt stående på plint eller bänk.

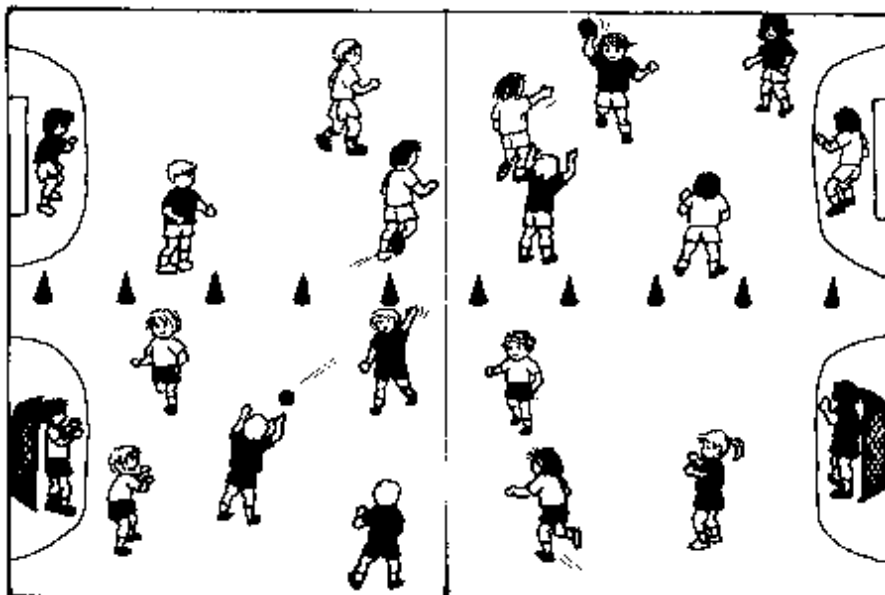
Betona:

- Rörelse med och utan boll, "Spring dig fri"
- Försvarsarbetet. Alltid vänd så att man ser, anfallsspelarna, mellan målvakt och anfallsspelaren.

**4. Handbollspel**

Fyra till fem barn per lag

Spela fyra lag samtidigt. Dela salen om du har en stor grupp. Mål kan vara en matta, plint, bock, innebandymål. Gör en målgård eller utnyttja linjer som finns. Spela med eller utan målvakt beroende av hur målet ser ut. Enkla regler.

**5. Lek: "Brokull"**

Börja med två kullare. Använd efter hand fler som kullar tills alla är kullade och står på alla fyra.

# 17:e träningspasset

## Passningar och skott Tre steg

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Rockringar
- Ev. koner

**1. Lek: "Bollkull"**

Två kullare som ska nudda (ej kasta) de övriga med bollen. Lägg ut 6-7 st. rockringar, koner eller annan markering i salen. Man blir inte kullad om man står i en rockring eller när man har en hand på en kon. Man måste flytta sig, om det kommer en ny. Efter ett tag tar man bort några ringar (koner).

**2. Handbollskast - handbollskast**

- Spring runt i salen, kasta upp bollen i luften, låt den studs och fånga den sen i farten.
- Samma som a. men utan studs.
- Samma som b. men ta tre steg.
- Som a. men låtsas att man skjuter ett skott innan man fångar bollen.

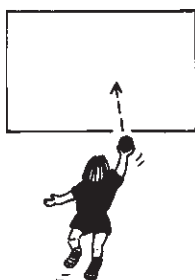
**3. Passningar**

Stå mitt emot varandra, lägg en rockring, eller en annan markering, mellan barnen.

- Passning genom studs i ringen.
- Större avstånd och spring några steg före studspassning.
- Lägg en rockring framför varje barn. Sätt vänster fot (högerhänt) i ringen vid passning, (höger fot för vänsterhänt).
- Samma som ovan, men gör hopp-passning. Ett steg i ringen, hoppa och landa på samma fot i ringen. Håll armen högt vid kastet.

**4. Tre-stegs övning**

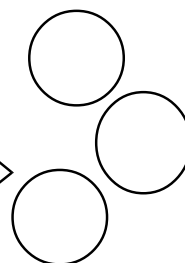
Lägg ut tre ringar enligt figuren.  
29 Tre till fyra barn bakom ringarna.  
En fot i varje ring, vänster-höger-vänster (hö-vä-hö) följt av hopp-skott mot en matta eller en vägg.

**5. Handbollspel**

Se sid 30.



