

ARBETSÖVNINGAR

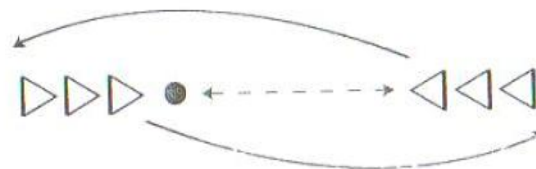
där många spelare är inblandade. Organisationen med 4-8 bollar kan hålla igång en träningsgrupp om spelare

av övningarna är säkert välkända. Ibland dock en påminnelse om att man faktiskt kan göra ändringa här och där utvecklar dem till "a" där fler kvalitéer tränas. Övningarna nedan organiserade så att alla deltagare kommer både få samt passa bollen lika många ggr. Ställer krav på passningar (hur skall en bra passning vara?) samt tvingas hålla rätt på fler saker samtidigt, koncentrationen ställs på prov! Fysiska kvalitéer så färdigheten ökar, förflyttningarna utan boll nyttjas på olika sätt för att öka aktiviteten

Passa byt plats (följ efter bollen)

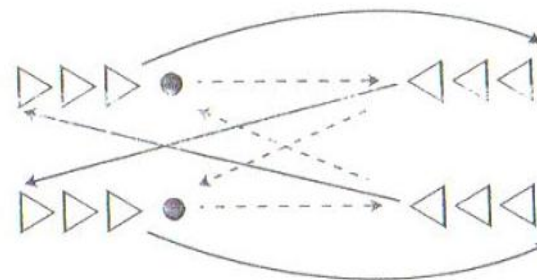
- Två led mitt i mot varandra.
- Passa byt plats, följ efter egen boll och ställa sig sist i motsatta ledet.

Ibland är det lättare att ta emot en studspassning.



Alternativ. Några hinder på vägen kan vara utmanande!

Bygg vidare på föregående övning. Koppla ihop fyra led, övningen är liknande den ovan, det bygger på att passa och följa sin egen boll. Skillnaden är att de till vänster på bilden passar rakt och springer rakt och de till höger passar diagonalt och springer diagonalt.



Beroende av färdighetsnivå kan man träna olika typer av passningar t. ex backhand- och hoppassningar. Sätter vi dessutom dit två försvarare, som försöker bryta bollvägarna och störa, tränas spelmoment som

rörelse med och utan boll. Hur blir man spelbar?

Begreppet spelförståelse kommer in i bilden.

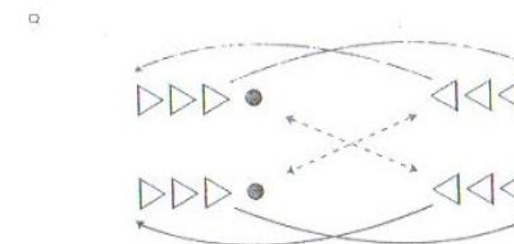
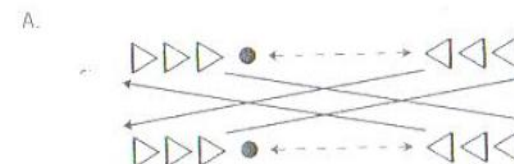
Försvararna kan i början endast störa utan att använda armarna, dra en väst över överkroppen inklusive armarna. Bra fotarbetsträning för försvararna.

Ett par variationer på löp- och bollvägar ur samma organisation.

A. Passa bollen rakt, spring diagonalt.

B. Passa diagonalt, spring rakt.

I dessa övningar följer man alltså inte efter egen boll utan tar sig till en ny position. Denna övning kräver i början större koncentration och även kommunikation. Med ökad färdighet ställs högre krav på rörelse, passningskvalité och tempo.



BLASTE REGLERNA SOM HJÄLPER DIG ATT KOMMA IGÅNG

HANDBOLL

Plan: 20 m x 12 m

Boll: Skumboll/softboll (distriktsförbunden kan ha olika regler)

Höjd: 1,70 m högt x 2,0 m brett

Tid: 1 x 20 min (oftast)

utespelare: 4 st

Målvakter: 1 st

Avbytare: 4-8 st (rekommenderas)

HANDBOLL (1:a året)

Plan: 40 m x 20 m

Boll: mjukluftboll/softboll (distriktsförbunden kan ha olika regler)

Höjd med sänkt ribba: 1,70 m högt x 3,0 m brett

Höjd: 2,0 m högt x 3,0 m brett

Tid: 2 x 20 min

utespelare: 6 st

Målvakter: 1 st

Avbytare: 10 st (max)

Man får:

• ta en boll som är i luften, men INTE på en boll som motståndaren håller i (frikast/straffkast).

