



Lektionsförslag

FÖRORD

Med denna HANDbok i HandBOLL vill vi belysa vilka olika möjligheter det finns att arbeta med handboll i ämnet idrott och hälsa i skolan. Grundtanken är att vi ska koppla ihop materialets innehåll till kursplanen för idrott och hälsa för att på så sätt belysa varför vi ska använda handboll som en metod för att nå ämnets syfte och mål.

Att ha tillgång till en idrottshall med handbollsmått är naturligtvis ett önskemål för de flesta idrottslärare, men vi vill här visa att handbollsträning och spel kan bedrivas på olika sätt, med olika möjligheter och förutsättningar där eleverna får arbeta mot de mål som finns i kursplanen.

Materialet är indelat i tre olika nivåer, så att Du som lärare lätt kan anpassa undervisningen utefter elevernas kunskaper men också få en egen kunskap om hur man kan utveckla spelet under skolans alla stadium.

Att träna handboll innebär också att ge kroppen en allsidig träning. Det ger grov- och finmotorisk träning, koordination, styrka och smidighet, kondition och det lär eleverna att samarbeta.

Det är vår förhoppning att många lärare - med små eller stora handbollskunskaper - i detta material ska finna tips, idéer, övningsval samt stöd till varför vi ska använda oss av handboll i skolan, vilket i sin tur leder till att eleverna får positiva upplevelser och ett intresse för idrotten handboll.

Svenska Handbollförbundet önskar Dig LYCKA TILL med handbollen i skolan och hoppas att detta material ska ge Dig stimulans och inspiration att träna och spela mer handboll i skolan.

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

Carin Nilsson Green

Ungdomsansvarig

Reviderat 2011-10-15

Joel Tulldahl och Johan Lindblad

Innehållsförteckning

FÖRORD	1
INLEDNING	4
MATERIALETS UPPLÄGG	5
TRE NIVÅER	5
VAD ÄR EGENTLIGEN HANDBOLL?	6
GRUNDMOTORISK TRÄNING	6
ATT VARA EN I LAGET	6
KOMBINATIONSMOTORIK	6
GRUNDTEKNIK	6
FYSISK TRÄNING	7
MINIHANDBOLL	7
LÄRAREN SOM VÄGLEDARE	7
NIVÅ 1	8
Centralt innehåll årskurs 1-3 (Lgr11)	8
LEKTIONSFÖRSLAG 1 (LÄTT NIVÅ)	10
1. Uppvärmning	10
2. Teknik – studsa/passa	10
3. Teknik – löpa/dribbla	10
4. Bollek – Kungsboll	10
LEKTIONSFÖRSLAG 2 (LÄTT NIVÅ)	11
1. Uppvärmning – Jägarboll	11
2. Teknik - Bollövningar (kasta/fånga)	11
3. Bollek - "Bort med bollarna"	11
LEKTIONSFÖRSLAG 3 (LÄTT NIVÅ)	13
1. Uppvärmning – Jägarboll	13
2. Samspel	13
3. Bollek - Bänk- eller plintheadboll	13
LEKTIONSFÖRSLAG 4 (LÄTT NIVÅ)	15
1. Uppvärmning - tåget	15
2. Teknik - bollbana	15
3. Hoppboll	15
LEKTIONSFÖRSLAG 5 – UTOMHUSLEKTION (LÄTT NIVÅ)	16
1. Uppvärmning	16
2. Teknik – kast med liten boll	16
3. Teknik - 3-stegsrytm	16
4. Bänkhandboll	16
NIVÅ 2	18
CENTRALT INNEHÅLL ÅRSKURS 4-6 (LGR11)	18
LEKTIONSFÖRSLAG 1 (MEDELSVÅR NIVÅ)	19
1. Uppvärmning	19
2. Teknik – bollövningar	19
3. Teknik – bollövningar	19
4. Bollek - Prickboll	19
LEKTIONSFÖRSLAG 2 (MEDELSVÅR NIVÅ)	21
1. Uppvärmning	21
2. Teknik - Passa - Fånga - Dribbla	21
3. Teknik - Passa - Fånga - Löpa	21
4. Bollek – Räkneboll	21

LEKTIONSFÖRSLAG 3 (MEDELSVÅR NIVÅ).....	22
1. Uppvärmning	22
2. Teknik – bollövningar	22
3. Bollek – Plintboll	22
NIVÅ 3	23
CENTRALT INNEHÅLL ÅRSKURS 7-9 (LGR11)	23
LEKTIONSFÖRSLAG 1 (SVÅR NIVÅ).....	24
1. Uppvärmning - Trestegsrytm	24
2. Teknik – Trestegsrytm	24
3. Bollek – Handbollsbrännboll	24
LEKTIONSFÖRSLAG 2 (SVÅR NIVÅ).....	25
1. Uppvärmning	25
2. Teknik - Avstämningsskott.....	25
3. Teknik - Trestegsrytm/avstämningsskott	25
4. Bollek – Doppboll.....	25
LEKTIONSFÖRSLAG 3 (SVÅR NIVÅ).....	27
1. Uppvärmning – Blixtboll	27
2. Teknik – Anfall/försvar	27
3. Spel – Smålagsspel	27

INLEDNING

Svenska Handbollförbundets uppgift är att utveckla och popularisera handbollsporten. Därför ligger det i vårt intresse att idrottsundervisningen i skolan, där alla barn och ungdomar finns, ger en så positiv upplevelse av handboll som möjligt.

Vi vill med denna HANDBOK i handBOLL underlätta för lärare som undervisar i ämnet idrott och hälsa att genomföra en bollspelsperiod med inriktning på handboll. Genom detta material vill vi förmedla grundläggande kunskaper om idrotten handboll, men även ge tips och övningsval som kan anpassas efter den grupp man står inför. Tanken är också att belysa idrotten handboll som metod för att nå idrottsämnet syfte och mål.

I kursplanen (Lgr11) för idrott och hälsa står det att läsa följande:

- Fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande.
- Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

Syftet med undervisningen i ämnet idrott och hälsa är att utveckla allsidiga rörelseförmågor och ett intresse för att vara fysisk aktiv. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Hur kan vi då använda idrotten handboll som metod för nå det som står i kursplanen för ämnet idrott och hälsa? Denna fråga ska vi försöka att besvara med detta material.

MATERIALETS UPPLÄGG

TRE NIVÅER

HANDboken är uppdelad i tre färdighetsnivåer som avser täcka grundskolans alla stadium. Nivåerna följer de tre stadier som idag finns i Lgr 11, alltså årskurs 1-3, årskurs 4-6 och årskurs 7-9. Under de tre färdighetsnivåerna finner man inledningsvis en beskrivning av den målsättning som gäller för det kommande innehållet men också en koppling till det central innehållet för just den nivån (stadiet). Grundtanken med lektionsförslagen i de olika nivåerna är att de ska nå de mål som finns i det centrala innehållet samt ämnets syfte utifrån den nivån som eleverna befinner sig på.