Så här ska  
ringarna ligga



# 18:e träningspasset

## Passningar och skott Spel

### Material som behövs:

- En boll/deltagare
- Pallplintar
- Tjockmatta
- Innebandymål
- Rockringar

### 1. Lek: "Eberöds bank"

Betona att ha rätt fot fram vid kastet.

### 2. Passningar

- Två till tre meters avstånd. Spring på stället, vid passning sätt rätt fot fram.
- Fem till sex meters avstånd. Spring ett par steg fram, passa, backa tillbaka till utgångsplatsen.
- Avstånd tio till femton meter. Dribbla bollen framåt några meter, ta upp bollen passa i farten, spring snabbt bakåt till utgångsplatsen.

### 3. Stationsbana - skott

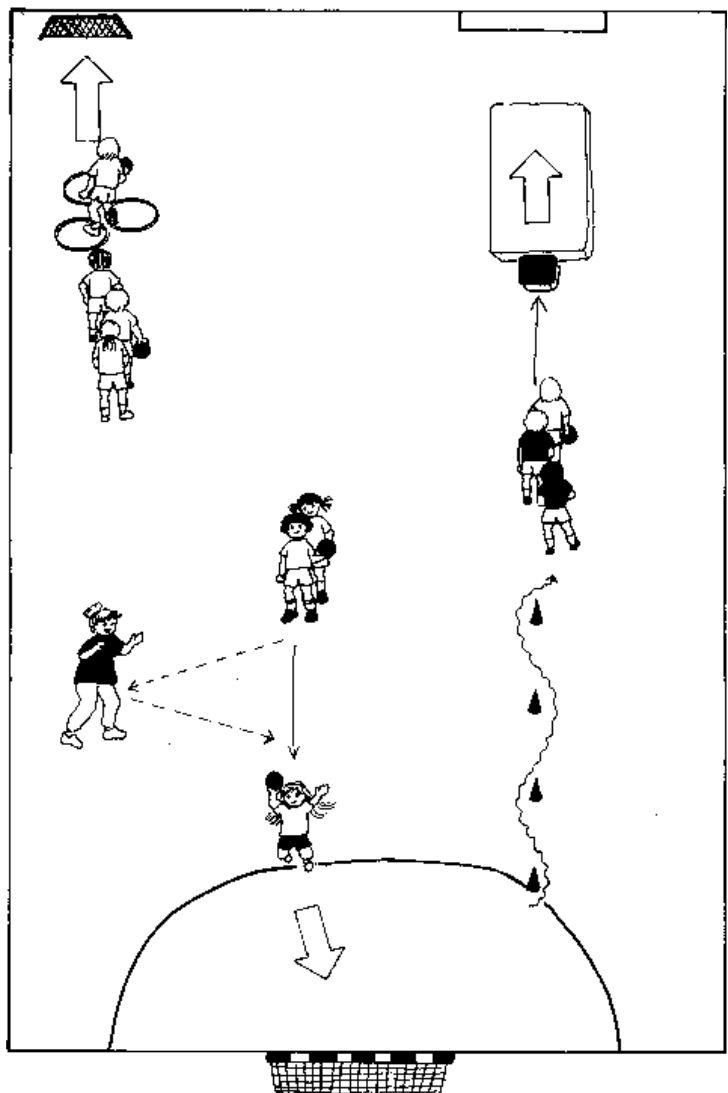
Gör en bana med tre olika skottmöjligheter.

- Pallplint och tjockmatta.  
Spring fram sätt en fot (rätt fot) på pallplinten, hoppa upp, skjut mot mål eller matta. Landa mjukt på mattan.
- Skjut efter tre steg skott mot ett innebandymål. Markera med rockringar eller liknande hur fötterna ska sättas i.
- 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.*

### 4. Handbollspel

Se sid 34.