• ta bollen med kroppen från knäet och uppåt, men INTE med underbenen (frikast).

• ta tre steg + dribbla + fånga + ta tre steg och kasta iväg bollen, men INTE börja dribbla en andra omgång.

• hålla bollen stillastående i max tre sekunder, men INTE fyra sekunder (frikast).

• ta motståndaren med kroppen och/eller med böjda armar, men INTE med händer eller knuffas (frikast/straffkast).

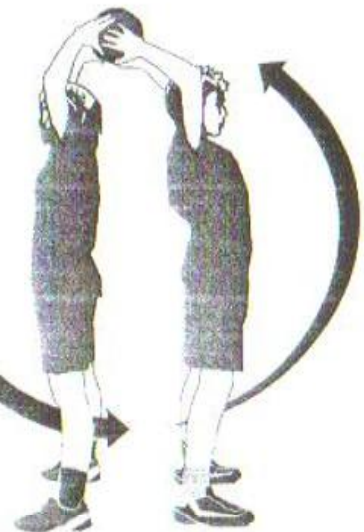
• ta sig efter rullande eller studsande boll, men INTE på ett sådant sätt att motståndaren riskerar att skada sig (frikast).

- kasta bollen till andra spelare, men INTE till egen målvakt som befinner sig i egen målgård (frikast).
- hoppa över målgårdslinjen och skjuta innan han/hon landar i målgården, men INTE beröra någon del av målgårdslinjen med någon kroppsdel (frikast).
- ta boll som studsar inne i målgården, men INTE boll som rullar eller ligger på jorden i målgården (frikast).
- göra inkast med en eller två händer samt ha minst en av fötterna PÅ sidan av målgården, men INTE stå utanför planen och göra inkast. Det vi förr kallade "hörnan" är fortfarande inkast och läggs längst ner i hörnan (göra om kastet).
- göra inkast i hörnan ("hörna") när försvarsspelaren varit den sista som berör bollen innan den gick ut över kortlinjen, men INTE om målvakten hann ta bollen innan den gick ut (målvaktskast).
- stå tre meter ifrån frikast-/in- eller straffkastläggarna, men INTE närmare än tre meter (På minihandbollsplan brukar dock domaren godkänna två meters avstånd om planen inte är så stor.)
- kasta alla kast direkt i mål. (inkast, frikast mm), men INTE medvetet kasta bollen rakt på en motståndare (frikast/varning/utvisning)).

Mål blir det när HELA bollen passerat mållinjen.

...bollen i olika riktningar, den andra
...ämtar, passar den tillbaka. Byt uppgift
...antal ggr. eller viss tid.

...med ryggar mot varandra, några dm
...na bollen över huvudet och mellan



...med ryggar mot varandra, lämna
...ta emot på den andra sidan. Bilderna
...alternativ.

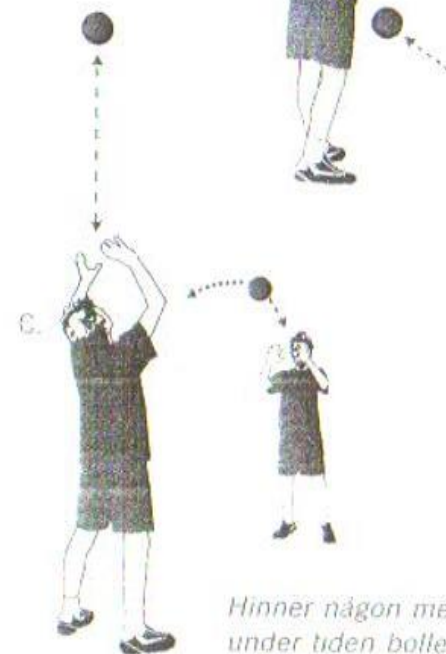


...driver upp tempot för att det skall bli roligt

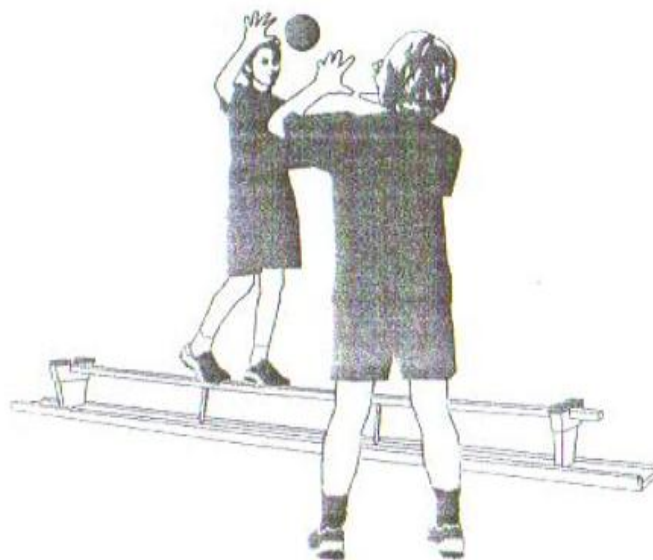
Samarbete med två bollar, stå mitt
emot varandra 3-4m avstånd.

