

HANDBOLL FÖR SKOLOR

**INSTRUKTIONER FÖR ETT LÄTT OCH
ROLIGT BOLLSPEL**



Finlands Handbollförbund 2014

FÖRORD

- Handboll är ett lätt och roligt spel att spela i skolan! Flickor och pojkar kan spela tillsammans.
- Att hantera bollen med händerna är lätt, och därför kan alla delta och göra mål!
- Ingen är rädd för den mjuka bollen
- En normal gymnastiksal i skolan räcker, som mål kan man använda madrasser eller innebandymål!
- Målvaktens område kan man bygga upp själv!
- Spela med enkla regler! Flytande spel och rörelse är de viktigaste!

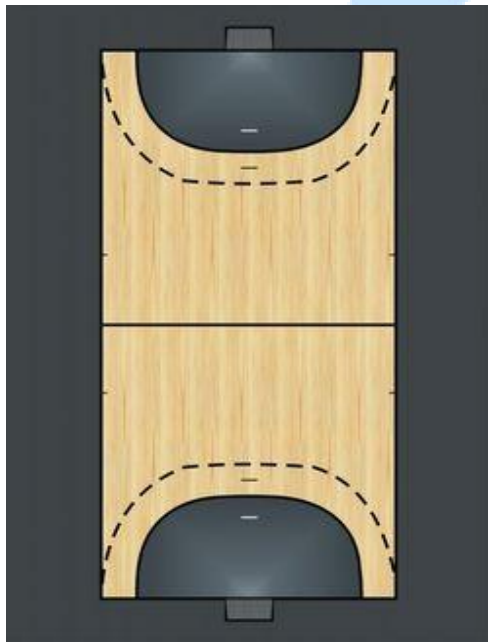


VISSTE DU ATT..

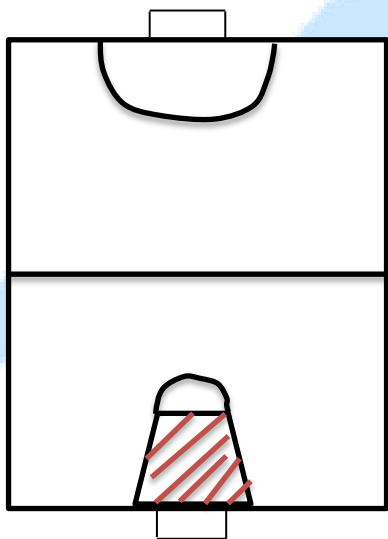
- Handboll är världens tredje mest populära bollsport inomhus (basket, volleyboll, handis).
- I världen finns det 20 miljoner handbollsspelare i närmare 200 länder; handbollen har varit en olympisk sport sedan år 1972.
- Handboll är bollsporternas friidrott: man springer, hoppar, kastar och ibland t.o.m brottas man.
- I handbollsmatcher görs mycket mål, upp till 50-70/match
- De hårdaste skyttarna kan kasta till och med 140 km/h!
- Handboll är en Fair Play -sport. Fast spelet är fysiskt och hårt, spelar man rättvist och respekterar motståndaren.
- Handboll kan spelas på olika underlag, med en mjuk boll och utan kontakt. Alla kan spela handboll!



PLANENS MÅTT



- Officiella mått: 20 x 40 m
- Målvaktens område 6 m från mållinjen (det gröna området)
- Frikastlinjen (sträcklinjen) 9 m från mållinjen
- Målets mått: 2 x 3 m
- Spelare på plan: 6 + 1
- Juniorernas spelboll:
 - 6–10-v. mjuk boll av gummi el. plastik, storlek 0
 - 11–12 v. Boll av leder, storlek 0
 - 13–15 v. Boll av leder, storlek 1
 - 16–17 v. Boll av leder, storlek 2



Gymnastiksalen i skolan:

- 12 x 20 m eller mindre
- Målvaktens område t. ex. basket 3 sekunders område + frikaststräcket, eller bygga upp själv med ett snör eller med koner. Det är inte så stor skillnad vilken form området har. Anpassa området till planens mått så att spelytan inte blir för liten.
- Som mål kan man använda innebandymål eller madrasser
- 4 + 1 tai 5 + 1 spelare på plan, det beror på planens storlek.
- För alla en mjuk boll av gummi, storlek 0

REGLER

GRUNDREGLER:

- **Man får ta 3 steg med bollen i handen.** Det lönar sig att ta 3 steg varje gång man får bollen → mera fart i spelet och man kommer bra fram.
- Man får studsa bollen kontinuerligt så länge man vill. Att dribbla bollen dubbelt är ej tillåtet.
- Man får hålla bollen i handen 3 sekunder.
- Ingen annan än målvakten får stiga in på målvaktens område.
- Man får inte riva bollen från handen eller slå i handen.
- Fysisk kontakt dvs. att skuffa, stöta eller binda någon är förbjuden.