# 19:e träningspasset

## Samspel Handbollspel

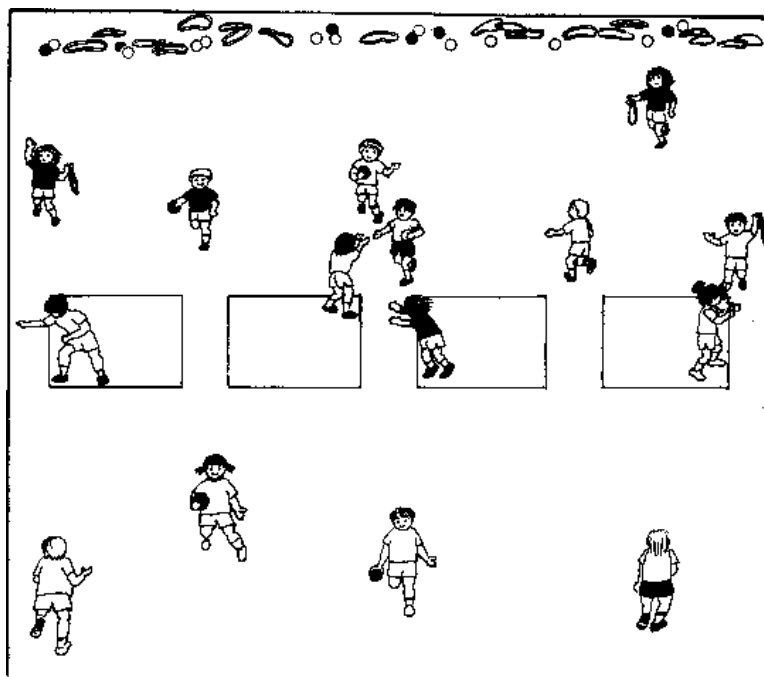
### Material som behövs:

- En boll/deltagare
- Lekband
- Mattor
- Ärtpåsar
- Rockring eller liknande

### 1. Lek: "Kinesiska muren"

Muren består av tre till fyra mattor (bänkar eller annan markering) som läggs i mitten av salen. En "vakt" står på varje matta. Övriga barn står vid en kortsida och vid den andra kortsidan finns det "skatter" (bollar, lekband, ärtpåsar, etc.). Barnen ska försöka ta sig förbi vakterna utan att bli kullade, ta en skatt och försöka sig tillbaks utan att bli kullade. Vakterna får endast röra sig på mattorna. Blir man kullad utan en skatt i handen får man gå tillbaks och börja om. Blir man kullad med en skatt i handen måste man lämna den till "Kejsaren" samt vara i "fängelse" under en tid (t.ex. räkna till 20).

"Kinesiska muren"



### 2. Smålagsspel

Dela salen i småplaner.

- Spel fyra mot två bolljägare. Den som passar, så att bolljägarna får tag i bollen, blir ny bolljägare.
- Spel fyra mot fyra. Vilket lag gör flest passningar, innan motståndarna får tag i bollen.
- Spel fyra mot fyra. Mål görs genom att lägga bollen i en rockring (eller på en matta eller bakom en linje).

### 3. Handbollspel

Se sid 34.

# 20:e träningspasset

## Handbolls-femkamp

### Matcher

### Ev. utdelning av diplom

**Material som behövs:**

- En boll/deltagare
- Bänkar
- Lekband

#### 1. Handbolls-femkamp

Fem olika övningar, där det gäller att samla så många poäng som möjligt till sitt lag. Gör ett enkelt protokoll och utse någon lagledare. Det kan vara en A-lagsspelare, äldre ungdomar, eller föräldrar.

Dela in barnen i olika grupper och ge dem namn efter kända handbollsprofiler. Använd fyra, fem barn i varje grupp. Ca: Två minuter per station, utom e.

- Skott mot matta, med en upphängd rockring eller fastejpad ring. En poäng för varje träff i ringen. Skott från fem, sex meter. Två bollar per lag.
- Ställ upp i två led mitt emot varandra med tre till fyra meters avstånd. Efter att ha passerat springer man till andra ledet. Räkna ett poäng för varje passning gruppen klarar utan att tappa bollen.
- Samma uppställning som b. men med tio meters avstånd. Fem till sex koner mellan leden. Poäng för varje dribbling.
- Flytta bollar, koner eller band från långsida till långsida. Endast en sak får tas med vid varje löpning. Poäng för alla flyttade saker.
- Antal mål på målvakt från målgården. Tio bollar per lag. Ledaren eller en annan vuxen är målvakt.

#### 2. Handbollspel

Se sid 34.

#### 3 Avslutning med utdelning av diplom eller priser



# Bollekar

## 1. Bollkull

### **Två och två med en mjukboll.**

En är kullare och jagar, 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*

- Kullaren måste studsas bollen när han jagar.
- 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.

## 2. Bort med bollarna/Tömma planhalvan

### **Två lag.**

Avdela salen med bänkar eller plintar. Under t.ex. en minut ska eleverna kasta över bollar till den andra sidan. De som har minst bollar har vunnit.

