

## Innehållsförteckning

ÖVNINGSFÖRRÅD (LÄTT NIVÅ) .....	2
1. Kasta-fånga/Jag och bollen.....	2
2. Kasta - fånga/Vi två och bollen .....	3
3. Kasta-fånga/Vi och bollen i rummet.....	3
4. Studsa/Jag och bollen .....	3
5. Studsa/Vi och bollen.....	4
6. Studsa/Vi och bollen i rummet .....	4
ÖVNINGSFÖRRÅD (MEDELSVÅR NIVÅ) .....	5
1. Dribblingsövningar.....	5
2. Dribblings- och passningsövningar .....	6
3. Dribblings- och passningsövningar .....	7
ÖVNINGSFÖRRÅD (SVÅR NIVÅ).....	8
1. Dribblingsövningar.....	8
2. Passningsövningar .....	9
3. Smålagsspel .....	10

## Övningsförråd (lätt nivå)

### 1. Kasta-fånga/Jag och bollen

Lämpliga bollar: Skumgummiboll, handboll, tennisboll

a. Kasta bollen högt upp i luften - fånga

- På hur många olika sätt kan du kasta?
- På hur många olika sätt kan du fånga?
- Kan du ha kroppen i olika lägen eller ställningar när du kastar och fångar?

b. Kasta upp bollen i luften över en bom - mot en vägg. Fånga bollen efter två studs, en studs, ingen studs.

c. Som ovan. Gör en rörelse innan du fångar bollen.

d. Kasta bollen hårt mot en vägg. Fånga den efter några antal studs.

e. Kasta handbollskast (kärnkast) hårt mot en mjukmatta.

f. Kasta prick på olika sätt:

- genom upphängd rockring
- i en upp-och-ner-vänd pallplint
- träffa en stillaliggande boll på olika avstånd
- i ring eller markering på väggen eller mattan

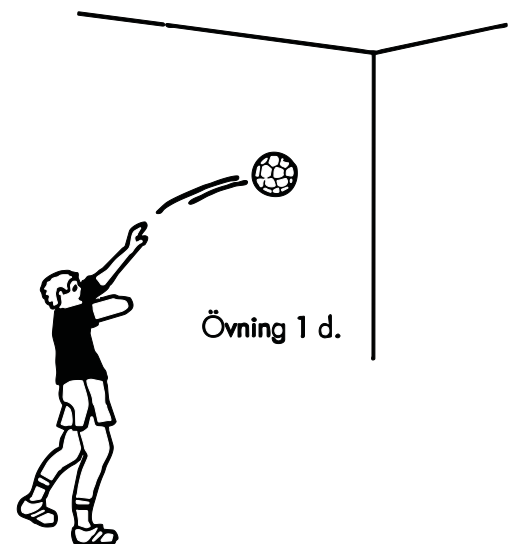
g. Spring omkring i salen. Kasta - fånga bollen utan att krocka.

h. Kasta bollen mot väggen - fånga, spring tvärs över salen, kasta i andra väggen.

- Hur många kast under en minut?

i. Som ovan men mot kortsiddeväggarna. Halva gruppen startar vid ena sidan och andra halvan mittemot.

Övning: Att ej krocka i hög fart. Ögonen på sin boll.



## 2. Kasta - fånga/Vi två och bollen

a. A och B kastar till varandra på olika sätt.

- Tex med en hand
- med två händer
- högt - lågt
- under knä
- mellan benen



b. A rullar bollen, B kastar tillbaka.

c. A rullar bollen i olika riktningar. B springer snabbt, hämtar och kastar tillbaka.

d. Två bollar. A gör vanlig passning och B studspassning.

e. Två bollar. Båda gör vanliga passningar.

f. Två bollar. A rullar och B kastar.

g. Sittande kasta till varandra.

h. A sitter, B kastar vid sidan om A som "målvaktsräddar".

i. Som ovan men A står på mjukmatta.

j. A kastar mot en vägg, B fångar efter studs/utan studs.

k. A kastar mot väggen, A hoppar över bollen vid studsens och B fångar.

l. A kastar över B som vänder sig om och fångar bollen efter två, en eller ingen studs.

m. A kastar bollen över B och springer sedan snabbt och försöker fånga efter två, en eller ingen studs, därefter passning till B.