Börja med enkla regler:

- 3 steg med bollen i handen
- Ingen annan än målvakten får stiga in på målvaktens område

Extra: Lägg till en studs → 3 + 3 steg. När man tagit 3 steg kan man studsa bollen en gång. Efter det får man ta extra 3 steg. Efter det måste man spela bollen vidare.

Det här är en bra regel, eftersom på detta sätt får ingen dominera i spelet. Dessutom får man mera fart och kommer bättre fram i spelet.

→ RÖRELSE OCH SNABB TEMPO ÄR DE VIKTIGASTE! MINDRE REGLER, MERA MÅL!



SPEL OCH LEKAR

SLEM OCH FE 1 klassister. →

Område: Beroende på gruppens storlek, t.ex. 10 x 10 m, eller ett annat omringat område

Spelets gång: Inom det valda området är feernas land och utanför är ett slem-hav. Två slem-bollar (hippa) kryper in på feernas område, slem-bollarnas magar får inte lossa från golvet. Feerna STUDSAR BOLL och springer omkring med lätta steg medan de försöker undvika att träffa slem-bollarna. Om en fe hamnar i slemhavet (utanför området) eller en slem-boll lyckas röra fen, förvandlas fen till en slem-boll.
Man får INTE HOPPA ÖVER EN SLEMBOLL!

VEM ÄR RÄDD FÖR HANDBOLLSSPELAREN 1 klassister →

Område: Över hela plan

Spelets gång: Man väljer två "häftiga handbollsspelare", resten går till ena ändan av planet med varsin boll i handen. De häftiga handbollsspelarna står vid halva planet och ropar: "Vem är rädd för handbollsspelaren?!". Dom andra börjar röra sej framåt medan de samtidigt studsar bollen kontinuerligt, de häftiga handbollsspelarna (som också studsar bollen kontinuerligt) försöker ta fast dem genom att **röra dom andra med bollen**. Om man blir fast så ändras man till en häftig handbollsspelare.

Man kan göra leken mångsidigare med att lägga till olika sätt att röra sig: att bara få studsas med den sämre handen, att måsta studsas med båda händerna turvis, röra sej baklänges och studsas samtidigt osv.

KUNG AV OMRÅDET 4 klassister →

Område: T.ex. målvaktens område

Spelets gång: Spelarna rör sig inom området medan de kontinuerligt studsar bollen och samtidigt försöker de slå varandras bollar ut från området. Spelet tar slut när det bara finns en spelare kvar. När spelet går framåt och det finns mindre och mindre spelare kvar så minskar man området. När man har bara 2 spelare kvar, är området bara 2 m².

Man kan göra spelet svårare med att lägga till uppgifter:

1 vissling – sätt ner dig samtidigt som du studsar bollen

2 visslingar – lägg ner dig på mage samtidigt som du studsar bollen

3 visslingar – lägg ner dig på rygg samtidigt som du studsar bollen

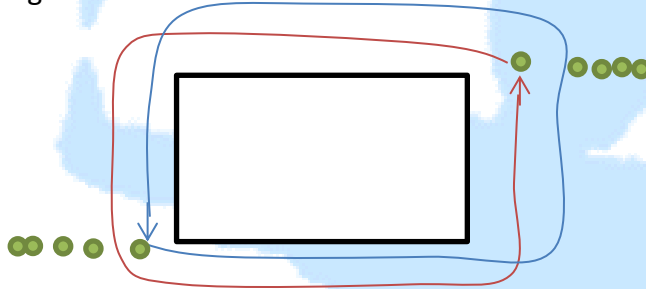
Rör dig bara baklänges – sidlänges osv.