Med kännedom att förutsättningarna är mycket skiftande mellan skolor och klasser runt om i landet, har vi lämnat fritt till varje lärare att placera in sina klasser i lämplig nivå. Innehållet är inte direkt tidsanpassat då vi vet att lektionerna varierar stort i tid. Tanken är att grunden för lektionsförslaget ska kunna genomföras under en lektion, sen kan du som lärare alltid förlänga eller korta ner övningarnas längd eller välja vilka övningar du vill arbeta med. Man kan också plocka fritt mellan lektionsförslagen om man ser att vissa övningar fungerar bättre än andra. Man kan även komplettera från det ganska omfattande avsnittet ”Lekar med boll” och vi hoppas att detta material kommer att användas just som en HANDbok i handBOLL.

Vad är egentligen handboll?

Många gånger upplevs handboll som en svår idrott att bedriva i skolan. En anledning är att man identifierar ”handboll” med den handbollen som vi kan se på Tv som är snabbt, fysiskt krävande, hård och med ett svårt regelsystem. För att introducera handbollen för lärare och elever som kanske har just den synen finns det anledning att titta på de grundelement som spelet innehåller. Liksom övriga lagspel är samarbetsförmågan en av huvudingredienserna i handbollen. Andra förmågor, så som fysisk och koordinativ förmåga, utvecklas också genom handboll. Handboll ställer även stora motoriska krav på deltagarna.

GRUNDMOTORISK TRÄNING

- Gå, springa, hoppa
- Rulla, balansera
- Gripa, fånga, kasta

ATT VARA EN I LAGET

- Samarbeta
- Ta hänsyn
- Ge och ta
- Fair play
- Regelförståelse
- Gemenskap
- Social kompetens

KOMBINATIONSMOTORIK

- Komplexa rörelser i olika situationer (springa och studsa, springa och passa/fånga, balansera och studsa, balansera och passa/fånga)
- Koordination
- Rum-, tid- och kroppsuppfattning
- Takt och rytm

GRUNDTEKNIK

- Kärnkast
- Fånga
- Studsa
- Dribbla

FYSISK TRÄNING

- Kondition
- Snabbhet
- Rörlighet

Minihandboll

MINIHANDBOLL är en form av handboll som är anpassad för nybörjare och för de yngsta. Spelet minihandboll kan utövas i små lokaler, t ex i små lekhallar som finns i många fritidshem. Målen kan vara en plint, matta, tejpar på väggen eller vad som passar lokalen. Planen tejpas upp i de proportioner som lokalen tillåter. Bollen kan vara en plastöverdragen skumgummiboll. Den är lätt att studsas, greppa och kasta. Att använda olika bollar är en viktig förutsättning i skolan för att få med alla elever. Använd bollar i olika storlekar och av olika material, fastna inte i att det måste vara en handboll som ska användas. Det som är viktigt är eleverna klarar av att greppa bollen eftersom det är en förutsättning för mycket av tekniken inom handboll.

Läraren som vägledare

För att handbollspelet i undervisningssituationen ska fungera bra i den ”nybörjarmiljö” som skolidrotten ofta innebär måste läraren hela tiden finns med som ett stöd för alla elever. Lärarens roll bör ses som en vägledare som leder deltagarna rätt under lektion och eventuell ”match”. Att ändra och ha överseende med reglerna är viktigt för att på så sätt hjälpa eleverna till att utveckla sin handbollsformåga. På detta sätt kan man trots många tekniska fel hålla spelet i gång och tona ner vikten av att vinna till förmån för att utvecklas samt att få alla så delaktiga och aktiva som möjligt. I skolan finns det ingen anledning att lägga tid på att från början lära eleverna alla regler. Dock bör man koncentrera sig på ett fåtal viktiga regler för att få spelet att fungera t ex:

- Övertrampsregeln
- Dribblingsregler
- Inkast
- Och efter hand trestegsregeln

Det kan också finnas anledning att, tillsammans med gruppen, införa speciella regler för att få önskade träningseffekter under spelets gång, t ex:

- Mål från kanten räknas dubbelt
- För att mål ska räknas måste alla röra bollen
- För att mål skall räknas måste alla vara över halva planen
- På motståndarens planhalva får inte bollen dribblas
- Alla provar alla platser i laget. Efter varje mål cirkulerar man ett steg
- Ingen kroppskontakt

Nivå 1

Bollen är ju många barns käraste leksak. Den ger många möjligheter att känna rörelseglädje och den ger barn möjligheter att utveckla sin motorik, känna rums- och kroppsuppfattning, använda sina sinnen och att samarbeta med andra barn.

Handbollen innehåller många moment som är grundläggande för barns motoriska utveckling. I handbollen måste man kunna springa, hoppa, kasta, fånga, balansera och gripa. Detta i samspel med andra och mot andra. Man måste kunna förhålla sig till bollen, till rummet och där anpassa sig till med- och motspelare.

Centralt innehåll årskurs 1-3 (Lgr11)

Rörelse

- **Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.**
- **Enkla lekar och danser och deras regler.**
- **Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.**

I lektionsförslagen tränar eleverna:

- Grundformer (springa och hoppa)
- Komplexa rörelser (springa och studsa, springa och passa/fånga, balansera och studsa, balansera och passa/fånga)
- Grundteknik (kärnkast, fånga, studsa, dribbla)
- Samspel
- Bollekar (regler)
- Takt och rytm

Syfte

Syftet med undervisningen i ämnet idrott och hälsa är att utveckla allsidiga rörelseförmågor och ett intresse för att vara fysisk aktiv. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Tänk på:

- Bollvaneövningar med olika bollar - stora, små, mjuka, ballonger etc. - är en bra förträning till alla bollidrotter. Med bollövningar kan man lära känna sin kropp och kroppens olika möjligheter till rörelse. Man lär sig uppfatta tid och rum, man tränar öga/handkoordination och många begrepp kan läras in med boll som hjälpmedel. Man kan ha mycket ROLIGT med bollen.

- Att ge barn en riktig KASTRÖRELSE. Vid passningar och skott använder vi KÄRNKASTET, där armens rörelse ska gå från golvet, bak mot väggen och sen upp mot taket. Det är viktigt att tidigt lära barnen detta och automatisera rörelsen.

Lektionsförslagen som följer gör att vi når målen i det centrala innehållet. Glöm inte att Handboll i skolan ska vara ROLIGT. Barnen ska få uppleva GLÄDJE och alla ska få uppleva känslan av att LYCKAS.

Lektionsförslag 1 (lätt nivå)

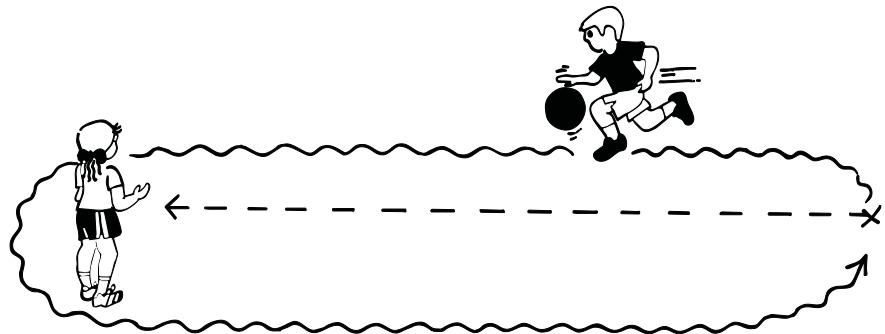
1. Uppvärmning

2 elever/boll

- Följa John - ledaren utan boll, byt vid signal.
- Följa John - ledaren med boll, studsar och springer runt.