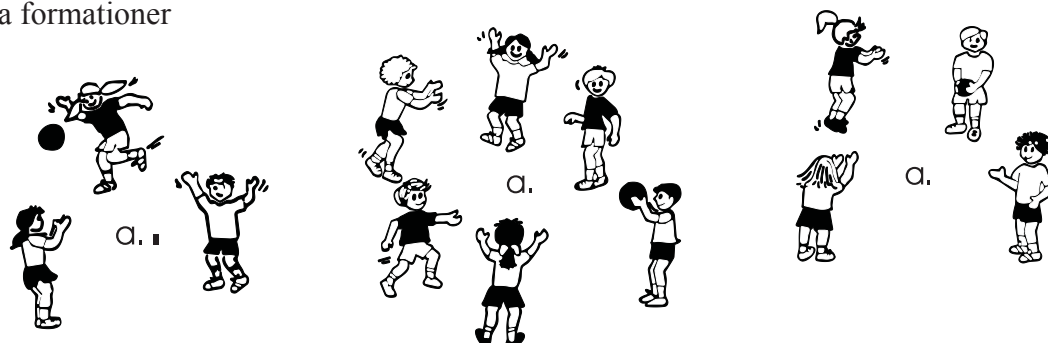
n. A och B kastar till varandra och ökar och minskar avståndet hela tiden.

o. Som ovan. Efter varje passning - gör en snurr 360 grader, sitt ner, nudda golv, etc.

p. Bollkull parvis. A jagar B och försöker träffa dennes ben. Vid träff - ombytta roller.

### 3. Kasta-fånga/Vi och bollen i rummet

a. Passa i olika formationer



b. Skicka bollen runt i ring.  
Efter passning – spring ett varv runt ringen. Försök hinna före bollen. 6-8 deltagare. Alt. Den som får tillfället har bollen springer vid given signal.



c. 3, 4 eller 5 elever passar i nummerföljd. Efter varje passning – spring till ny plats.

d. 3 elever passar – 2 jagar och försöker ta bollen på begränsad yta avdelad med koner.

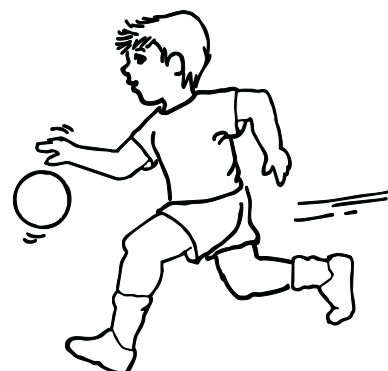
### 4. Studsa/Jag och bollen

a. Studsa bollen på stället

- på samma punkt
- på samma punkt gå runt bollen
- studsa bollen varannan gång med höger respektive vänster hand
- låt den fria handen röra vid olika kroppsdelar ex. tårna, huvudet, axlarna etc.
- inta olika kroppsställningar, t ex gå ner på knä

b. Gå eller spring och studsa bollen

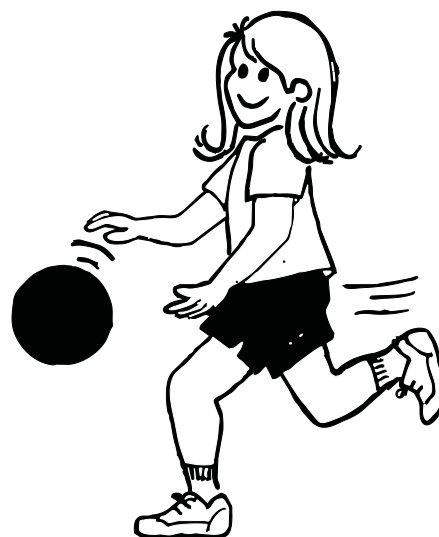
- studsa på linjer och prickar
- gå växelvis framåt, bakåt, i sidled
- gå eller spring runt i salen utan att krocka med kamrater
- placera ut koner runt om i salen. Studsa runt utan att krocka med kamrat eller koner



## 5. Studsa/Vi och bollen

### a. Följa John

- ledaren utan boll är vägvisare, den andre följer efter med en studsande boll.  
Byte med passning.
- båda har boll