#### *Alternativa regler:*

- Kasta med höger hand
- Kasta med väster hand
- Rulla bollen ( avdela salen med hopprep istället)

## 3. Bänkhandboll

### **Två lag, två bänkar (eller plintar eller mattor) och en boll.**

Placera ut en ”målvakt” på vardera bänk. Passa inom laget och försök passa till egen målvakt. När målvakten fångat lyra är det mål. Det andra laget får bollen.

**Regler:** Ej springa med bollen eller handbollsregler; tre steg, tre sekunder med bollen i handen. Målvakten får röra sig på bänken, men ej röra golvet.

#### *Alternativ:*

- Mål kan endast göras från motståndarnas planhalva.
- Alla i laget måste vara över mittlinjen.
- Målvakten måste passa tillbaka till samma spelare för att det ska vara mål.
- Målvakten står på en pallplint, plint eller matta.
- ”Flygande” byte av målvakt vid varje mål.

## 4. Doppboll

### **Grupper med sex barn och en boll.**

Tre mot tre inom begränsat område. Det laget som har bollen spelar till varandra, men man måste doppa bollen i golvet innan man passar, tre steg är tillåtet och studsas är inte tillåtet. Det gäller för det andra laget att ta bollen. Man kan räkna antalet klarade passningar (utan att motståndarna bryter bollen).

#### *Alternativ:*

Man spelar över hela planen, med fler spelare i varje lag, och det blir mål när man lägger bollen bakom mållinjen. Läger man bollen i målet får man två poäng, lägger man bollen utanför målet men bakom kortlinjen får man ett poäng.

## 5. Dubbelgångaren

### Ett inne- och ett utlag.

Innelaget står parvis - där en är löpare "(tidtagare)", och det är den som utlaget ska bränna. Den sistnämnda, som bör ha ett lekband på sig, kastar ut bollen. Löparen börjar springa en given sträcka, kastaren ger sig ut på plan och försöker att undvika att bli träffad av bollen från utlaget. När löparen/tidtagaren återkommit till målet får innelaget poäng om utlaget misslyckats att bränna kastaren. När alla i innelaget varit både löpare och kastare byter man inne- och utlag.

**Regler:** Bollen måste kastas framåt. Kastaren måste vistas (framför sitt lag) på uteplanen.

## 6. Engelsk brännboll

### Ett inne- och ett ute lag.

Innelaget har till uppgift att i tur och ordning kasta ut bollen och därefter springa ner till utplacerade koner (eller annat angivet), röra vid dessa och sedan tillbaka till innemålet. Utlaget ska försöka bränna den som springer. Man får ej springa med bollen, utan den ska passas mellan utespelarna. Man är bränd om bollen träffar kroppen (utom huvudet). Löparen i innelaget får stanna vid konerna. Utlaget kan räkna ut löparen genom att göra tre passningar medan löparen står vid konen. Innelaget får en poäng om man lyckas återvända till innemålet utan att bli träffad. Vid bränning ställer den brända sig sist i innelaget. När alla i innelaget sprungit byter lagen uppgifter.

## 7. Försvara fästningen (skydda plinten)

### Barn i ring runt en plint, en boll och försvarare.

En boll som deltagarna i ringen ska kasta och försöka träffa plinten med. Försvararen försöker hindra detta. Bollen kastas mellan deltagarna i ringen tills någon har chans att kasta och träffa plinten. Den som träffar blir försvarare. Försvarare får stoppa bollen med alla kroppsdelar.

### *Variant:*

Placera en boll på plinten. Deltagarna försöker träffa bollen.

## 8. Gör si - Gör så

### Barnen står utspridda med varsin handboll.

Barnen ska härma ledarens rörelser på "Gör så", men på "Gör si" stå kvar. Exempel på rörelser: Hoppskott, vanlig skott, underarmsskott och sidledsarbete.

## 9. Handbollsbrännboll

### Ett inne- och ett utlag.

Innelagets spelare kastar i tur och ordning bollen vart som helst i salen, springer sedan runt i banan, där de kan stanna vid två koner. Utlaget fångar bollen, kastar till brännaren, som nuddar plinten med bollen och säger "bränd".

### *Variant:*

Utespelarna måste passa en eller flera passningar inom laget innan de får passa till brännaren.

## 10. Hoppboll

### Två lag. Det ena står på knä eller sitter i en ring och det andra står utspritt inne i ringen.

Det lag som är ute i ringen ska rulla en boll till varandra och innelaget måste hoppa undan så att man inte blir träffad av bollen. Man kan använda flera bollar för att försvåra för innelaget. Den som blir träffad går ut till ringen och hjälper till att rulla bollen.