2. Teknik – studsa/passa

- På stället - studsa bollen varannan gång.
- Passningar två och två. Försök finna ut olika sätt att passa.
- Efter passning, nudda golvet och/eller göra ett högt jämfotahopp.
- Dribbla runt kamraten och tillbaka till utgångspunkt, passa till kamraten som gör samma sak.



3. Teknik – löpa/dribbla

Från kortsidan - två och två. Den ene eleven rullar snällt iväg bollen, den andre springer efter och hämtar bollen innan den når väggen. Studsa tillbaka. Byt roller.

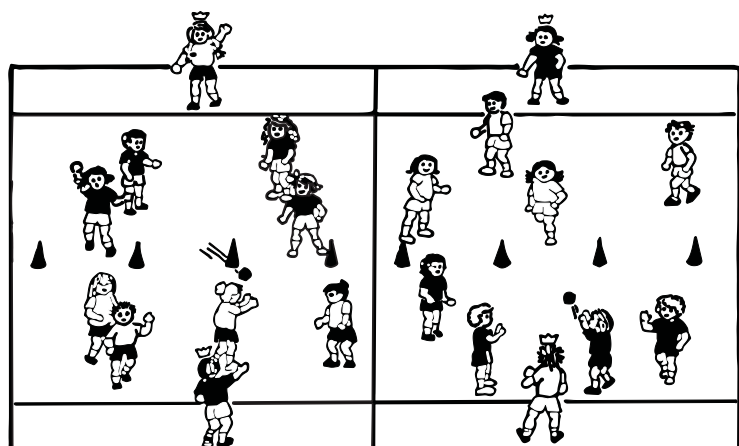
4. Bollek – Kungsboll

Två lag, en kung i varje lag och en, två eller flera bollar.

Laget försöker passa sin kung som måste fånga bollen (ta 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 då kungar från början.



Lektionsförslag 2 (lätt nivå)

1. Uppvärmning – Jägarboll

En elev är jägare, övriga är harar.

Organisation: Bestäm storleken på spelplanen. Den anpassas till antalet spelare. Utse en eller flera jägare, som får minst en boll. Övriga spelare är harar.

Alternativ 1:

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", dvs hararna blir jägare och jägarna blir harar.

Alternativ 2:

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

2. Teknik - Bollövningar (kasta/fånga)

En boll/elev

1. Kasta bollen rakt upp.

- a. Låt bollen studsa, fånga efter 4 studs, 3 studs osv.
- b. Låt bollen studsa i golvet, hoppa jämfota i takt med bollen
- c. Fånga bollen så högt som möjligt
- d. Fånga bollen så nära golvet som möjligt
- e. Fånga bollen i olika kroppsställningar - egna varianter

2. Spring runt i salen. Kasta bollen framför dig - ej nudda kamrat. Vid signal eller när musiken tystnar:

- a. Spring till närmaste vägg - bolla mot väggen.
- b. Byt boll, med en passning, med kamrat.
- c. Lagg ner bollen - nudda alla väggar - finn din egen boll.
- d. Lagg ner bollen på golvet - spring till en ribbstol, klättra upp och sedan ner.

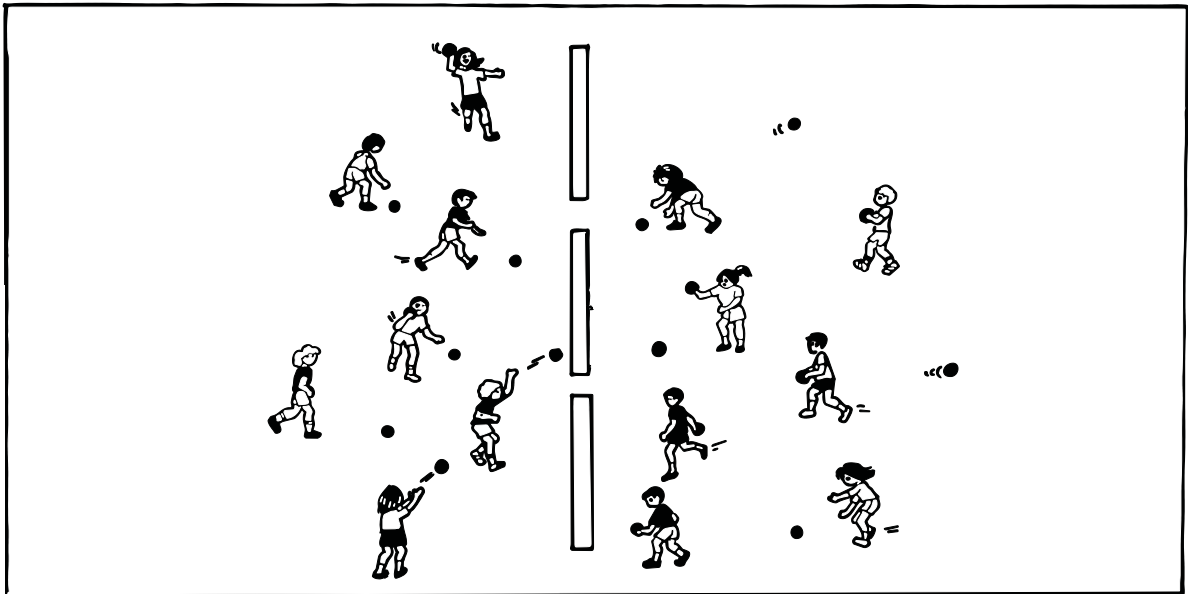
3. Bollek - "Bort med bollarna"

Two teams.

Divide the hall with benches or planks. Under one minute the students should throw balls to the other side. Those who have the most balls after one minute have won.

Alternative rules:

- Throw with right hand
- Throw with left hand
- Roll the ball (divide the hall with hopper mats)



Lektionsförslag 3 (lätt nivå)

1. Uppvärmning – Jägarboll

En elev är jägare, övriga är harar.

Organisation: Bestäm storleken på spelplanen. Den anpassas till antalet spelare. Utse en eller flera jägare, som får minst en boll. Övriga spelare är harar.

Alternativ 1:

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", dvs hararna blir jägare och jägarna blir harar.

Alternativ 2:

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

2. Samspel

Dela av salen, exempelvis med koner, i fyra planer.

Ett lag placeras på var sin plan.

- a. Varje lag har en boll och passar inom laget på sin plan. Efter passning - finn ny plats. Träna rörelse efter passning.
- b. En boll/två lag. Spela poängboll (se lekhäftet), spela på två planer.

3. Bollek - Bänk- eller plinthandboll

Plinthandboll

Två lag.

Det gäller att "passa" bollen upp till egen "målvalt" som står på en plint. Laget spelar sig fram till "målläge" genom att passa bollen till varandra inom laget men bollföraren får inte dribbla bollen och dessutom bara ta ett steg.

Alternativ:

Studspass till målvalt

Bänkhandboll

Dela in eleverna i små lag (ca 4-5 i varje), sätt ut lika många bänkar som antalet lag, en boll på två lag.