- Båda bollarna passas i luften
- Passa en boll med fötterna, den andra med händerna (A)
- Den ena bollen studsas den andra kastas i luften (B)

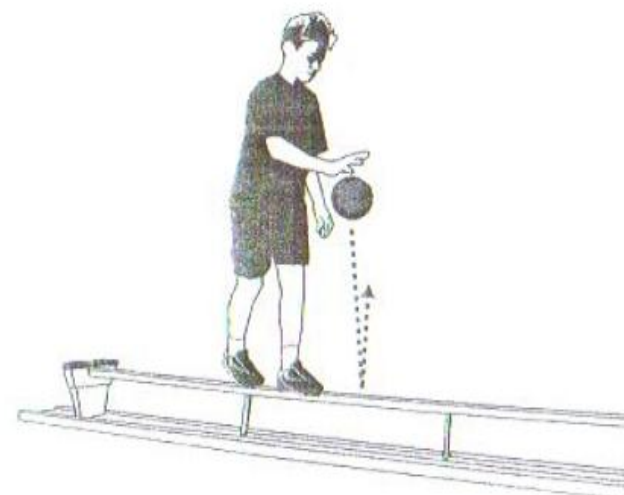
• Den ena spelaren kastar sin boll rakt upp, den andra ger en passning medan bollen är i luften.
Det gäller att hinna spela tillbaka bollen och dessutom fånga den bollen som kastades rakt upp.(C)



Hinner någon med under tiden bollen

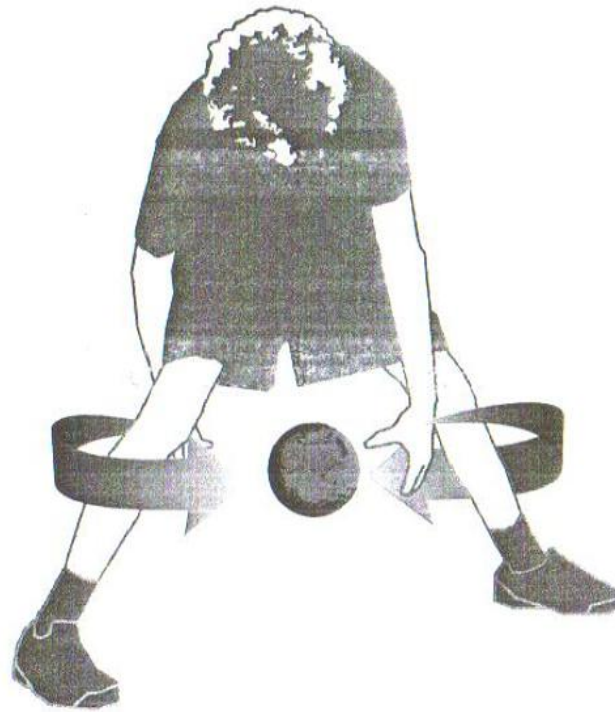


Spelarna balanserar på bänk eller borm samtidigt som de försöker samspela med kamrater vid sidan



Att studsas på smal yta är svårt! Studsa eller i golvet

10. Kasta högt fånga högt (hoppa).
11. Kasta högt fånga lågt (nära golvet).
12. Kasta högt, klappa händerna, ta på kroppsdelar, gör en rörelse.
13. Kasta upp bollen försök dämpa den med hand, fot annan kroppsdel.
14. Snurra, skruva din boll vad händer? Hur gör man?
15. Håll bollen mellan benen, ena armen framför benen, den andra bakom, försök byt handfäktning utan att bollen nuddar golvet, i början underlättar det om man låter bollen studsas en gång. Hur många klarar du i en följd under t ex 15 sekunder?



16. Håll fortfarande bollen mellan benen men håll båda händerna framför benen, släpp bollen och försök fånga den med båda händerna bakom benen innan bollen nuddar golvet.