- b. En boll per par. Studsa bollen varannan gång.  
Försök studsa på samma punkt.
- c. En boll per elev. Byt boll under dribbling. Ögonkontakt.
- d. Gå omkring och studsa. Vid ögonkontakt med kamrat - vinka
- byt boll med passning

## 6. Studsa/Vi och bollen i rummet

- a. I grupp, en boll per grupp. Håll bollen studsande i mitten.
- b. En elev har boll, studsar runt i salen och försöker kulla de övriga. När någon blir kullad hämtar denne en boll och hjälper till att kulla.
- c. En boll per elev utom 2-3 elever som försöker ta en boll i studsens. Den som blir av med sin boll försöker själv ta en annan.
- d. Bollstafett. Studsa bollen runt en kon och tillbaka till siste man som skickar (passar) den fram till den som står först.
- e. Studslek: ”Sabotageboll” (se flik 5)

## Övningsförråd (medelsvår nivå)

### 1. Dribblingsövningar

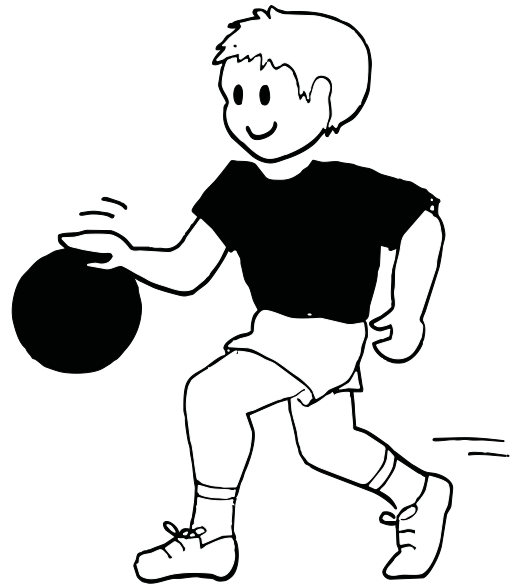
En boll/elev

a. Alla elever har varsin boll. Studsa fritt i målgården.

Vid signal, studsa över till andra målgården eller något annat begränsat område.

*Varianter:*

- Man får inte röra varandra.
- Byta boll med kamrat
- Höga/låga studsar
- Studsa med andra handen



b. Eleverna har varsin boll och fördelas jämt i båda målgårdarna. Dribbla fritt - vid signal, dribbla över till den andra målgården.

*Variant:*

Byt boll med mötande kamrat

c. "Gör som jag"

Läraren står framför och vänd mot gruppen, visar övningarna samtidigt som eleverna utför dem.

Exempel:

- Studsa med höger och vänster hand
- Studsa med förflyttning i sidled, framåt, bakåt etc.
- Studsa bollen i en stor åtta mellan fötterna.
- Studsa bollen med båda händerna, hoppa samtidigt jämfota
- Kasta upp bollen, fånga den
- Kasta upp bollen, sitt ner och fånga den.

d. Eleverna placeras längs ena långsidan. Bollen dribblas under löpning fram och tillbaka.

- På signal kasta upp bollen, hoppa upp och fånga den
- På signal vänd och spring åt andra hållet
- På signal sitt ner och studsa
- På signal dribbla bollen med fötterna

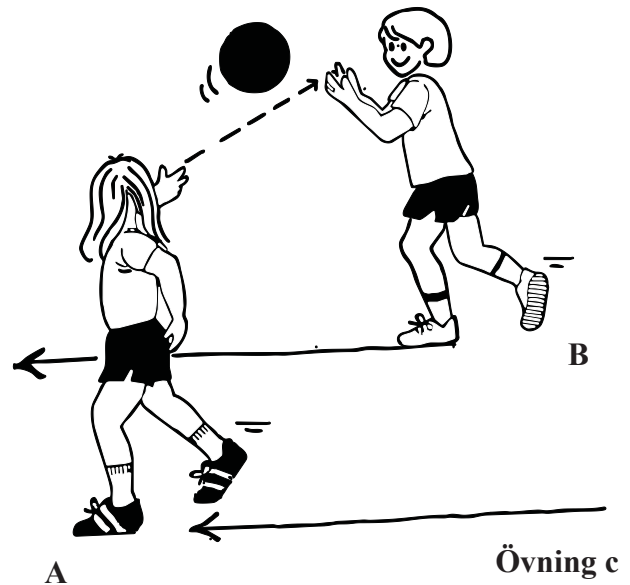
## 2. Dribblings- och passningsövningar

Två elever/boll

- Fri förflyttning i salen. Passa mellan varandra. Vanliga passningar/studspassningar.
- Stå mitt emot varandra och passa bollen. Observera rätt grundställning (kast med höger hand - vänster fot fram eller vice versa för vänsterhänt).