## 11. Jägarboll

**En eller flera "jägare" med boll, övriga är "harar".**

Bestäm storleken på spelplanen, anpassa den till antalet spelare.

Jägaren ska kasta bollen på hararna. Den som träffas blir jägare. Jägarna får inte springa med bollen. Den ska kastas mellan jägarna. (Använd helst mjukboll, den gör inte ont när den träffar). När två harar återstår vänder man på "jakten" d.v.s. hararna blir jägare och jägarna blir harar.

**Variant:**

Jägaren ska kulla "hararna". Jägaren har en boll som studsar bra. Han/hon får endast förflytta sig då bollen studsas. Hararna som t.ex. förflyttar sig springande, hoppande på ett ben eller dylikt blir kullade då någon jägare nuddar haren med handen. Hararna får då en boll och blir jägare.

## 12. Kapplöpningsboll

**Barnen står i ring med en till två meters avstånd.**

En av deltagarna springer med bollen utanför ringen, utan att dribbla, ställer sig mellan två barn och passar bollen till vänster. Bollen ska sedan passas ett varv i ringen. Den till höger springer åt samma håll som bollen och försöker hinna före bollen. Den som springer måste komma tillbaka till sin plats och fånga bollen. Hinner man fånga bollen får man fortsätta med bollen utanför ringen. Annars får samma deltagare springa igen.

## 13. Killerboll

**En eller två mjukbollar.**

Vem som helst får ha bollen och bränna genom att kasta bollen på någon. Blir man bränd får man sätta sig utanför planen, men får komma in när den som "brände" själv blir bränd. Tar man lyra vid ett försök till bränning blir den som kastar bollen bränd istället (av den som kastade). När bollen studsar i golvet, väggen eller taket blir ingen bränd. Man blir inte bränd om bollen tar på huvudet. En brännare får inte springa med bollen. Man kan förenkla reglerna genom att tillåta att skydda sig med händerna.

## 14. Klockan

**Ett inne- och ett ute lag.**

Innelaget på led, utelaget står i ring och har en boll. På signal springer förste man i innelaget en given sträcka, därefter skickas näste man iväg tills alla i innelaget har sprungit en gång. Utelaget startar på signalen att kasta bollar runt ringen. Räkna antal varv som bollen kastas under tiden som innelaget springer. Skifta lag.

## 15. Kungsboll

**Två lag med varsin "Kung" som står bakom motståndarlaget, en eller två bollar.**

Ej för stor plan. Ev. två spelplaner. Lagen försöker passa sin kung som måste fånga bollen (lyra) för att den kastande medspelaren ska få gå över till kungen. Det lag som först har alla sina spelare hos kungen vinner. Det andra laget försöker bryta passningarna men får bara vara mellan mittlinjen och t.ex. bänken på den egna planhalvan.

**Alternativ:**

Räkna poäng för varje lyra. Halva laget är kungar från början.

## 16. Nummerboll

**Fyra eller fem barn och en boll.**

Spelarna tilldelas var sitt nummer t.ex. 1,2,3,4, osv. Bollen kastas i nummerordning till varandra, samtidigt som barnen rör sig fritt på planen.

*Varianter:*

- a. Efter kast, spring till en ny plats.
- b. Flera bollar/grupp ger högre aktivitet i gruppen.
- c. Passa ett visst antal passningar på tid.
- d. Bollen får inte röra golvet.
- e. Som a. men två grupper rör sig inom samma område.

## 17. Plintboll

**Två lag.**

Det gäller att studsas upp till egen ”målvakt” som står på plint. Man spelar fram till ”målläge” genom att passa bollen till varandra inom laget men bollföraren får inte dribbla bollen och dessutom bara ta tre steg.

## 18. Potatisplockning

Barnen står uppställda bakom startlinjen med 4-5 elever i varje led. Potatisgropar markeras med lekband, rockring eller liknande framför varje lag. I varje grop läggs en boll som potatis. Potatiskällaren, som är placerad bakom sista gropen, kan markeras med hopprep eller liknande. Det första barnet i varje led springer på signal och plockar in en potatis i taget till potatiskällaren och nästa lägger ut. Detta pågår tills alla barnen har gjort var sin gång. Lekan kan därefter upprepas.

## 19. Prickboll

**Två till fyra lag och 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 över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med 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.

## 20. Ryssboll

**Två lag och en boll.**

Spelaren får endast spela bollen med en hand i taget. Bollen måste spelas efter golvet. Höjdbollar=frislag åt motståndarlaget. Mål görs i handbollsmål, mot matta, bänk eller liknande.