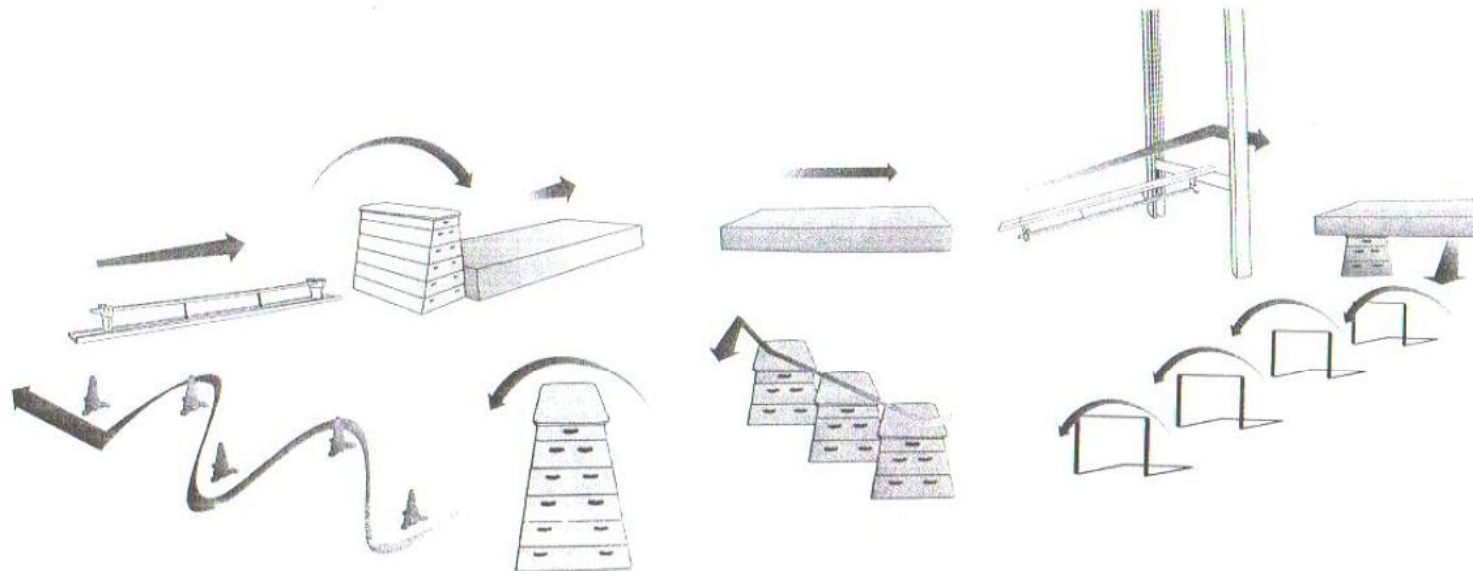
Syfte

Att bli "vän" med bollen, träna öga-handkoordination, kraftinsats, begrepp. Träna automatisering av rörelser med boll.

Låt barnen komma med egna förslag till övningar uppmuntra till kreativitet!

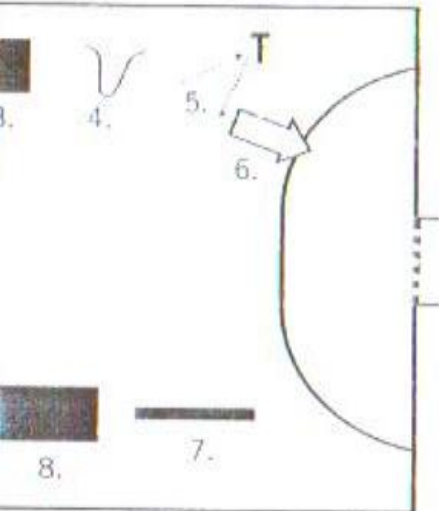
HINDERBANA

Ta fram olika redskap såsom, bänkar, pallplintar, koner, häckar, rockringar, bommar etc som spelarna skall förflytta sig över, under, mellan och på, samtidigt som de har bollen med sig. Spelarna kan efterhand bygga egna banor som kamraterna sedan får prova.



En boll/spelare

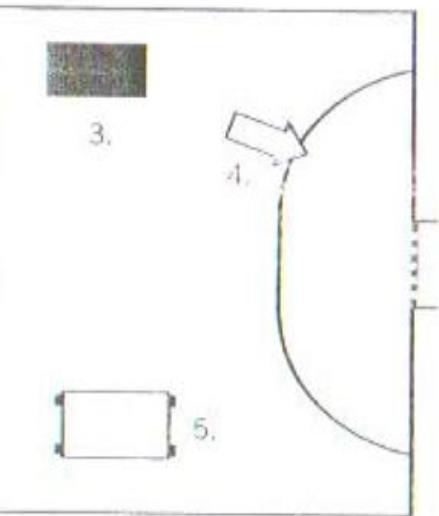
1. Armgång i bom
2. Klättra i ribbstol
3. Hjula på matta
4. Hoppa hopprep
5. Passning - rörelse framåt - fånga
6. Skott
7. Balansgång
8. Kullerbytta
9. Studsa boll och hoppa mellan konor
10. Passning - rörelse framåt - fånga
11. Genombrott (ev. förbi försvarare)