Dessa övningar kan man också göra separat.

STAFETT 1 klassister →

Område: Fyrkant eller rektangel, t.ex. 10x5m

Spelets gång: Man bildar två lag, och båda lagen startar från motsatta hörn. Leken går ut på att springa stafett genom att studsa bollen och försöka få fast det andra laget. Alla springer ett varv i gången. Med att ge bollen åt den nästa från sitt lag får den starta och springa sitt varv. Man kan lägga upp olika hinder på banan, t.ex. häckar (under och över), koner osv. Stafetten pågår ända tills det ena laget fått fast det andra.



10 PASSNINGAR PÅ ETT OMRÅDE 4 klassister →

Område: Man bestämmer själv ett område, t.ex. målvaktens område.

Spelets gång: Två lag spelar mot varandra. Lagen samlar poäng – 10 passningar = 1 poäng.

Man kan göra spelet svårare med att lägga till regler:

- Man får röra sig bara sidlänges
- Man får röra sig bara baklänges osv
- Man måste sätta bollen i marken före man passar den vidare
- Passningarna får endast vara via marken

BOLLNATA

6 klassister →

Område: Beroende på gruppens storlek, t.ex. halva planet eller hela gymnastiksalen.

Spelets gång: 2 blivna, som har en boll eller 4 blivna med 2 bollar. Dom blivna försöker passande röra sig och få fast dom som springer undan med att **RÖRA DEM MED BOLLEN**. Man får ta 3 steg med bollen i handen. När dom blivna får fast såna som springer undan så ökar dom blivna. Man ser bättre skillnad på dem som är blivna om man har västar på. Man får inte kasta bollen på dem som springer undan, utan man måste röra dem med bollen. De två som blir sista kommer att vara de blivna nästa gång.

BOLLNATA I LAG

6 klassister →

Område: Man bestämmer själv spelområdet, t.ex. halva planet

Spelets gång: Man bildar två lag som spelar mot varandra.

Det ena laget är fasttagare – det andra laget försöker springa undan.

Det blivna laget försöker ta fast det andra laget genom att passa bollen och genom att ta tre steg med bollen. När en spelare blir fasttagen så faller han/hon bort från spelet.

Spelet tar slut när alla spelare är fasttagna – det laget som var snabbare på att ta fast det andra lagets spelare vinner.

BLIXTBOLL/RUGBY

6 klassister →

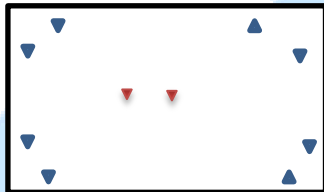
Område: Hela planet.

Spelets gång: Man bildar ett mål (något område på golvet eller en bit av en vägg etc) i vardera ändan av planet före man börjar spela, målen görs sedan genom att lägga bollen in i målet. Man får passa endast bakåt från det stället där man står. Man får springa med bollen i handen enda tills någon från motståndarlaget rör vid spelaren med bollen, då måste man stanna och passa bort bollen till någon annan från sitt lag.

FYRA MÅL

Område: halva planen i en stor hall eller hela gymnastiksalen.

Spelets gång: Man sätter fyra mål (portar) i varje hörna av planen. Två lag spelar mot varandra och försöker göra mål genom att passa bollen genom porten (vilken som helst) med en vanlig passning eller en studspassning. Efter att ha gjort mål får samma lag fortsätta. Samma lag får inte göra nästa mål genom samma port som förra målet gjort. Man får ta 3 steg med bollen i handen. Det andra laget får bollen genom att bryta passningen. Om man vill ha mer utmaning kan man sätta ett **femte** mål på planen.



SPEEDBALL

5 klassister →

Område: Hela planet.

Spelets gång: Man bildar två lag som spelar mot varandra. Spelet går ut på att försöka få bollen innanför motståndarlagets 6 meters område. Man spelar med handbollsregler, men man kan tillägga olika regler t. ex: Man får inte studsa bollen/bara en studs. Om man lyckas röra motståndaren med båda händerna på bröstet så får ditt lag bollen.

Om man lyckas binda motståndaren med båda händerna får ditt eget lag bollen

SIKTA PÅ STOLEN

3 klassister →

Område: Bestämt område, t.ex. ena halvan av planet, bredsidorerna av planet. Ett bestämt område i ändorna begränsas och görs till s.k. stolens rike, och i mitten av området sätter man en stol. Områdets gränser kan vara ca 2m från stolen åt alla håll.