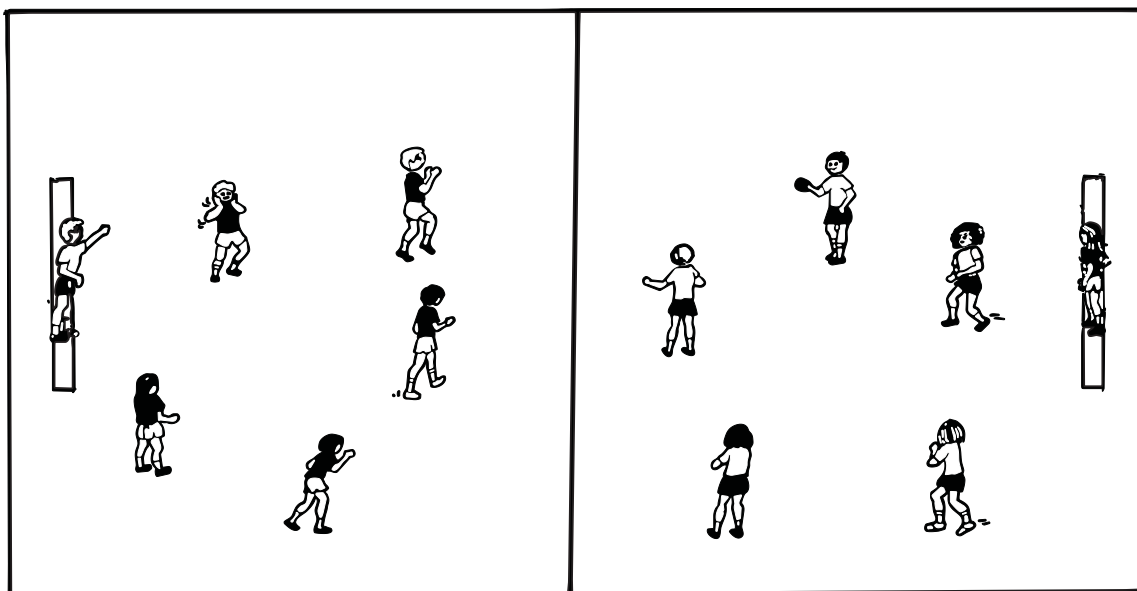
Placera en "målvalt" på vardera bänken. Passa inom laget och försök passa till målvakten. När målvakten fångat lyra är det mål. Det andra laget får sedan börja med bollen.

Regler:

- Ej springa med bollen
- Handbollsregler; 3 steg, 3 sekunder med bollen i hand. Målvakten får röra sig på bänken men ej röra golvet.

Alternativ:

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



Lektionsförslag 4 (lätt nivå)

1. Uppvärmning - tåget

En boll/elev

Alla linjer på golvet är tågrälsen. Eleverna tar sig fram på ”rälsen” genom att dribbla med bollen.

- Det är tillåtet att byta spår när två linjer korsar varandra (växlar)
- Vi möte måste ett av ”tågen” backa till närmsta växel
- Tempoväxlingar får vi genom att ”ropa ut” olika typer av tåg t.ex. X-2000, expresståg, godståg, pågatåg, malmtåg m.m.

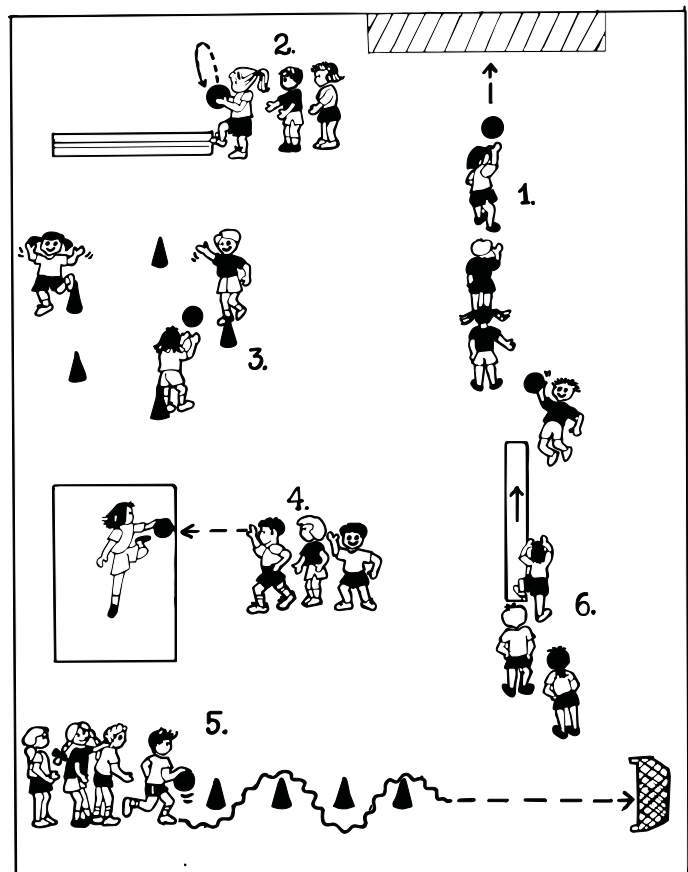
För att ytterligare komplicera färden kan man lägga in ”visselsignaler”

- 1 signal = strömavbrott, tvärstopp byt riktning
- 2 signaler – rälsen trasig, tåget spårar ur, ner på golvet rulla runt, upp igen på nytt spår och studsa vidare
- 3 signaler – ”framme” ut på perrongen hälsa på någon fortsatt på nytt spår (skaka hand med någon och tala om vart du ska resa samtidigt som du fortsätta att studsa bollen)

2. Teknik - bollbana

Dela in eleverna i 6 grupper. Låt varje grupp träna ett par minuter vid varje station

- Skott mot mjukmatta.
- Balansgång - Kasta/fånga en boll samtidigt.
- Passningar runt - spring till ledig kon efter passning.
- Målvaktsträning på mjukmatta. Bollen kastas vid sidan. Målvakten kastar sig och räddar.
- Studsas runt konerna, avsluta med skott i innebandymål/minihandbollsmål.
- Gå på bänk, studsas bollen bredvid, därefter passning till nästa elev.



3. Hoppboll

TVÅ lag.

Det ena laget står på knä eller sitter i en ring. Det andra laget står utspritt inne i ringen. Det laget som bildar ringen ska rulla en boll till varandra och innelaget måste hoppa undan så att ingen blir träffad av bollen.

För att försvåra för innelaget kan fler bollar användas.

Den som blir träffad går ut till ringen och hjälper till att rulla bollen.

Lektionsförslag 5 – Utomhuslektion (lätt nivå)

1. Uppvärmning

Parvis med en boll (valfritt ex tennisboll)

- Kast till varandra under förflyttning. 1-2 m mellan eleverna.
- Samma som a men direkt efter passning - snabb löpning till ny plats. Mottagaren gör en studs i marken före passning.

2. Teknik – kast med liten boll

Kast mot staket, plank eller vägg.

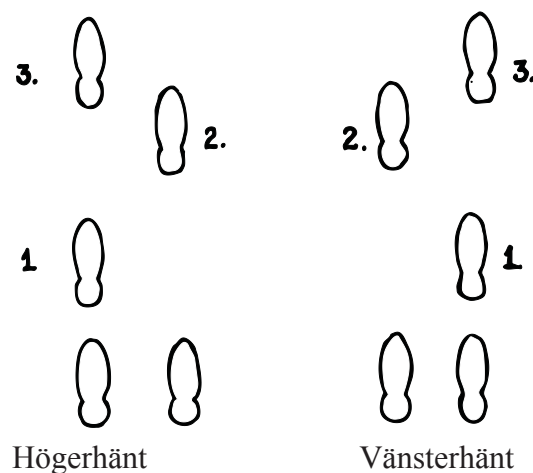
Kärnkast. A kastar och B hämtar, ev efter en studs.