Med eller utan boll

- Löpning framlänges
- Löpning baklänges
- Hoppa på ett ben (varier)
- Jämfotahopp
- Löpning + kullerbytta (hopp)
- Löpning innan växling eller vid växling
- Fyrfotagång
- Hämta/lämna boll vid växel
- Lägga boll i rockring, 2:a halv
- Studsa fram, kasta boll i växel

1. Balansgång på bom med tjockmatta som fallskydd
2. Krypa/gå upp för lutande bänk, klättra i sidled på ribbstol, gå ner för lutande bänk
3. Rulla runt på matta
4. Skott
5. Krypa mellan bänkar under matta
6. Hoppa över, löpa framåt och studsa bollen
7. Skott



ARBETSÖVNINGAR

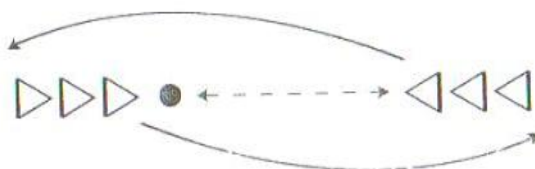
där många spelare är inblandade. Organisationen med 4-8 bollar kan hålla igång en träningsgrupp om spelare

av övningarna är säkert välkända. Ibland dock en påminnelse om att man faktiskt kan göra ändringa här och där utvecklar dem till "a" där fler kvalitéer tränas. Övningarna nedan organiserade så att alla deltagare kommer både få samt passa bollen lika många ggr. Ställer krav på passningar (hur skall en bra passning vara?) samt tvingas hålla rätt på fler saker samtidigt, koncentrationsförmågan ställs på prov! Fysiska kvalitéer så färdigheten ökar, förflyttningarna utan boll nyttjas på olika sätt för att öka aktiviteten

Passa byt plats (följ efter bollen)

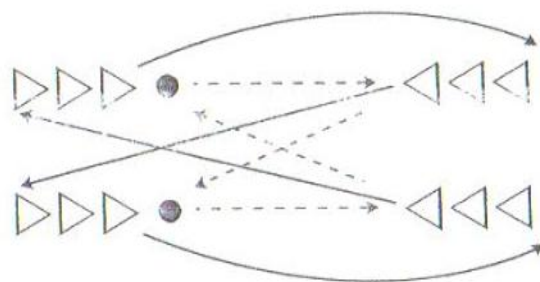
- Två led mitt i mot varandra.
- Passa byt plats, följ efter egen boll och ställa sig sist i motsatta ledet.

Ibland är det lättare att ta emot en studspassning.



Alternativ. Några hinder på vägen kan vara utmanande!

Bygg vidare på föregående övning. Koppla ihop fyra led, övningen är liknande den ovan, det bygger på att passa och följa sin egen boll. Skillnaden är att de till vänster på bilden passar rakt och springer rakt och de till höger passar diagonalt och springer diagonalt.



Beroende av färdighetsnivå kan man träna olika typer av passningar t. ex backhand- och hoppassningar. Sätter vi dessutom dit två försvarare, som försöker bryta bollvägarna och störa, tränas spelmoment som

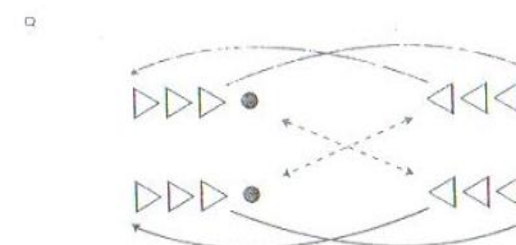
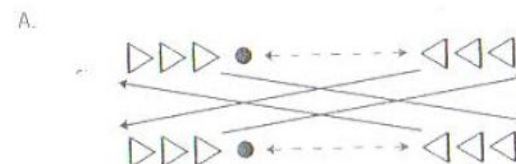
rörelse med och utan boll. Hur blir man spelbar?

Begreppet spelförståelse kommer in i bilden. Försvararna kan i början endast störa utan att använda armarna, dra en väst över överkroppen inklusive armarna. Bra fotarbetsträning för försvararna.

Ett par variationer på löp- och bollvägar ur samma organisation.

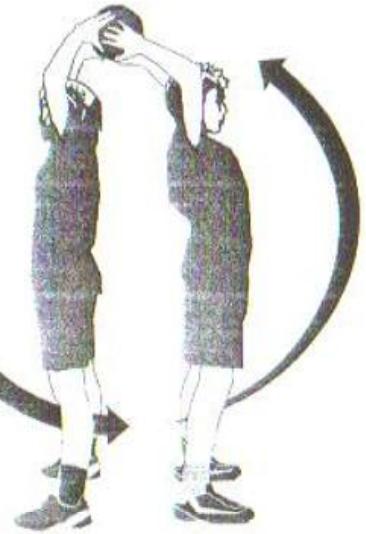
- A. Passa bollen rakt, spring diagonalt.
- B. Passa diagonalt, spring rakt.