Spelets gång: Två lag spelar mot varandra genom att passa bollen inom laget.

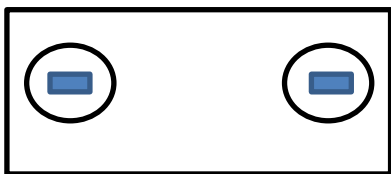
Båda lagen försöker träffa motståndarlagets stol med bollen. Man får inte stiga in i stolens rike. Försvaren försöker hindra bollen från att träffa stolen med att täcka utanför stolens rike. Man får inte studsa.

HOPPA PÅ MADRASSEN

5 klassister →

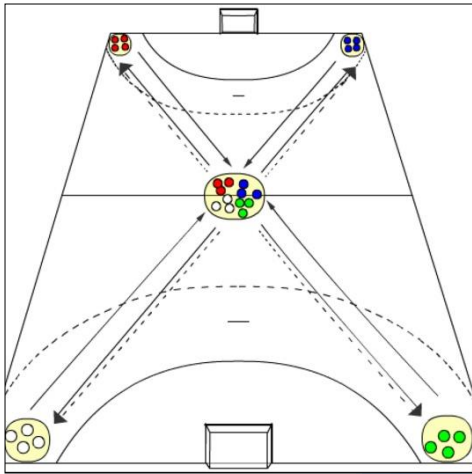
Område: hela gymnastiksalen

Spelets gång: Man bildar två lag som spelar mot varandra. Spelet går ut på att försöka få i bollen i luften och samtidigt hoppa in och hamna på madrassen som står innanför ett runt område. Man får inte stiga in på området (utan då man gör mål). Lämna lite utrymme bakom madrassen. Man får ta 3 steg med bollen i handen.





STAFETTER



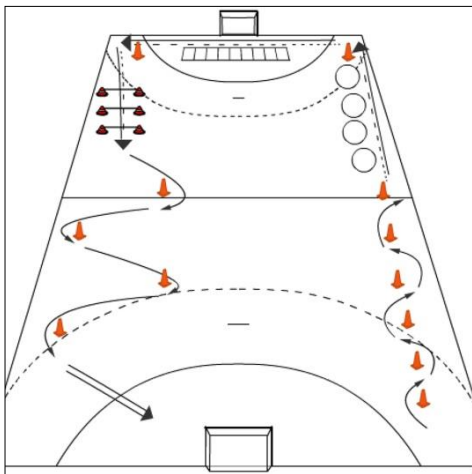
Bollarna till boet (1 klassister →)

Spelets gång: 2-4 lag, beroende på hur många spelare deltar.

Lagen försöker samla så många bollar som möjligt till sitt eget bo.

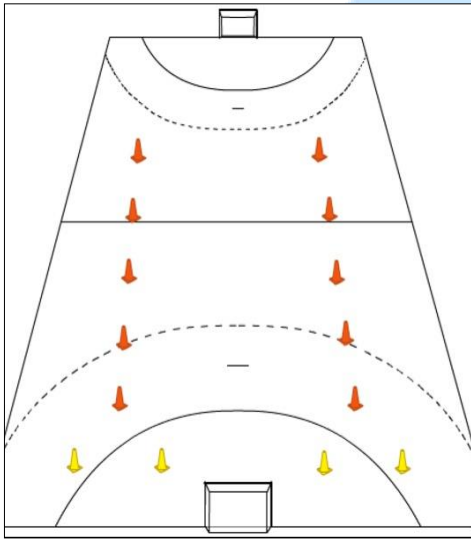
Det laget som samlat mest bollar till sitt bo vinner.

Man kan göra spelet roligare med att lägga till olika sätt att röra sig på. Första gången hämtas bollarna genom att studsas. Andra gången hämtar man bollarna genom att studsas bollen och hoppa på ett ben. Tredje gången nere i huk samtidigt som man studsas och fjärde gången baklänges studsandes. Annat: krypande, rullande, krabb-gång osv.