- Kasta bollen så högt som möjligt till varandra. Fånga efter en studs i marken.
- Kasta bollen över staket, snöre eller bom.
- Kasta bollen så långt som möjligt. A kastar bollen, B står i startställning och springer och hämtar på signal. B kastar och A hämtar osv. OBS! Endast kast i en riktning.

3. Teknik - 3-stegsrytm

Inläring av vä-hö-vä ("polkarytm")

- Vi tränar rytmen utan boll. Förflyttning tvärs över planen.
- Med boll i handen, gör kaströrelse utan att kasta.
- Som övning 2d, poängtera 3-stegsrytm.



4. Bänkhandboll

Istället för bänkar använder du rockringar eller liknande. Smålag med 3st i varje ger hög aktivitet. Dela in eleverna i små lag (ca 4-5 i varje), sätt ut lika många bänkar som antalet lag, en boll på två lag.

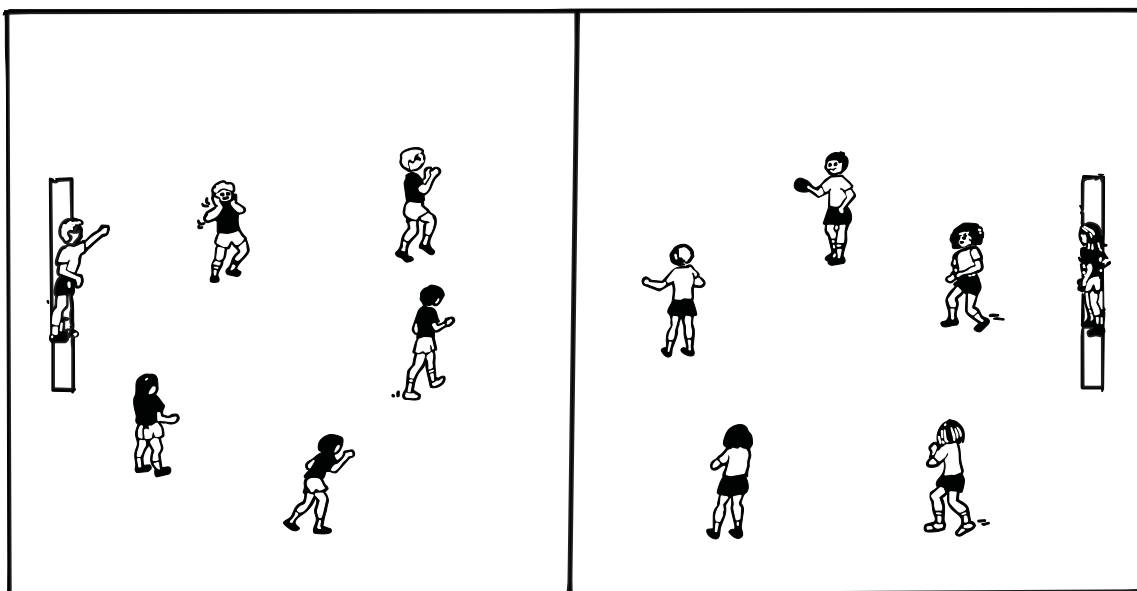
Placera en ”målvakt” på vardera bänken. Passa inom laget och försök passa till målvakten. När målvakten fångat bollen är det mål. Det andra laget får sedan börja med bollen.

Regler:

- Ej springa med bollen
- Handbollsregler; 3 steg, 3 sekunder med bollen i hand. Målvakten får röra sig på bänken men ej röra golvet.

Alternativ:

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



Nivå 2

Vi ska ge barnen i dessa åldrar en så god grund som möjligt beträffande rums- och kropps-
uppfattning, koordination, motorik, bollkänsla, mod osv. för att sedan försiktigt bygga vidare. I
denna nivå bygger man vidare från grundmotoriken och väver in kombinationsmotorik med och
utan boll. Vi ska skapa en atmosfär där eleverna vågar pröva och experimentera. Sammansatta rö-
relser både själv men också i par är lämpligt att arbeta med men även bollvaneövningar är viktigt
att fortsätta med.

Centralt innehåll årskurs 4-6 (Lgr11)

Rörelse

- **Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.**
- **Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till mu-
sik.**
- **Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.**

Syfte

Syftet med undervisningen i ämnet idrott och hälsa är att utveckla allsidiga rörelseförmågor och
ett intresse för att vara fysisk aktiv. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla
sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar
en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Lektionsförslagen som följer gör att vi når målen i det centrala innehållet. Glöm inte att
Handboll i skolan ska vara ROLIGT. Barnen ska få uppleva GLÄDJE och alla ska få
uppleva känslan av att LYCKAS.

Lektionsförslag 1 (medelsvår nivå)

1. Uppvärmning

En boll per elev

- a. Dribbla bollen fritt i salen. Använd båda händerna. Vid signal, ”bli förstenad” med bollen mellan händerna, knäna, höfterna etc.

Vid ny signal rörelse igen osv.

- b. Lägg ner bollen på golvet. Dribbla fritt med fötterna.

Vid signal - ”bli förstenad” med foten på bollen.

2. Teknik – bollövningar

En boll/elev

- a. Kasta upp bollen och fånga den med två händer
- b. Som ovan men fånga med en hand
- c. Som ovan men klappa händerna ett antal gånger innan bollen fångas
- d. Som ovan. Snurra runt ett varv innan bollen fångas.
- e. Som ovan. Sitt ner innan bollen fångas.

3. Teknik – bollövningar

Två elever/boll

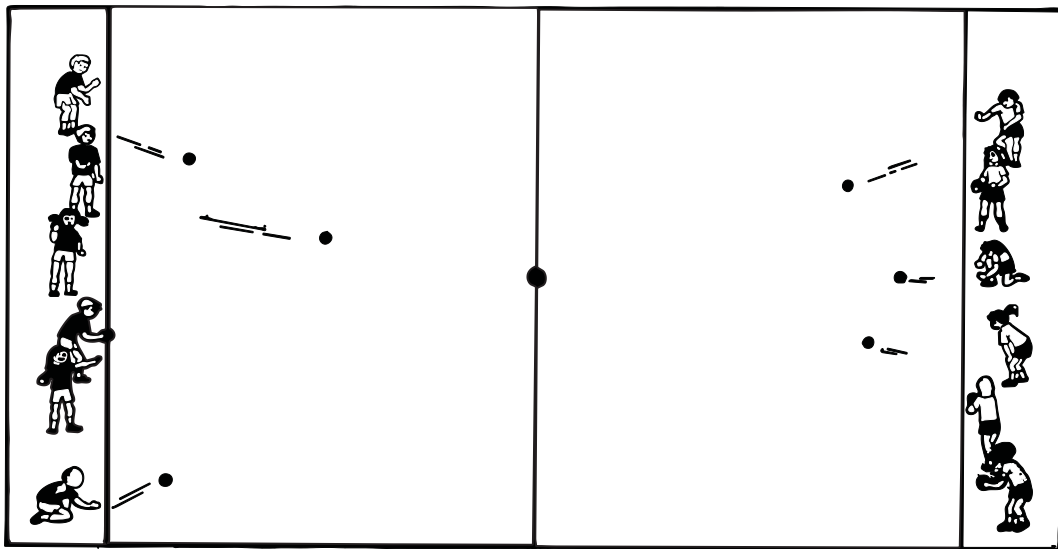
- a. Passa till varandra på valfritt sätt stillastående
- b. Passa till varandra. Tänk på rätt fotställning samt kärnkast (grundställning = högerhänt spelare ska ha vänster fot fram, vänsterhänt spelare höger fot fram).
- c. Passa bara studspassningar
- d. Passa bara ”snälla” passningar. Försök att inte tappa bollen.