I dessa övningar följer man alltså inte efter egen boll utan tar sig till en ny position. Denna övning kräver i början större koncentration och även kommunikation. Med ökad färdighet ställs högre krav på rörelse, passningskvalité och tempo.

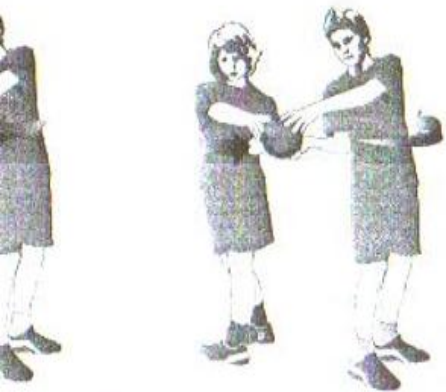


...bollen i olika riktningar, den andra
...ämtar, passar den tillbaka. Byt uppgift
...antal ggr. eller viss tid.

...med ryggar mot varandra, några dm
...na bollen över huvudet och mellan



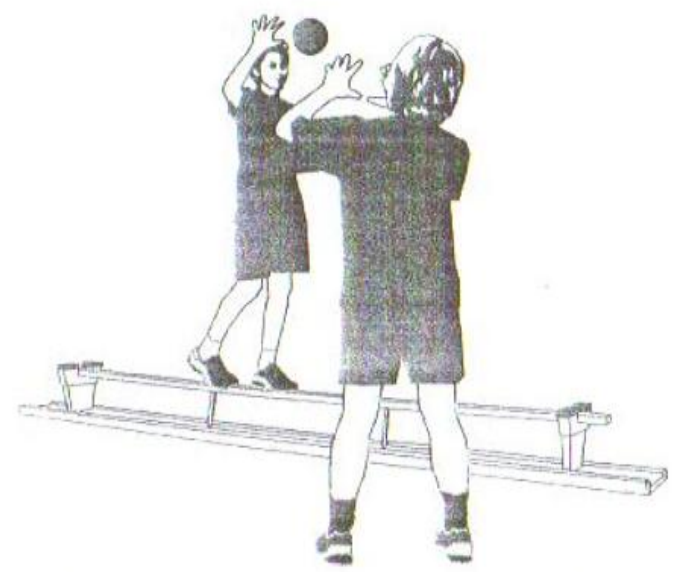
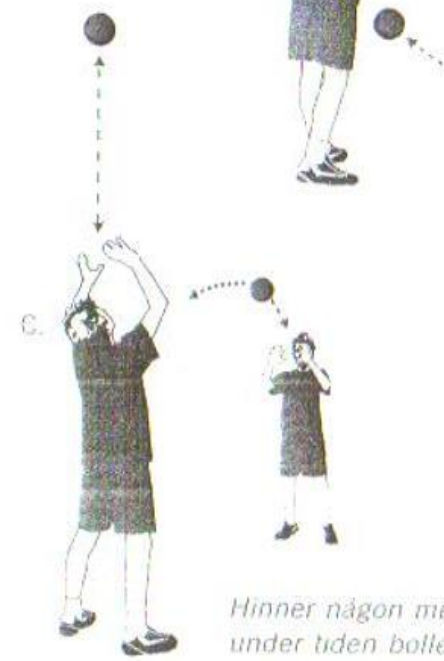
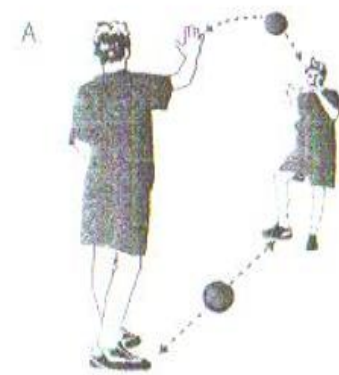
...med ryggar mot varandra, lämna
...ta emot på den andra sidan. Bilderna
...alternativ.