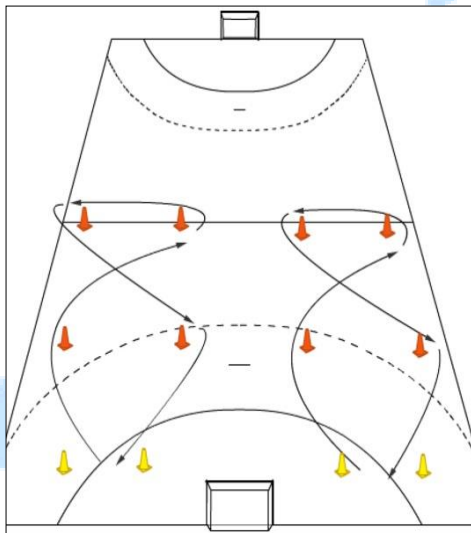
Slalombana (3 klassister →)

- Lagg märken/koner med jämna mellanrum på banan, spelarna skall försöka dribbla så bra som möjligt genom banan.
- Om man tappar bollen, så skall spelaren göra t.ex. en kullerbytta
- Man kan sätta olika hinder på banan t.ex.:
 - En bänk, som man skall springa på och samtidigt studsas bollen, ringar, en trampolin
 - Slalom
 - Man bestämmer med vilkendera hand man måste studsas
 - Man bestämmer hur man skall röra sig: sidlänges, baklänges, kors steg, osv.




Dribblingstävling runt koner (3 klassister →)

- Spelarna dribblar genom banan och byter på bytes området.
- Man kan hitta på många alternativ:
 - Man måste alltid runda konen
 - Två mellanrum framåt, ett mellanrum bakåt, och igen två mellanrum framåt osv.
 - Att hamna studsas med båda händerna



Dribblingstävling runt koner (3 klassister →)

- Samma som förra, men med mera och tydligare riktningsbyten
- Man kan hitta på många alternativ:
 - Mellanrummen i sidorörelser
 - Dribbla med båda händerna
 - Man kan lägga en matta mitt i området var man kan göra en rörelse, t.ex. kullerbytta.



**INDIVIDUELLA
TEKNIK- OCH
KOORDINATIONÖVNINGAR**

ATT LÄRA KÄNNA BOLLEN OCH BOLLHANTERING

Samtidigt som du springer över planet...

- Studsa bollen med höger hand – vänster hand. Turvis två med höger, två med vänster osv.
- Studsa bollen framåt, baklänges, sidlänges: turvis tre med vänster, en med höger eller något liknande.
- Följ planets olika linjer och studsa samtidigt bollen
- Studsa bollen samtidigt som du ser till att inte träffa ett enda sträck på planet
- Rör dig framåt genom att slå upp bollen med fingrarna ovanför huvudet (ögon-handkoordination)
- Kasta upp bollen och fånga den bakom ryggen, kasta tillbaka och fånga på framsidan. Kom ihåg att ha rak rygg!
- Kasta upp bollen, hoppa och fånga bollen då du är i luften. Landa jämfota lite i huk. Satsa på knä-tå –linjen då du landar. Armarna är flexibla då du fångar bollen.
- Kasta upp bollen och låt den falla och studsa en gång. Ta i bollen så snabbt som möjligt efter den studsat.
- Rulla bollen framåt, spring fast den och stanna den med ena knäet genom att gå ner i knälyftställning. Att göra en telemark-ställning tycker dom ju om!
- Rulla bollen framåt och stanna den genom att sätta ner dig på den.
- Kasta upp bollen i luften o klappa med händerna så många gånger du hinner.
- Kasta upp bollen i luften och klappa turvis framför och bakom kroppen.
- Kasta upp bollen i luften, lyft turvis på knäna och klappa under låren så många gånger du hinner.



