

Program idrottsskolan 1,5 tim.



- **Samling i ring**, presentation av ledare. Upprop/Närvaro. Fråga barnen vad de vet om handboll, de som spelar handboll kan fylla på vad dem vet, om regler/spel osv. 5-7 min
- **Uppvärmning**; Följa John, utan boll. Ledaren skapar ett långt led med alla deltagare som följer efter; springa, hoppa, rulla, korsa planen osv. 5-7 min
- **Lek, katt och råtta**. Deltagarna parar ihop sig 2&2 sprider ut sig på planen, liggandes på magen. En katt som jagar en råtta. När råttan lägger sig vid sidan av ett deltagarpar så blir en ny deltagare råtta. Den längst bort,(inte den man lägger sig bredvid) under lekens gång kan man utöka med fler katter och råttor, särskilt om det är många deltagare så alla får röra på sig. 10-15 min
- **Passningar**, ställ upp alla i rad/korridor mot varandra, 2&2 passar varandra. Vanliga pass, studspass, vänster-höger hand, studsa bort till kompisen, tillbaka och passa igen osv. Flytta ena ledet ett steg fram några gånger för att byta passningspartner, öva på tekniken- lejongap/pilbåge/hög arm, ena foten fram och sikta. 15-20 min
- **Stafett**, 4 kant, beroende på antal dela upp i 2-4 grupper, runt 5-6 i varje. 4 koner som bildar en 4- kant, gruppen bakom en av konerna. En mjuk boll som stafettpinne- första springer runt alla koner lämnar över bollen och sätter sig på golvet. När sista sprungit är det klart. 2-3 ggr. Nästa omgång börjar de springa rakt fram, andra konen sidohopp, tredje konen backa, fjärde konen sidohopp och lämna över bollen. 2-3 ggr. 8-12 min.
- **Skott på mål**, använda flera mål så det blir rörelse. Varsin boll, träning skott på mål, uppe- nere, i ringar eller vad som. Visa tekniken för skott. 5-7 min
- **Spel på 2 planer**. Dela upp deltagarna i 4 lag, som spelar samtidigt. Gå igenom lite regler och teknik igen. Styr inte spelet allt för mycket låt dem spela man/man i försvar och fokusera på passningsspelet. Bryt och byt så alla får spela mot varandra. Här går även göra lite korrigeringar och byten, om något lag upplevs mycket starkare än något annat lag.
- **Samling och avslut i ring**, reflektioner, välkomnar alla deltagare tillbaka till att börja spela handboll i föreningen.