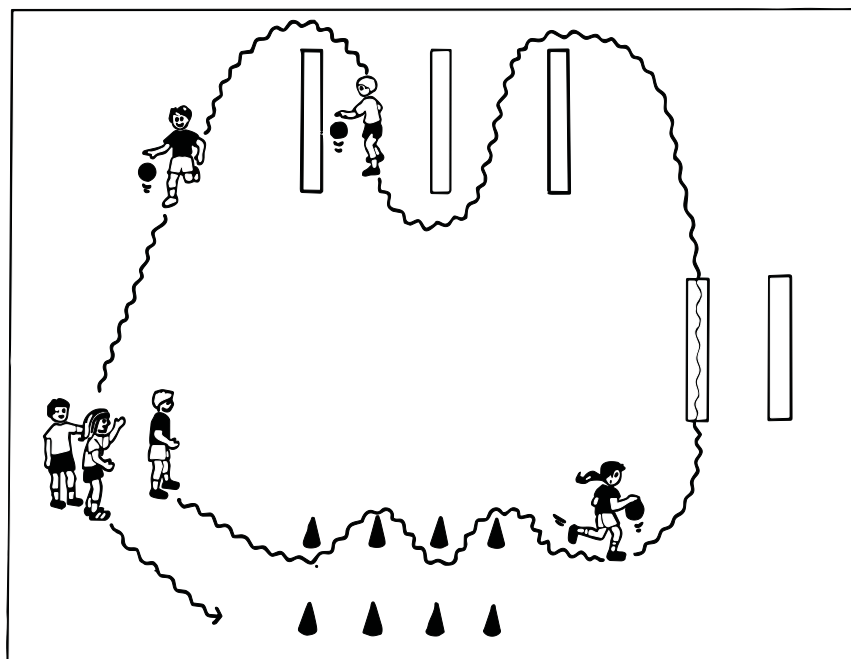
*Varianter:*

- Vanliga passningar
- Studspassningar
- En rullar bollen, den andre kastar
- Passa med fötterna
- Använd andra handen
- Öka svårighetsgraden genom att öka avståndet.



- Bollen passas i sidled mellan A och B. Samtidigt rörelse framåt. Efter en tids träning så försök att ha kroppen vänd framåt. Träna åt båda håll i salen.

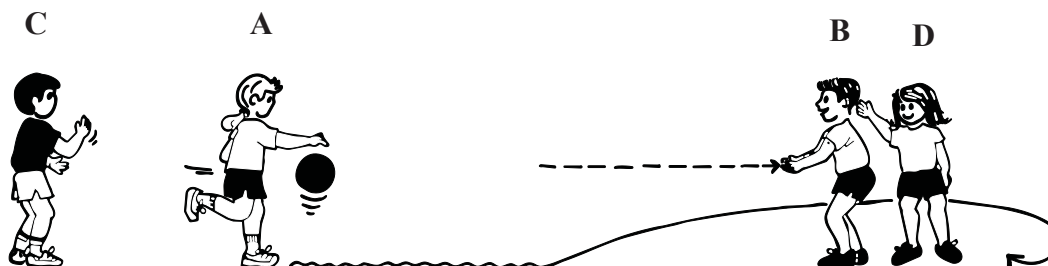
- Dribbla i en bana av exempelvis bänkar och koner. En i paret är ute i banan den andre tar över när kamraten är klar (Ingen tävling). De långsamma eleverna väljer den ena och de snabbare den andra banan.