Bollteknikövningar på stället

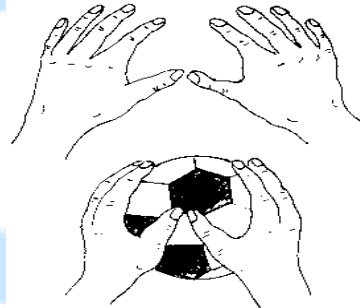
- Studsa hela tiden bollen runt din kropp, från höger till vänster och från vänster till höger.
- Studsa bollen i form av en åtta mellan benen.
- Kasta bollen upp i luften, sätt ner dig och fånga bollen. Kasta igen upp bollen i luften, stig upp och fånga bollen. Om det känns lätt kan du prova att sätta ner dig och stiga upp under ett och samma kast.
- Håll bollen på golvet, rulla bollen med fingerspetsarna i en åtta runt fötterna.
- Håll bollen i båda händerna ovanför huvudet, böj dig bakåt och studsa bollen från baksidan mellan benen till framsidan.
- Sätt dig ner, lägg dig på rygg och stig upp och sitta igen samtidigt som du studsar bollen.
- Kasta upp bollen, gör en kullerbytta eller hjula och fånga bollen.



PASSNING OCH MOTTAGNING

Mottagning:

Med två händer, flexibla armar, pekfingrarna och tummarna bildar en triangel, resten av fingrarna runt bollen.

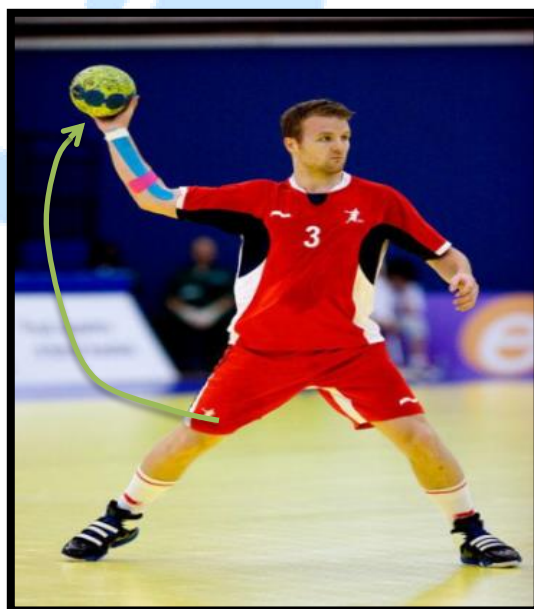


Passning:

Passningsrörelsen är den viktigaste saken i handboll, eftersom samma rörelse gäller också då man kastar bollen i mål!

Håll bollen i ena handen, motsatta fot framme. Bollen går upp bakre vägen: **golvet, bakre väggen, taket**. Med armen uppe (vinkeln mer än 90 grader) passar du bollen till din lagkamrat på **brösthöjd**. Med fingrarna och handleden styr du passningens höjd. Det är viktigt att kunna reglera passningens kraft. Se bilden.

Visa långsamt hur man passar (golv, bakre vägg, tak) och be eleverna göra samma. Sätt efter det igång en passningsövning. Eleverna kan passa t.ex. i par.



PASSNINGSOVNINGAR PARVIS PÅ STÄLLET:

- Studspassningar med båda händer / en hand (lättare att fånga)
- Raka passningar utan studs med en hand (handbollspassning)
- Passningar med tre stegs fart, betona den motsatta fotens mening (v-h-v/h-v-h)
- För en mer avancerad grupp: passningar med tre steg och hopp (hoppassning)
- 4 spelare i formen av en fyrkant passar två bollar åt samma håll. Den ena bollen försöker nå den andra.

PASSNINGSOVNINGAR I RÖRELSE:

- Parvis mittemot varandra, den ena backar och den andra springer vanligt framåt. Man springer passande till den ena ändan av planet och där byts rollerna. Avståndet blir detsamma hela tiden (2,5 m).
- I grupper på tre: man står i två köer mittemot varandra, i ena kön 2 spelare och i den andra 1. Från kön med 2 spelare passas bollen till den andra kön. Den som passat bollen springer efter passningen till den andra kön osv.



- Man springer parvis efter varandra, avstånden 2,5 m. Den som springer framför roterar övre kroppen turvis åt vänster och höger och får passningar av den som springer bakom. Den som springer framför passar bollen genast tillbaka.
- Kedjepassningar i grupper på 4–8 elever. Man delar ut ett nummer åt alla (1–x, där x är antalet elever i gruppen). 1 passar till 2:an, 2 passar åt 3:an osv. Den sista siffran passar åt 1:an osv.
- Passningar parvis på hela planen i kontinuerlig rörelse. Olika avstånd.
- Passningstävling: Parvis 20 passningar så snabbt som möjligt utan att tappa bollen.