4. Bollek - Prickboll

Två - fyra lag. Alla har varsin boll.

På mittlinjen placeras en större boll t ex en basketboll, medicinboll eller pilatesboll.

Lagen får poäng då de genom att kasta eller rulla mindre bollar på den stora bollen får den att rulla över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med bollar. Spelaren får hämta de bollar som hamnar på respektive sida om mittlinjen. Kast mot stora bollen får endast ske från området bakom mållinjen.



Lektionsförslag 2 (medelsvår nivå)

1. Uppvärmning

En boll/elev

- a. Två och två, ”Följa John”
En är ”John” och den andra följer efter.
- b. ”Skydda Din egen boll”
Bägge dribblar, försök att spela undan kamratens boll.

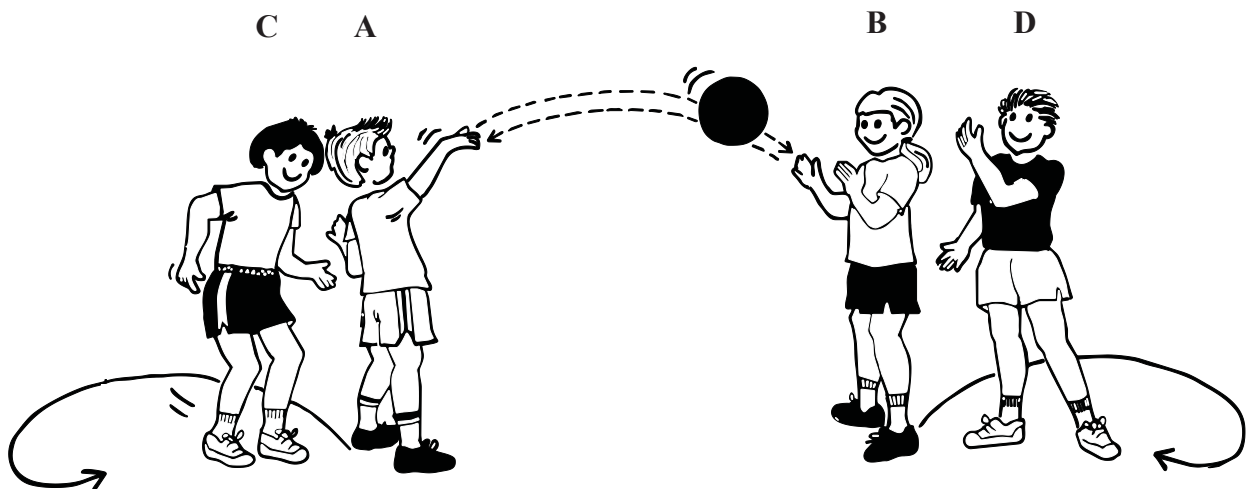
2. Teknik - Passa - Fånga - Dribbla

En boll/två elever

- a. Dribbla runt kamrat och tillbaka till utgångspunkt, passa till kamraten som gör samma sak.

3. Teknik - Passa - Fånga - Löpa

En boll/4 elever



A passar till B och ställer sig bakom C. B passar till C och ställer sig bakom D osv.

4. Bollek – Räkneboll

Obegränsat antal lag med 5-6 deltagare. En boll per lag.

Spelarna står i en ring och spelar bollen till varandra. Hur många passningar klarar respektive grupp i en följd?

Alternativ 1:

Spelaren måste passa till den som står närmast sig själv.

Alternativ 2:

Spelaren får passa vem den vill.

Variant:

En spelare i mitten av cirkeln fungerar som ”spelfördelare”. Varje passning måste in till spelfördelaren.

Hur många ”varv” klarar gruppen på t ex en minut? Hur många passningar klarar gruppen utan att tappa bollen, o s v?

Lektionsförslag 3 (medelsvår nivå)

1. Uppvärmning

En boll/elev

- a. Studsa bollen
 - Stillastående
 - Gående
 - Springande
 - Valfritt
 - I en enkel bana (koner)
- b. Som ovan med tvåhandsstuds
- c. ”Följa John”. Gärna med ovanstående övningar. Variera med låga och höga studsar. Försök studsa med andra handen

2. Teknik – bollövningar

En boll/elev

- a. Jonglera med bollen, använd så många kroppsdelar som möjligt knä, fötter, händer, huvud o s v.
- b. Promenera med bollen mellan knä - armar, haka - bröst, knä - knä o s v.
- c. Försök balansera bollen på huvudet.
- d. Stå på alla fyra med bollen framför huvudet (på golvet). Driv bollen i olika riktningar med hjälp av huvudet.

3. Bollek – Plintboll

Två lag.

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

Alternativ:

Studspass tillmålvakt

Nivå 3

På denna nivå bör man sträva efter att närma sig det färdiga spelet. Fortfarande ska nyckelordet vara största möjliga **aktivitet**. Synsättet, att handboll är en metod att träna många viktiga grundelement, får heller inte glömmas bort. Dessa grundelement kan vara: kasta, fånga, springa, hoppa, koordinera etc. men nu kommer inslag av mer komplexa rörelser in i undervisningen. Fortfarande bör man i bollövningar och lekar använda sig av bollar av olika format och material.

Centralt innehåll årskurs 7-9 (Lgr11)

Rörelse

- **Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.**

Syfte

Syftet med undervisningen i ämnet idrott och hälsa är att utveckla allsidiga rörelseförmågor och ett intresse för att vara fysisk aktiv. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Lektionsförslagen som följer gör att vi når målen i det centrala innehållet. Glöm inte att Handboll i skolan ska vara ROLIGT. Barnen ska få uppleva GLÄDJE och alla ska få uppleva känslan av att LYCKAS.

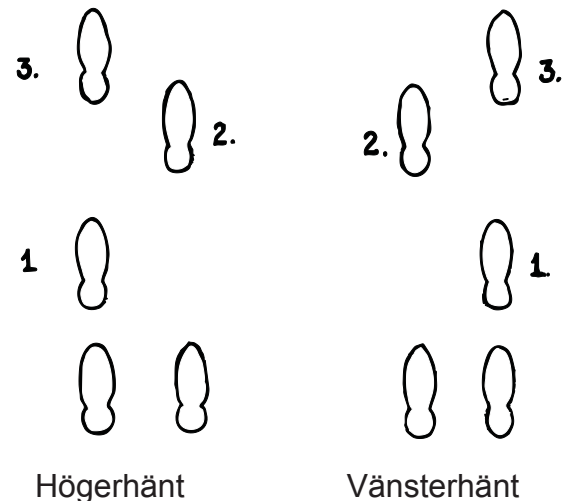
Lektionsförslag 1 (svår nivå)

1. Uppvärmning - Trestegsrytm

Låt eleverna ställa upp i flera rader vända mot varandra. Bollen passas mellan leden, men bara efter en trestegs-rytm. Passaren ställer sig sist i ledet mitt emot.

