



Motorikpass

Hemövningar åt handbollsjuniorerna





Åt Junioren

För att bli en duktig handbollsspelare krävs det att man blir en mångsidig idrottare. Genom att utföra uppgifterna i häftet kommer du att lära dig en massa nya rörelser, som också kommer att hjälpa dig på vägen till en bättre handbollsspelare!

Då du klarat av att utföra en uppgift får du kryssa för den, och efter att du klarat alla uppgifter på en sida kan du be om din förälders underskrift nere i hörnet. Ifall du undrar över någon uppgift kan du alltid fråga din tränare eller förälder om hjälp!

Åt föräldrar

Dagens forskning tyder på att grenidrottande barn använder för lite tid på att öva på grundmotoriska färdigheter och utöver detta har barns motoriska färdigheter blivit sämre med åren. Genom att barn redan i en ung ålder får bättre motoriska färdigheter kommer de senare i sin idrottskarriär att ha bättre förutsättningar för att även lära sig grenspecifika färdigheter, och de kommer även att växa upp till begåvade individer både angående rörelse och framgång inom skola.

I tidigare forskning inom ämnet har det även framgått att bra balans och koordination minskar skaderisken bland handbollsspelare.



Hopprep

- jämfota 50 hopp i rad (rekord: _____)
- höger ben 20 hopp (rekord: _____)
- vänster ben 20 hopp (rekord: _____)
- baklänges 50 hopp i rad (rekord: _____)
- Armar som korsar varandra (rekord: _____)

Efter att du klarat av alla versioner kan du även hitta på egna sätt att hoppa. T.ex. med höga knän, varannan fot eller dubbla vevningar av hopprepet.



Dubbla vevningar



Höga knän

Fyll i ytterligare egna sätt du hoppat på:

Målsmans underskrift: _____



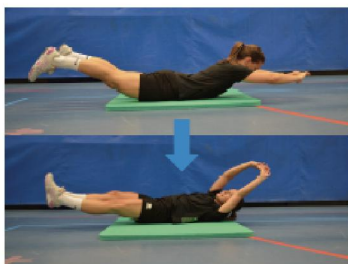
Rullande



- Kullerbytta
- Kullerbytta baklänges över axel



- Hjula
- Hjula med "fel" fot fram



Rulla som stock

- 5 varv snabbt
- 5 varv långsamt
- Både höger och vänster håll

Då du klarat av att göra alla övningar kan du även testa att kombinera olika övningar så att du t.ex. först hjular, varefter du gör en kullerbytta.

Fyll i den längsta kombinationen av olika rörelser du klarat av:

Målsmans underskrift: _____



Olika löpstilar och hopp



Spring med knälyft
 20meter framåt
 20m bakåt



Indianhopp
 20 meter framåt
 20 m bakåt



Spring med hälsparck
 20meter framåt
 20m bakåt



Grodhopp



Sidgalopp där benen korsar varandra

Efter att du lärt dig alla olika löpstilar kan du fortsätta träna på dem och göra långa serier av de olika rörelserna!

Målsmans underskrift: _____



Bollteknik

- Studsa bollen 10ggr i rad med båda händerna
- Kasta upp boll – snurra ett varv – fånga boll
- Kasta upp boll – sitt ner – fånga med fötterna
- Jonglera med två bollar i en hand (rekord: _____)
- Bolla med fötterna 10ggr i rad (rekord: _____)
- Volleyboll serve

Du kan även testa att kasta olika sorters bollar (t.ex. korgboll/tennisboll/volleyboll) på olika sorters sätt (två händer/en hand/stilla/i rörelse)

Vilka olika sorters bollar hittar du hemma?



På vilka olika sätt har du lärt dig att kasta/dribbla en boll?

Målsmans underskrift: _____



Balansering



Stå på ett ben (både höger och vänster)

- I en minut
- i 30 sekunder med ögonen fast

Byt ställning från stående på ett ben till "våg", upprepa med båda benen



Balansering på bom/bänk

- Gå framåt
- Gå bakåt
- Sidlänges (båda hållen)
- Hoppa framåt på ett ben

På vilka andra sätt kan du balansera på en bänk?: _____

Målsmans underskrift: _____

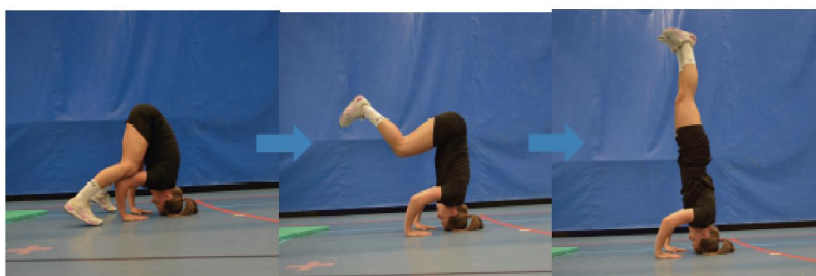


Uppochnedvända ställningar

I dessa övningar gäller det att ha någon vuxen med som säkrar och gärna något mjukt underlag, t.ex. Gräsmatta!



Stå på händerna med stöd mot vägg (magen mot väggen)



Stå på huvudet, till en början kan du öva mot en vägg



Stå på händer mot vägg (rygg mot vägg)

Gå på händerna

Målsmans underskrift: _____