KAST MOT MÅLET

Att lära sig kasta är mycket viktigt,
för att med att kasta gör man också mål! =)



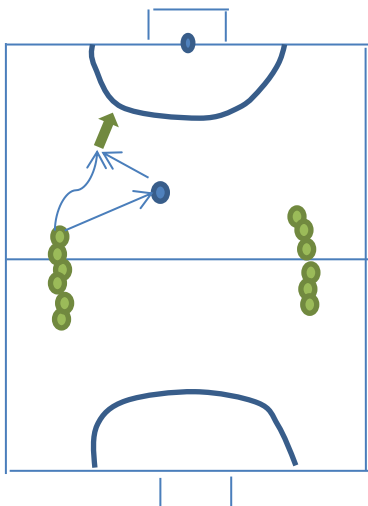
Kastteknik:

Samma grundläggande teknik som i passningar. Pointera att det skall vara mycket mera kraft i kastet än i passningen. Uppmuntra eleverna att kasta för fullt. Kom ihåg att påminna att man inte får stiga in på målvaktens område. Kom ihåg att pointera att före man kastar, så lönar det sig att ta 3 steg för att få mera kraft i kastet. Stegen har samma betydelse som i spjutkast.

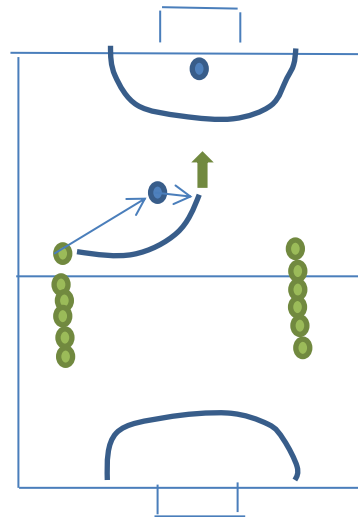
Kastövningar: (välj en frivillig målvakt och bestäm vad som är målvaktens område)

- Kasttävling på väggen. Man bildar två eller flera lag. Avståndet 4 meter från väggen. Man hänger poängtavlor (vanliga A4:or) på väggen: t. ex. 1, 3 och 5. I tävlingen försöker var och en i sin tur att sikta på tavlorna. Poäng räknas ihop efter en viss tid.
- Studsa bollen från planets andra ända, passning åt en spelare som står på mitten av planet (lärare), passning tillbaka och efter det kast mot målet.
- Studsa från halva planet, tre steg och kasta i mål (man kan göra övningen i båda ändorna av planet). Man kan lägga till olika hinder som: ringar, bänkar, koner osv.
- Två köer vid planets kanter: passa bollen till mitten (lärare), spring framåt, ta emot passning, ta tre steg och kasta bollen i mål. Samma sak från andra sidan. (1)
- Två köer vid planets kanter: passa bollen till mitten, spring i kors förbi den som står i mitten, ta bollen under kontroll och så tre steg (rakt framåt mot målet!) och gör ett mål. Samma sak från andra sidan. (2)

1)