Tips!

- Ha ca 7-10 meter mellan leden
- Gå först trestegsrytmen
- Använd sedan löpsteg
- Prova att hoppa upp på det sista steget



2. Teknik – Trestegsrytm

Låt eleverna stå i många korta led vid en kortsida

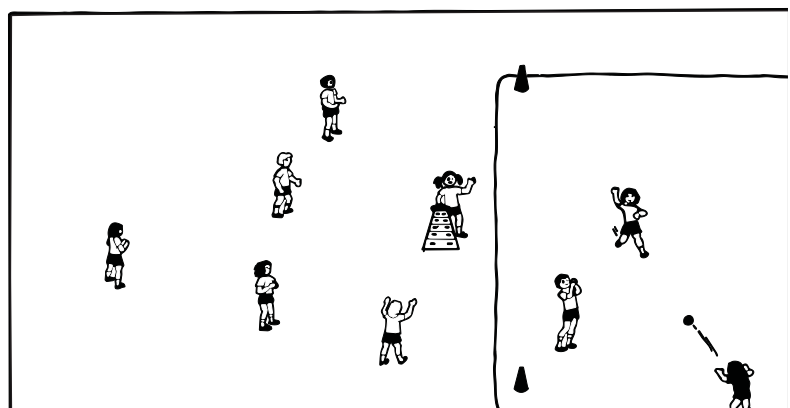
- Förste elev i varje led dribblar fram till mittlinjen, tar upp bollen och gör en trestegsrytm och dribblar sedan till andra kortsidan
- Eleverna vänder sig om vid den andra kortsidan, och rullar tillbaka bollen till näste elev som gör samma sak o s v
- Övningen kan sedan genomföras från andra kortsidan o s v

3. Bollek – Handbollsbrännboll

Ett ute- och ett innelag.

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

En svårare variant blir det om utespelarna måste passa en eller flera passningar inom laget innan de får passa till brännaren.



Lektionsförslag 2 (svår nivå)

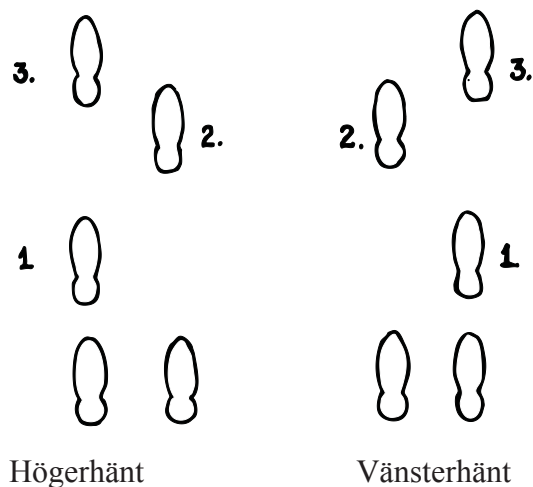
1. Uppvärmning

Repetera trestegsrytmen under rörelse med eller utan boll.

Tips!

Påpeka för eleverna att sista foten sätts i kraftigt, med bakåtlutad kropp, och med bollen bakom kroppen.

En stämningseffekt uppstår då så kraften förflyttas från benet till bollarmen. Ett avstämningsskott blir följden. Ju högre fart man har, desto hårdare blir skottet.

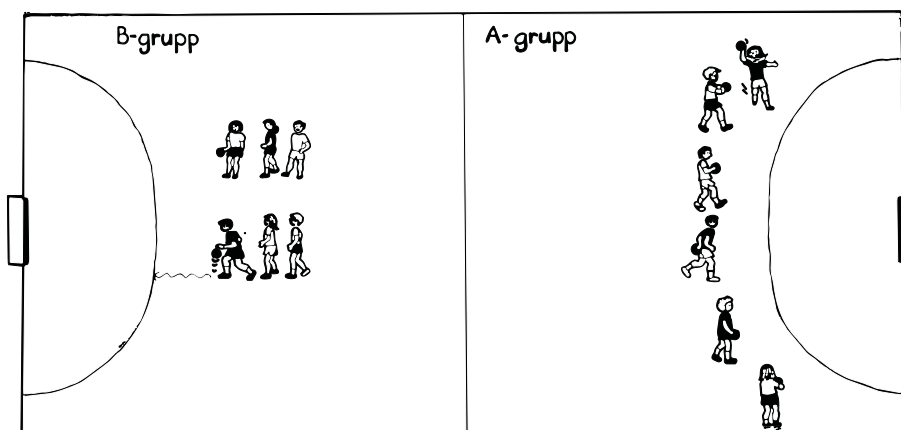


2. Teknik - Avstämningsskott

- Dela in klassen i två grupper som disponerar varsin halva av salen. Låt eleverna byta plats efter en viss tid.
- A-gruppen ställer upp sig som en solfjäder vända mot kortsidan. Eleverna tränar med varsin boll avstämningsskott i tur och ordning.
- B-truppen ställer upp sig på två led vända mot kortsidan. Förste man i leden turas om att dribbla fram till ett givet märke, och därifrån genomföra ett avstämningsskott. Bollen rullas tillbaka till ledet och eleven ställer sig sist.



Finns det inte tillgång till ett handbollsmål kan en matta användas som mål.



3. Teknik - Trestegsrytm/avstämningsskott

Eleverna står uppställda på ett led vända mot målet eller en matta.

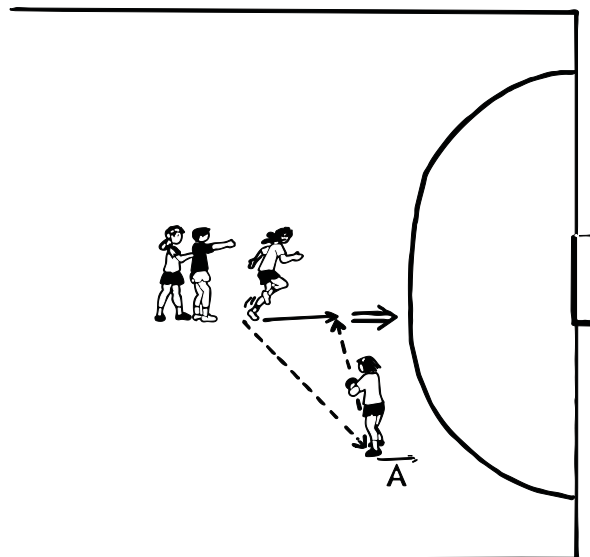
- En elev står närmare målet/mattan än de andra och kallas här för A.
- Förste man i ledet passar till A. Efter passningen rör sig eleven framåt, får tillbaka bollen av A, gör en trestegsrytm och ett avstämningsskott.

Låt alla elever vara A.

Tips!

För att öva lite precision kan man märka upp ett antal punkter, s k träffpunkter, och ev ge eleverna ett poäng om punkterna träffas.

Denna övning ska genomföras utan målvakter i början, så alla elever får uppleva känslan att göra mål.



4. Bollek – Doppboll

En handboll/6-grupp.

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

Lektionsförslag 3 (svår nivå)

1. Uppvärmning – Blixtboll

Två lag med obegränsat antal spelare.