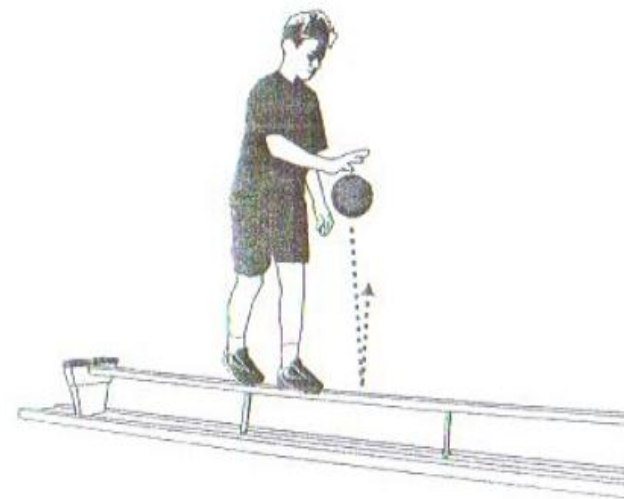
...driver upp tempot för att det skall bli roligt

Samarbete med två bollar, stå mitt
emot varandra 3-4m avstånd.

- Båda bollarna passas i luften
- Passa en boll med fötterna, den andra med händerna (A)
- Den ena bollen studsas den andra kastas i luften (B)
- Den ena spelaren kastar sin boll rakt upp, den andra ger en passning medan bollen är i luften. Det gäller att hinna spela tillbaka bollen och dessutom fånga den bollen som kastades rakt upp.(C)

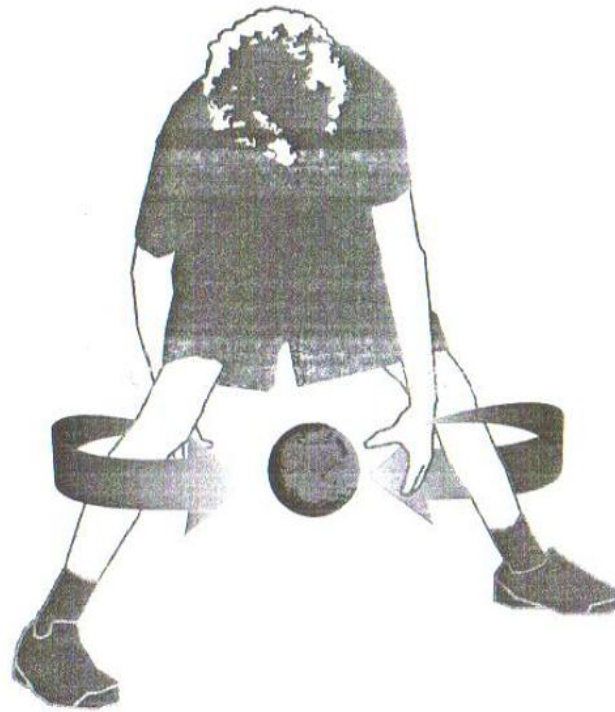


Spelarna balanserar på bänk eller borm samtidigt som de försöker samspela med kamrater vid sidan



Att studsas på smal yta är svårt! Studsa i luften eller i golvet

10. Kasta högt fånga högt (hoppa).
11. Kasta högt fånga lågt (nära golvet).
12. Kasta högt, klappa händerna, ta på kroppsdelar, gör en rörelse.
13. Kasta upp bollen försök dämpa den med hand, fot annan kroppsdel.
14. Snurra, skruva din boll vad händer? Hur gör man?
15. Håll bollen mellan benen, ena armen framför benen, den andra bakom, försök byt handfäktning utan att bollen nuddar golvet, i början underlättar det om man låter bollen studsas en gång. Hur många klarar du i en följd under t ex 15 sekunder?



16. Håll fortfarande bollen mellan benen men håll båda händerna framför benen, släpp bollen och försök fånga den med båda händerna bakom benen innan bollen nuddar golvet.