## 21. Räkneboll

### Fyra mot fyra

- Försök hålla bollen inom laget.
- Vilket lag kan göra flest passningar i följd utan att motståndarna rör bollen.
- Om något lag lyckas med 10 st. passningar i följd, får laget 1 poäng.

## 22. Sabotageboll

Dribbla inom ett begränsat område, t.ex. innanför målgårdslinjen, försök att "fösa" undan kompisens boll. Om man förlorar bollen, hämta den och fortsätt.

### *Variant:*

Den som saboterar har ingen boll och den som blir av med bollen blir nu sabotör.

## 23. Spegeln

### Två och två med varsin boll.

Barnen står mitt emot varandra och den ena är den andres "spegel" och följer kamratens rörelser. Byt uppgift efter en stund.

## 24. Sveda svans

### Två lag, med fyra eller fem deltagare, och en boll.

Ena laget ställer sig i en ring, inne i ringen bildar det andra laget en svans genom att hålla i varandra. Deltagarna i ringen passar till varandra och ska försöka träffa den sista i svansen. Ledaren i svansen försöker hejda bollen, de andra springer undan. Vid bränning går den brände ut och blir medhjälpare i ringen. När alla i svansen är brända byter lagen plats.

## 25. Tigerboll

Jobba i grupper med fem eller sex barn. Fyra eller fem barn bildar ring och en eller två barn är försvarare som försöker bryta bollbanan. Byt försvarare efter en stund.

## 26. Varva laget

### Ett inne- och ett utelag.

Uppställning som i brännboll. Den förste i innelaget kastar ut bollen (långt, kort eller snett dock alltid framåt) och springer sedan runt sitt eget lag. Utelaget tar bollen snabbt ställer upp sig på ett led, skickar bollen bakåt över huvudet. Siste man springer fram lägger den i en ring eller liknande, då stannar innelagets löpare och antalet varv räknas och noteras till laget.

*En svårare variant:* När utelaget fått tag i bollen, gör de passningar så att alla i utelaget rört bollen. Efter passningen sätter de sig ner. Bollen kan alternativt kastas i mål av siste man.

# Lekar utan boll

## 1. Bläckfisken

**En kullare som är "bläckfisk"**

Är en variant på "Svarte man". Barnen står vid ena kortsidan och försöker springa till andra kortsidan utan att bli kullad av bläckfisken. De kullade blir en "liten bläckfisk". De små bläckfiskarna måste stå still där de blev kullade. Vid nästa omgång försöker de kulla alla som man når utan att flytta fötterna. Endast bläckfisken får springa för att kulla.

## 2. Brokull

**Två kullare.**

De kullade bildar en tunnel genom att stå på alla fyra. Om kamrater som är fria lyckas krypa under bron blir den som är kullad åter fri.

## 3. Ekorrarna byter bo

**Tre och tre.**

Två håller varandra i händerna och bildar ett bo åt den tredje ekorren. Alla bon är utspridda i salen. En ekorre är utan bo. Ledaren ropar "Ekorrarna byter bo". Då måste alla ekorrarna springa till ett nytt bo, den ensamme ekorren försöker ta ett bo och någon annan blir utan.

## 4. Elefantkull

En i gruppen utses till elefant (gör en snabel med armarna). Elefanten jagar de övriga barnen och ska försöka kulla dem med sin snabel. När man blir kullad blir man elefant. Leken håller på tills alla barnen är elefanter.

## 5. Ge mig en rörelse

**Två till tre kullare.**

Kullarna ska jaga de övriga barnen. När man har kullat någon, måste man stanna och titta vilken rörelse kullaren gör (t.ex. hoppa på ett ben, hoppa ut och in med fötterna, svänga med armarna). Den kullade måste göra samma rörelse. Kullaren fortsätter att jaga. När någon av de ej kullade barnen upptäcker att någon står och gör en rörelse, ska de springa dit och ställa sig framför och göra likadant t.ex. tre gånger. Då blir den kullade fri och kan springa igen.

**Variant:**

Alla barn har en boll (lekband, ärtpåse) med sig. Kullaren visar då en bollövning.

## 6. Kedjekull

**Två kullare som håller varandra i handen.**

Med de fria händerna försöker man kulla de övriga barnen. När man blir kullad tar man i kedjan. När kedjan blir fyra barn, delas den på mitten och man fortsätter jaga två och två.