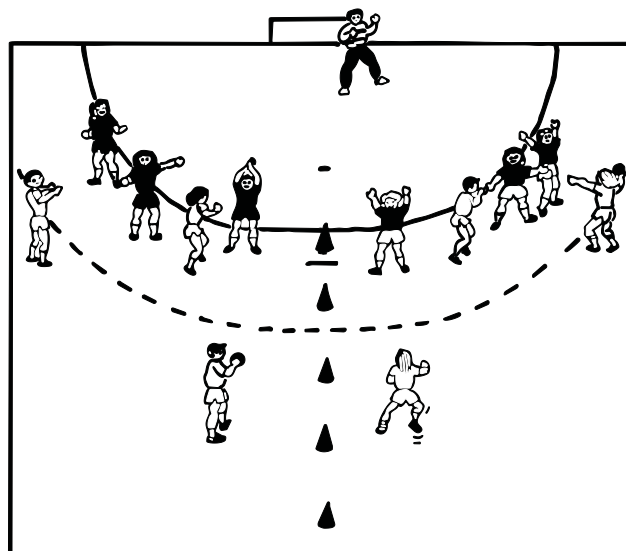
Alla får springa med bollen hur mycket som helst men blir någon kullad av en motståndare måste denne stanna och passa bollen. Mål görs genom att lägga (ej kasta) bollen innanför målgårdslinjen.

Alternativa regler:

- Det är bara tillåtet att passa bollen bakåt
- Den kullade får ta tre steg innan passning

2. Teknik – Anfall/försvar

- Dela upp varje planhalva i två delar enligt bilden nedan. Ställ upp tre anfallsspelare (en kantspelare, en distansspelare och en linjespelare) och tre försvarsspelare.
- Träna på att komma till avslut från de olika positionerna. Från början kan försvarsspelarna vara ganska passiva. De kan bli aktivare när anfallsspelarna blivit "varmare i kläderna".
- Poängtera rörelse hos såväl anfalls- som försvarsspelare. Det är viktigt att anfallsspelarna möter bollen och att de försöker hota mot mål varje gång de har bollen.



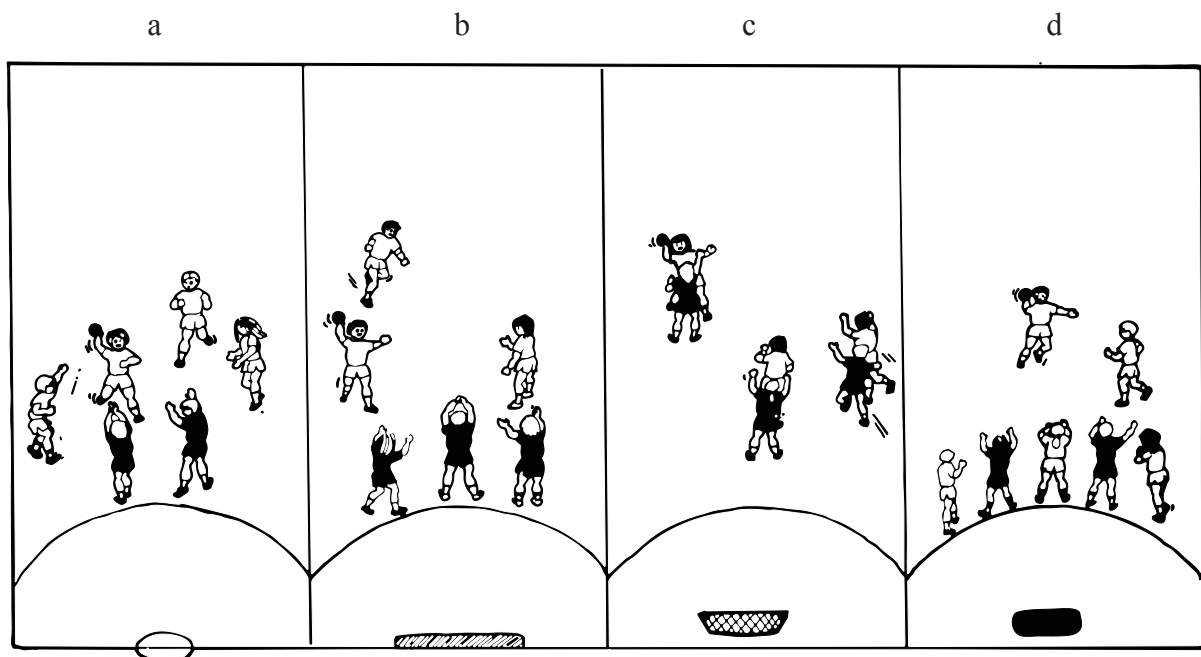
3. Spel – Smålagsspel

Mål: Att förbereda spel

Dela in salen i 3-4 planer, avgränsa med koner, bänkar eller liknande. Markera målgård.

Målen kan bestå av:

- Upphängd rockring på vägg
- Matta
- Stora innebandymål
- Bock eller plint



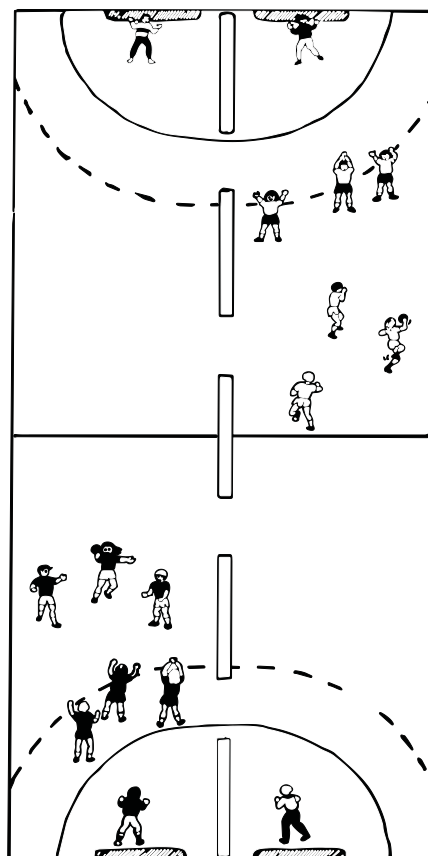
- Snabba anfall, fyra anfallare mot två försvarare, snabba avslut. Efter avslut byte försvarare – anfallare.
- Spel tre mot tre samt en målvakt om en matta används som mål. Efter avslut blir anfallarna försvarare och tre nya anfallsspelare startar direkt.
- Man mot man-spel, tre mot tre. Avslut skall göras från linjen.
- Fem anfallsspelare varav tre linjespelare mot två försvarsspelare. Avslut skall göras från linjen.
- Samspel. Syfte: att agera i anfalls- och försvarsspel. Dela salen med koner eller bänkar i två planer på längden.

Spel tre mot tre + målvakt.

Ex på regler:

- Alla måste få en passning innan skottförsök.
- Försvarare får ej bryta passning på motståndarnas planhalva.
- Inga dribblingar.

Mål utgöres av mattor, minimål, eller mål upptejpat på väggen.



f. Vi tränar försvarsspel

Anfallsspelarna startar vid mittlinjen. Avslut efter fem–sex passningar. Använd fler anfallsspelare än försvarsspelare t.ex. sex mot fyra, sex mot fem, sju mot fem, fem mot tre.

