

Övningsförråd

Handbollsskolan för barn 6-8 år

Här är alla välkomna och varje barn ska kunna känna att *här mår jag bra och blir sedd för den jag är*. De ska få utrymme att utvecklas i sin egen takt och få feedback – återkoppling på det de gör. Det är superviktigt att se varje barn vid varje tillfälle.

Som ledare i handbollsskolan utgår man från ledordet **B-R-A**, som innefattar övningar och moment med hög bollkontaktsgrad, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad.

Barnens motorik

I denna ålder ska träningarna bestå av mycket lek, samt extra fokus på snabbhets- och koordinationsträning. Mycket hinderbanor som innehåller olika grovmotoriska färdigheter, som ...

Springa	Hoppa	Falla	Fånga	Dribbla/Studsas	Balans
Timing	Reaktion	Gripa/Hålla	Rotera	Hänga	Stödja
Häva	Krypa	Rulla	Rumsorientering		

Barnens bollvana (Bli vän med bollen)

Låt barnen använda sig av boll så mycket som möjligt i olika moment och situationer som löpning, kast/fånga och hoppa. Vid passningar börja med mycket "fotbollsinkast", för att sedan gå över till att bollen ska transporteras mellan golv-vägg-tak eller dra bak armen som en "pilbåge" innan bollen får lämna handen. Detta för att få in tidigt en passnings och skott rörelse, där armbågen **ALLTID** är ovanför axeln. Barnen ska träna sin bollvana med båda händerna.

Barnens handboll

I dessa åldrar spelar de något som kallas **bälgeting**. Där behövs 2 mål på en liten spelplan, 4 utespelare och 1 målvakt i varje lag, sedan en liten mjuk handboll. Förutom att berätta spelplanens/linjernas regler så behöver du som ledare endast ge barnen instruktionerna:

- Jaga bollen!
- Ta bollen!
- Försöka göra mål!

Till målvakterna:

- Ta bollen!

Det kommer till en början se väldigt rörigt ut, men med tiden kommer barnen att själva upptäcka spelförståelsen med blicken uppåt och hitta vägar som ger dem lägen.



När de har börjar få spelförståelse kan de gå över till att spela något som kallas **man – man**. Vilket innebär:

- Man har en varsin spelare som man försvarar
- Man är placerad mellan spelaren och sitt eget mål
- Kroppen är vriden mot spelaren och ryggen mot sitt eget mål
- Blicken på sin spelare och BOLLEN
- Olika avstånd till spelare med bollen, samt utan boll

Du som ledare kan instruera barnen så de lättare kommer ihåg att de ska ha sin mage mot sin spelare, ryggen mot deras egna mål och blicken på sin spelare o bollen.

Barnens individuella handbollsutveckling

Man kan börja smyga in kroppsfint (kanske även stegsättning) och kroppskontakt, samt målvaktens grundteknik.

- Målvaktens grundställning (fötterna axelbrett, lätt böjda knän, armarna upp i axelhöjd och stå plattfotad varvat med att studsas på fotens främre del)
- Målvaktens arbetsbåge (från stolpe till stolpe)
- Vid mottagning av bollen med händerna, vinkla skotten nedåt

Barnens individuella utveckling

- Lära känna varandra
- Att vara en i gänget
- Att lära sig samarbeta
- Ta hänsyn till övriga deltagare
- Lära sig ge beröm och även få
- Förstå regler och dess betydelse i sammanhanget

Passa/ Fånga:

Alla övningar där spelarna får öva på att kasta och fånga bollen, ex genom att kasta, klappa, fånga; Kasta, Snurra, Fånga; Kasta och fånga så nära marken som möjligt osv. Det går också att göra övningen så att pipans signal innebär olika övningar. Ex 2 signaler innebär studsas med höger hand, 3 signaler innebär byta boll med någon osv.

Bollkontroll kan också tränas genom att rulla bollen framför sig, springa ikapp den och stoppa den med olika kroppsdelar. Ex knät, armbågen, magen osv.