## 7. Kinesiska muren

### Tre kullare och en kjesare

Muren består av tre till fyra mattor (bänkar eller annan markering) som läggs i mitten av salen. En "vakt" står på varje matta. Övriga barn står vid en kortsida och vid den andra kortsidan finns det "skatter" (bollar, lekband, ärtpåsar, etc.). Barnen ska försöka ta sig förbi vakterna utan att bli kullade, ta en skatt och försöka sig tillbaks utan att bli kullade. Vakterna får endast röra sig på mattorna. Blir man kullad utan en skatt i handen får man gå tillbaks och börja om. Blir man kullad med en skatt i handen måste man lämna den till "Kejsaren" samt vara i "fängelse" under en tid (t.ex. räkna till 20).

## 8. Kramkull

### En till två kullare.

Kullarna jagar de övriga barnen och när man blir kullad står man still i "kramställning". Någon som inte är kullad kan då springa fram till den kullade och krama honom/henne. Den kullade blir då fri igen.

## 9. Namnkull

### En kullare.

Den som blir kullad, stannar och räcker upp handen. När de andra barnen ser detta, stannar de också. Den som räcker upp handen säger högt sitt namn. De andra barnen upprepar samtidigt namnet. Därefter får den kullade börja jaga.

## 10. Pepparkakskull

### En kullare och en som jagas.

De övriga barnen paras ihop två och två och kopplar armkrok, paren står stilla i ring eller springer utspridda i salen. Det jagade barnet kan rädda sig genom att koppla armkrok med någon i ett par, den andra i paret jagas då i stället. Byt jagare efter ett tag.

## 11. Resa över Atlanten

Barnen står i ena målgården. ("Europa") och kullaren ("Isberget") ute på lekfältet ("Atlanten"). Det gäller för barnen att förflytta sig från bo till bo (det andra boet kan kallas för "Amerika"), d.v.s. springa från målgård till målgård. "Isberget" får ta ett barn varje gång och de barn som blir tagna blir ett isberg. Leken fortsätter tills alla blir isberg (isbergen kan markeras med lekband).

## 12. Räven, hönan och kycklingarna

### Ett barn utses till höna och ett barn till räv, övriga blir kycklingar.

Hönan placeras vid ena kortsidan, räven mitt i salen och kycklingarna vid motsatt sida. Räven förses med lekband. "Kom alla mina kycklingar" ropar hönan. Kycklingarna svarar: "Vi törs inte för räven". Räven: "Uhu". Hönan: "Var är han då?" Kycklingarna: "I sin lya i skogen". Räven: "Uhu". Hönan: "Skynda er och kom!" Efter det att hönan ropat springer kycklingarna över fältet till hönan och samtidigt springer räven ut och försöker kulla så många kycklingar som möjligt. Den som har blivit kullad får följa med till rävlyan. De kullade kycklingarna får hjälpa räven att kulla vid nästa omgång.

### 13. Rövare och postiljoner

**Two rövare. Bon vid salens kortsidor.**

Rövarna ställer sig mitt i salen. Postiljonerna placeras i ett av sina bon. Alla postiljoner förses med lekband som de sticker innanför byxan. De försöker sedan springa till motsatt bo utan att bli av med postväskan (lekbandet). De postiljoner som blir av med sina postväskor får hjälpa rövarna. Den rövare, som samlat mest postväskor har vunnit. Leken fortsätter tills alla postväskor beslagtagits.

### 14. Ta på färg

Ledaren ropar t.ex. "Ta på grön färg!" Barnen springer så fort de kan och tar på en grön färg någonstans i salen. Ledaren ropar därefter den ena färgen efter den andra.

### 15. Trolleken

**Fyra troll med varsitt bo i hörnen av salen.**

Trollen "sover" och de övriga barnen är ute och springer i salen. På signal, ex. ljuset tänds, musiken tystnar, trumslag, vaknar trollen och börjar jaga. När man kullat någon, tar man sitt byte i handen och går med det till boet. Sedan får trollet åter jaga, tills alla barn är tagna.

### 16. Tunnelkull

**Two kullare.**

De kullade bildar en tunnel genom att t.ex. stå på alla fyra. Om kamrater som är fria lyckas krypa igenom tunneln blir den som är kullad åter fri.

### 17. Varm och kall vind (Sunnanvind och Nordanvind)

**Two barn utses till kall vind (blått band) och ett till två barn utses till varm vind (gult band=solen).**

De kalla vindarna jagar de övriga barnen och försöker kulla dem. När man blir kullad blir man förstenad (frusen till is). Då kommer den varma vinden, tar den förstenade i handen, som då blir upptinad och kan springa igen.