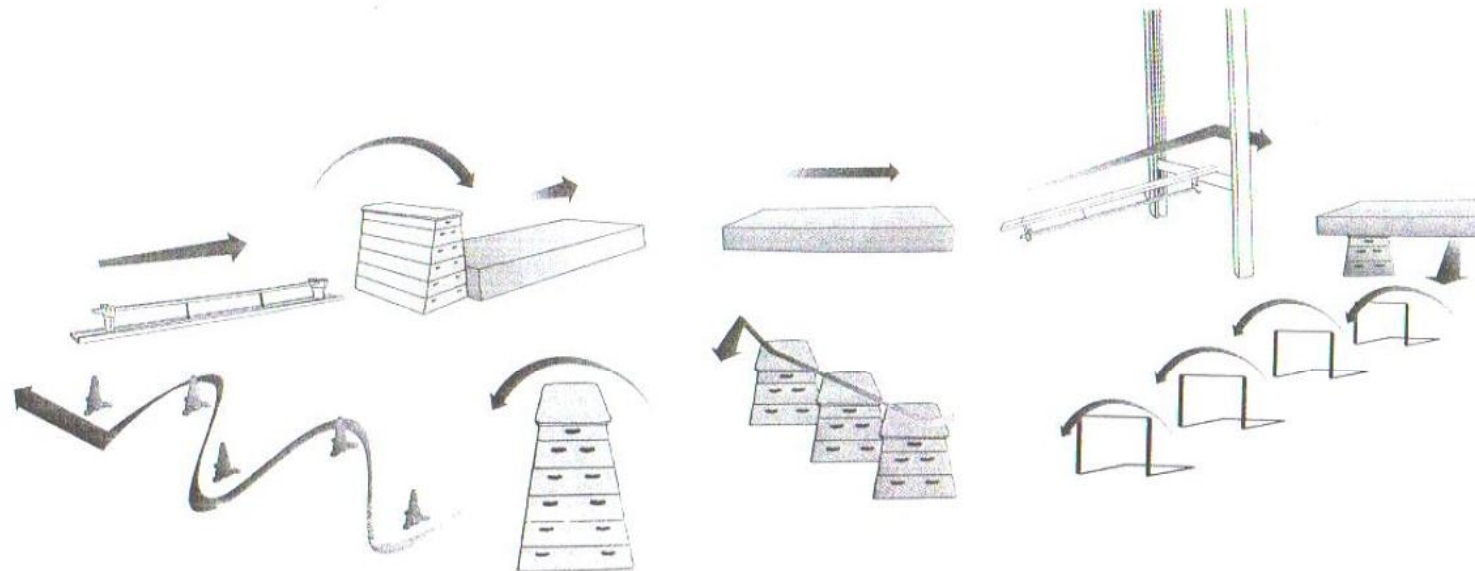
Syfte

Att bli "vän" med bollen, träna öga-handkoordination, kraftinsats, begrepp. Träna automatisering av rörelser med boll.

Låt barnen komma med egna förslag till övningar uppmuntra till kreativitet!

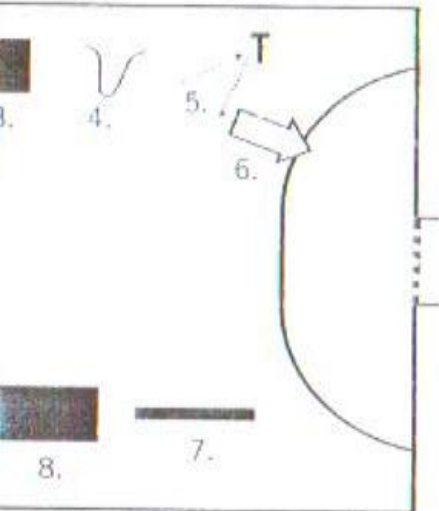
HINDERBANA

Ta fram olika redskap såsom, bänkar, pallplintar, koner, häckar, rockringar, bommar etc som spelarna skall förflytta sig över, under, mellan och på, samtidigt som de har bollen med sig. Spelarna kan efterhand bygga egna banor som kamraterna sedan får prova.

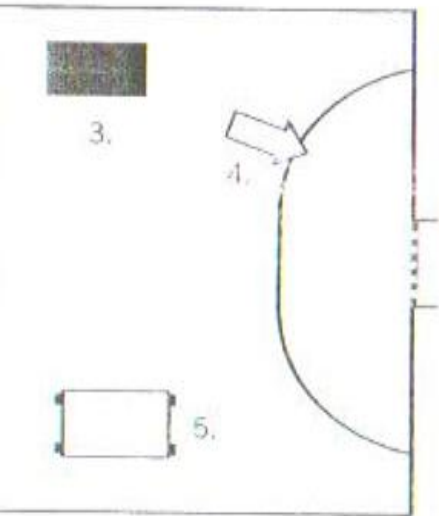


En boll/spelare

1. Armgång i bom
2. Klättra i ribbstol
3. Hjula på matta
4. Hoppa hopprep
5. Passning - rörelse framåt - fånga
6. Skott
7. Balansgång
8. Kullerbytta
9. Studsa boll och hoppa mellan konor
10. Passning - rörelse framåt - fånga
11. Genombrott (ev. förbi försvarare)



1. Balansgång på bom med tjockmatta som fallskydd
2. Krypa/gå upp för lutande bänk, klättra i sidled på ribbstol, gå ner för lutande bänk
3. Rulla runt på matta
4. Skott
5. Krypa mellan bänkar under matta
6. Hoppa över, löpa framåt och studsa bollen
7. Skott



Med eller utan boll

- Löpning framlänges
- Löpning baklänges
- Hoppa på ett ben (varier)
- Jämfotahopp
- Löpning + kullerbytta (hjälp)
- Löpning innan växling eller vid växling
- Fyrfotagång
- Hämta/lämna boll vid växel
- Lägga boll i rockring, 2:a hand
- Studsa fram, kasta boll i växel