När dom passar 2&2 eller 3&3, låt dom öva på luftpass och studspass samt med både höger och vänster hand. För att variera passningarna kan man passa över en bom eller låta bollen studsas på en bänk.

Öva mycket på att kasta och utmana gärna spelarna genom att låta dom öva på att kasta och fånga i fart. Det vill säga springa samtidigt som dom passar.



Triangeln- Bilda en triangel av bänkar i mitten på planen och fyll den med bollar. Några spelare bildar innelaget i triangeln och resterande tillhör utelaget. Innelagets uppgifter är att kasta ut bollarna med god teknik och utelagets uppgift är att springa och hämta bollarna för att lägga tillbaka dom. När tränaren blåser vinner laget med minst antal bollar.

Tömna planhalvan- Dela in spelarna i två lag, ett lag per planhalva. Lagets uppgift är att kasta över bollarna på motståndarlagets planhalva. När tränaren blåser vinner laget med minst antal bollar.

Skott:

All typ av passning är samma rörelse som ett skott. Så att öva på det ena ger det andra. Men det är roligare att skjuta mot mål än att passa.

Halvplanskontringar - Spelarna passar en ledare och springer på kontring, rundar en kon och kommer tillbaka mot mål. Dom får en passning av ledaren och skjuter. Syftet är att fånga bollen i fart och behålla farten i skottet.

Mål står- Spelarna får skjuta, en i taget mot mål från stillastående. Om man gör mål får man stå i mål, på så sätt uppmuntrar vi alla att testa att vara MV och att vara MV blir en belöning, dvs något roligt.

Konleken- Dela in gruppen i olika lag, ca 4-5 spelare/lag. Varje lag får X antal koner som ställs upp på en rad. Ledaren avgör hur många bollar som ska vara med i leken. Lagets uppgift är att skydda sina koner samtidigt som man försöker skjuta ner de andra lagets koner och ta tillbaka dom till sitt "bo". När leken är slut vinner laget med flest koner. Här får spelarna även öva på sikte.

Yogaboll- 2 lag möter varandra. Tränaren begränsar från vart man får kasta. Lagen står mitt emot varandra med en yogaboll emellan sig. Lagets uppgift blir att kasta handbollen på yogabollen så att den rullar över på motståndarens linje. Det är ok att springa in i området och hämta boll men man måste vara bakom det begränsade området när man kastar.

Skott tävling - Skott efter 3 steg/ passning med sikte på västar eller rock ringar. Olika rock ringar ger olika mycket poäng.

Jaga boll - Spelarna står på ett led med blicken framåt, tränaren står mellan de två leden och kastar fram en boll. Tävling mellan de två som står längst fram om vem som hinner fram till bollen först. Den som hinner fram först får gå mot mål, den andra försvarar.

Om spelarna är lite äldre kan man alltid öva skott mot mål med syfte att lära sig olika tekniker så som löpskott, avstämt och hoppskott.

Ta luckan:

I unga år kan det handla om att springa igenom en "tunnel" i en hinderbana eller liknande. All typ av kull mm där man undviker "försvarare" är bra.

För att öva lite mer isolerat att ta luckan på handbollsplanen kan man använda följande övningar. Kom ihåg att ju svårare man gör det för försvararna desto lättare blir det för anfallarna. Börja med väldigt stora luckor och minska efter hand.



1 försvarare- Försvararen startar vid konen, anfallaren står en bit därifrån och startar genom studs eller att ledaren ger startsignal. Då ska spelaren springa i luckan och skjuta innan försvararen hinner dit. Skulle försvararen hinna dit är det genombrott som gäller.

2 försvarare- Försvararna står hand i hand och på signal (från ledare eller studs) kommer försvararna springa runt varsin kon som står en bit ifrån dom på sidan. Under tiden ska anfallaren ta luckan som blir mellan dom.