### 18. Vem är rädd för Vargen

**Ett barn är "Varg".**

Vargen ställer sig i mitten av salen och de övriga vid kortsidan. Vargen ropar: "Vem är rädd för Vargen?" Övriga barn svarar: "Inte jag!" Därefter ska de ta sig över till andra kortsidan utan att bli kullade. Blir man kullad, blir man Vargens medhjälpare.

**Variant:**

De som klarat sig, kan hjälpa sina kompisar genom att försöka ta sig tillbaka, utan att bli kullad, och ta kompisens i handen. Då har man fri passage in i boet.

[illegible]

# Anteckningar

[illegible]

[illegible]

# Register

**A**

Avslutning 38

**B**

Bollgymnastik 31

Bollkull 10, 20, 35, 39

Bollvaneövningar 6, 7, 10, 12, 16, 18, 31

Bollvaneövningar - bollgymnastik 31

Bollvaneövningar i linor eller ringar 17

Bollvaneövningar med koner 18

Bollvaneövningar på bänkar 17

Bollvaneövningar på matta 17

Bollvaneövningar på plint eller pallplint + matta 17

Bort med bollarna/Tömma planhalvan 39

Brokull 34

Bänkhandboll 39

**D**

Doppboll 33, 39

Dribblingar 22, 31, 32, 34

Dubbelgångaren 40

**E**

Eberöds bank 14, 36

Ekorrrarna byter bo 23

Elefantkull 11

Engelsk brännboll 40

**F**

Följa John 34

Förenklad sabotageboll 22

Försvara fästningen 24, 40

**G**

Ge mig en rörelse 10

Gör si - Gör så 40

**H**

Handbollsbrännboll 40

Handbollsfemkamp 38

Handbollskast 8, 10, 11, 23, 28, 32, 35

Handbollspel 6, 25, 34, 35, 36, 37, 38

Hoppboll 9, 16, 40

**I**

Inledning 4

Innehållsförteckning 3

**J**

Jägarboll 14, 26, 30, 41

Jägarboll (variant) 14

**K**

Kapplöpningsboll 41

Kedjekull 12

Killerboll 33, 41

Kinesiska muren 37, 45

Klockan 9, 41

Kramkull 45

Kungsboll 21, 31, 41

**M**

Målvakt 24, 28

**N**

Namnku11 5, 7, 45

Nummerboll 20, 26, 42

**P**

Passningar 6, 12, 20, 26, 30, 32, 35, 36

Pepparkakskull 13, 45

Plint eller bänkhandboll 30

Plint- eller bänkhandboll 34

Plintboll 42

Postiljon och rövare 27

Potatisplockning 42

Prickboll 14, 42

**R**

Resa över Atlanten 15, 45

Ringlek 6

Rullhandboll 32

Ryssboll 42

Räkneboll 30, 43

Räven, hönan och kycklingarna 45

**S**

Sabotageboll 43

Samspel 24, 31

Samspelsövning 32

Skepp, hav och land 29

Skjuta prick 15

Smålagsspel 37

Spegeln 43

Stafetter 22

Stationsbana - bollvaneövningar 18

Stationsbana - skjutbana 29

Stationsbana - skott 36

Sveda svans 43

**T**

Tigerboll 43

Tre-stegs övning 35

Trolleken 46

Tunnelkull 16, 46

Tömra planhalvan 14, 16

**V**

Varm och kall vind 46

Varva laget 27, 43

Vem är rädd för skogen? 28

Vem är rädd för Vargen 46

# Referenser

I framtagandet av Svenska Handbollförbundets Handbollskola har följande referenser använts:

|                                                                        |                                      |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>HANDBOK I HANDBOLL</i>                                              | SHF:s projektgrupp, ungdom, 1991     |
| <i>KASTA LOSS</i>                                                      | SISU i Västergötland 1992            |
| <i>FLER LEDARE</i>                                                     | Tomas Engström, Lasse Hogedahl, 1992 |
| <i>ANTECKNINGAR FRÅN FLICKTRÄ-<br/>NARSYMPIET<br/>I STOCKHOLM 1992</i> | Evy Nordström                        |
| <i>ANTECKNINGAR</i>                                                    | Pepe Jonsson                         |
| <i>UTDRAG FRÅN EXISTERANDE<br/>HANDBOLLSKOLOR</i>                      | Skuru IK, IFK Skövde, Önnereds HK    |