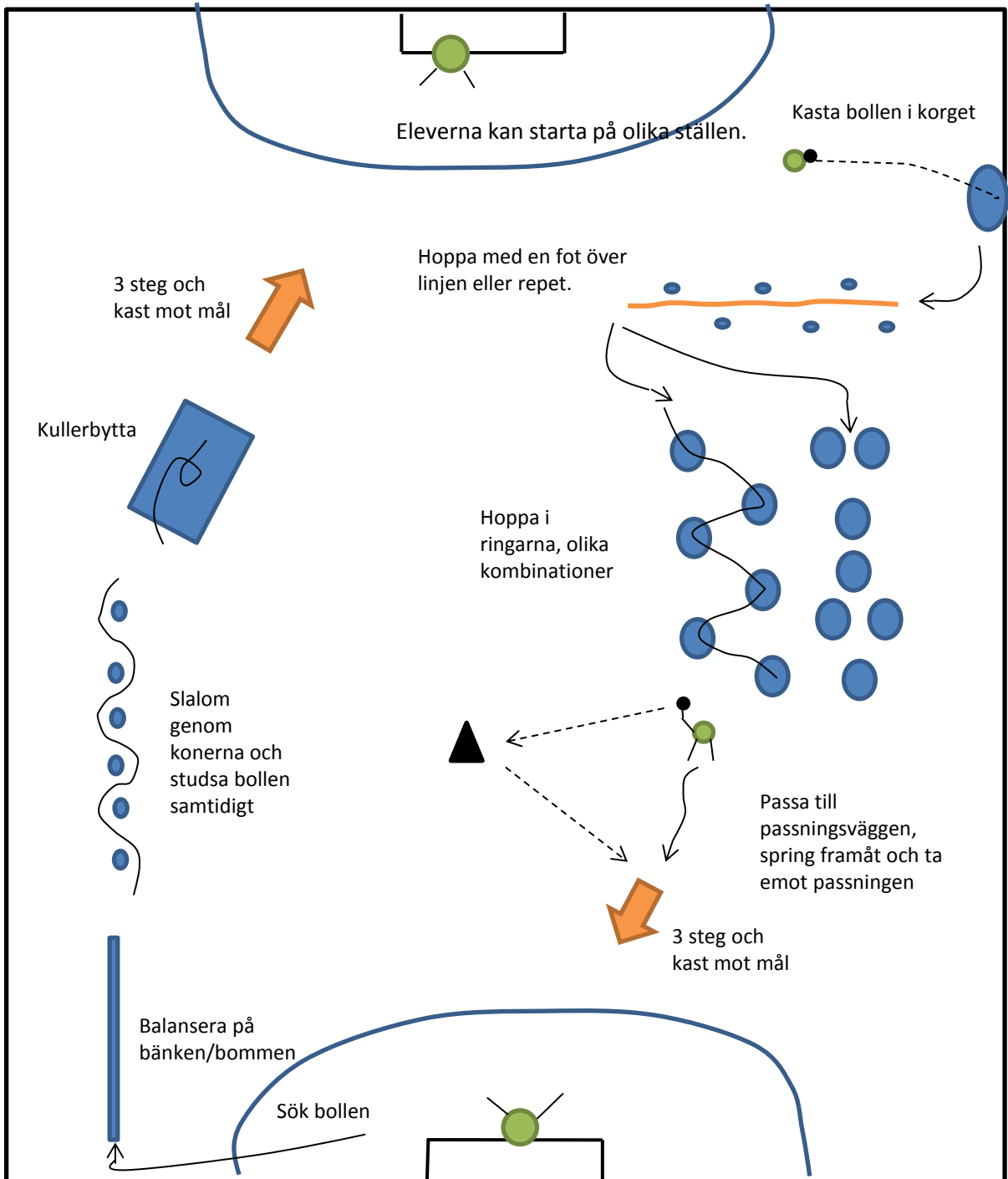


2)



Koordinationsbana

- Testa denna eller en motsvarande koordinationsbana som uppvärmning eller någon annan övning.



SPEL

- Att spela och göra mål är det roligaste! Alltså lämna tid för spel.
- Förberedelser:
 - Begränsa ett lämpligt område som målvaktens område, t.ex. basket 3 sekunders område + frikaststräcket eller något annat liknande, det är inte så stor skillnad vilken form området har.
 - Dela upp lagen. 4 + 1 tai 5 + 1 på plan. Organisera en turnering om det finns flera lag.
- Börja:
 - Enkla regler:
 - 3 steg med bollen i handen
 - man får INTE stiga på målvaktens område (där finns spikmattor, krokodiler mm.).
 - Man kan också tillägga:
 - studsning antingen förbjuden eller tillåten eller bara med en studs
 - Ingen start i mitten, inga sidolinjer
 - Linjerna på ändan av planet är i bruk endast vid målvaktens område: om bollen går utanför plan från en anfallsspelare vid målvaktens område → målvaktens boll
 - Handboll är ett snabbt spel som man gör många mål i. Uppmuntra eleverna till kontinuerlig rörelse med och utan boll samt att göra snabba avslut. Belöna kontringar eller skickliga mål (t.ex. 360 i luften) med två poäng.



BLEV DU INTRESSERAD OCH VILL HA MERA INFORMATION?

Vill du ha Handbollens School Tour i din skola?

Är reglerna ännu obekanta?

Andra frågor?

Kontakta förbundets ungdomsansvarige!

Kontaktuppgifter hittar du på www.finnhandball.net