Genombrott:

I första hand ska spelarna lära sig att hitta luckan, gå dit försvararen inte är. Men ibland kan man behöva lura försvararen, det är vad vi kallar genombrott. I spelarens första år bör genombrott enbart läras ut genom att dom själva får hitta metoder för att finta/ lura försvararen. Man kan prata om att gå åt ett håll och byt sedan håll. När spelarna är lite äldre bör genombrottstekniken först tränas isolerat med enbart så mycket fart som spelaren klarar av att göra rätt i. När tekniken finns kan man öva på att göra det i fart.

Tjuv och Polis - Spelarna delas in 2&2, den ena är tjuv och den andra polis. Tjuven lägger en boll bakom sina fötter och polisen ska försöka ta tillbaka den genom att finta tjuven och få tag på bollen. När polisen får bollen byter spelarna uppgift. Om syftet är genombrott så prata med spelarna om att finterna måste gå fort samt att man måste byta riktning ofta.

Tjuv och polis går att utveckla så att man samarbetar. Varje par får en rock ring eller yta med 3-4 bollar. Mitt emot dom, ca 20m bort står ett annat par. Dessa ska nu möta varandra i samma princip som tjuv och polis. En av spelarna springer över och utmanar motståndaren på andra sidan, 1 mot 1. När man lyckats ta en boll springer man tillbaka med den (helst studsar man bollen) och byter plats med sin kompis. Om rock ringen tar slut på bollar har motståndarna vunnit och dom ger tillbaka bollarna så kör man igen.

Genombrott mot stol eller liknande- för att kunna isolera tekniken kan det vara bra att träna mot stol eller kon.

Försvarsteknik:

Tjuv och Polis: Spelarna delas in 2&2, den ena är tjuv och den andra polis. Tjuven lägger en boll bakom sina fötter och polisen ska försöka ta tillbaka den genom att finta tjuven och få tag på bollen. När polisen får bollen byter spelarna uppgift. Om syftet är försvar så prata med spelarna om att ha hela kroppen i vägen för polisen, jobba i fötterna för att vara i vägen samt våga med böjda armar trycka (inte putta) bort polisen. Man ska visa vem som bestämmer.

När spelarna är mogna för det kan man börja jobba in snedställning och försvarsteknik, gärna isolerat 2&2 till att börja med.

Studs bollen inom målgården - Spelarna springer runt i målgården och studsar bollen. Man ska försöka slå bort varandras bollar, får man sin boll bortslagen "åker man ut" och kan då göra en kortare hinderbana eller liknande innan man får vara med igen.

Denna lek går att utöva och göra 2 & 2 med mera.



Spelförståelse:

Apan i mitten- 2 spelare ska passa varandra och den 3:e ska försöka sno bollen. Denna övning kan göras med fri rörelse på begränsad yta eller stillastående anfallare (dom som passar).

2 mot 2 begränsad yta - Syftet är att träna på man- man försvar och att göra sig spelbar. Har man bollen inom sitt lag ska man göra så många passningar man kan innan motståndarna tar den. Ingen studs. För nybörjare kan man ge obegränsat antal steg, för lite äldre spelare kan man begränsa till 3 steg.

Doppboll- 2 lag mot varandra, fördel med max 4 spelare/ lag (för att alla ska vara aktiva). Välj ut ett målområde där man kan göra mål. Innan man får passa någon måste man doppa bollen på huvudet. Man-man försvar.

Länkbibliotek till fler övningar

http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_1590/cf_31/handbollskolan.pdf

<http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/Utbildningsmaterial/Tranarutbildningsmaterialforgratisnedladdning/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>

http://www.dragoerhb.dk/s_index.html

<https://www.dhf.dk/foreninger-og-uddannelse/traening/aldersrelateret-traening/>

<https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/page3460.html>

<http://activities.eurohandball.com/teaching-videos/mini-handball>

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/ArtikelListing/ArticleCategory1/Handballjentenes-treningstips-del-1/>

http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_153/cf_31/ungdomsh-fte.PDF

<http://www.svenskhandboll.se/Handbollfestival/Ovningsbank/>