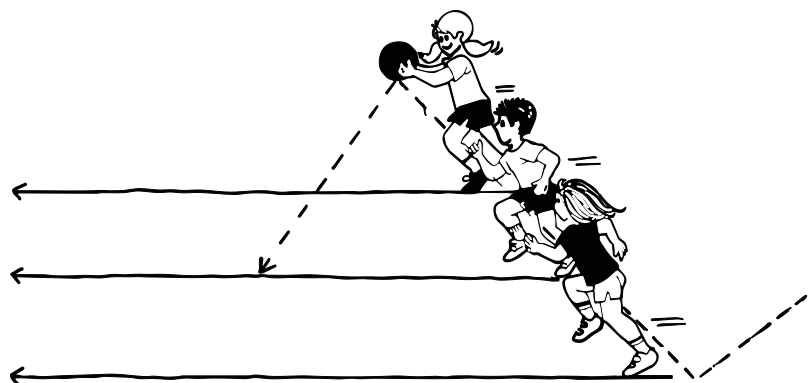
### 3. Dribblings- och passningsövningar

Tre eller fler elever per boll

- a. Dribbling och passning i rörelse. A har bollen och dribblar mot B som får passning och dribblar mot C som dribblar mot D som är på B:s plats osv.

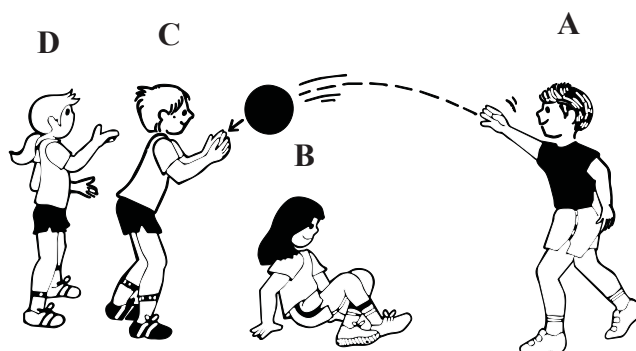


- b. Som övning "a" men utan dribblingar.



- c. Tre och tre om en boll

Passning mellan varandra under rörelse framåt. Vid ökad färdighet, sträva efter att hålla kroppen i löpriktningen.



- d. A passar bollen till B som passar tillbaka till A och sätter sig ner. A passar till C som passar tillbaka och sätter sig ner, etc.



## Övningsförråd (svår nivå)

### 1. Dribblingsövningar

En boll/elev

- Alla elever går omkring i salen och studsar bollen med valfri hand. Med den andra handen ska de hälsa på en kamrat som har samma hand ledig och säga t ex ”kul att du är här idag”. Efter varje meningsutbyte ska dribblingshand bytas. Bollar ska studsas hela tiden, och eleven får inte stå still. Eleven tränar nu sin ”split vision”.
- Alla dribblar bollen på de linjer som används i handboll, (se sid.1:6) samtidigt som alla säger linjernas namn högt för sig själva.

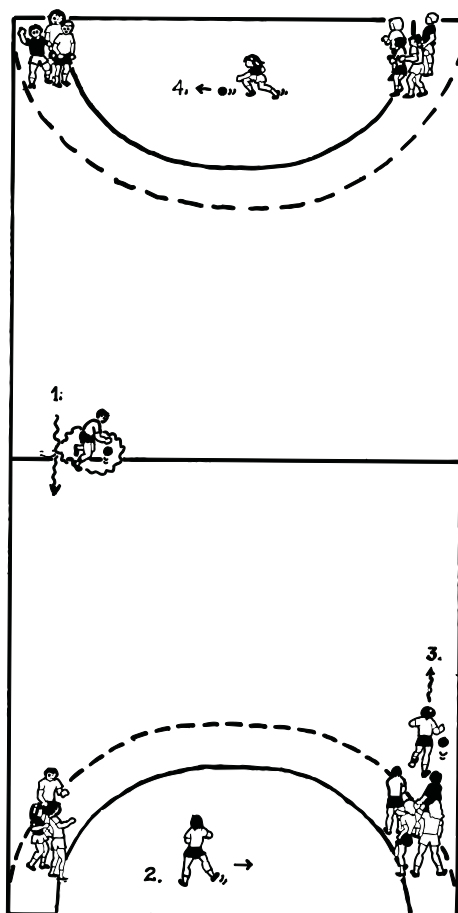
- ”Skepp, hav och land” -variant  
Eleverna står och studsar sin boll i mitten av salen. Läraren ropar ut namnet på en linje som används inom handboll, och eleverna ska snabbt dribbla bollen dit.

- Eleverna fördelas lika i salens fyra hörn för att genomföra en bana, med olika uppgifter för varje sträcka.

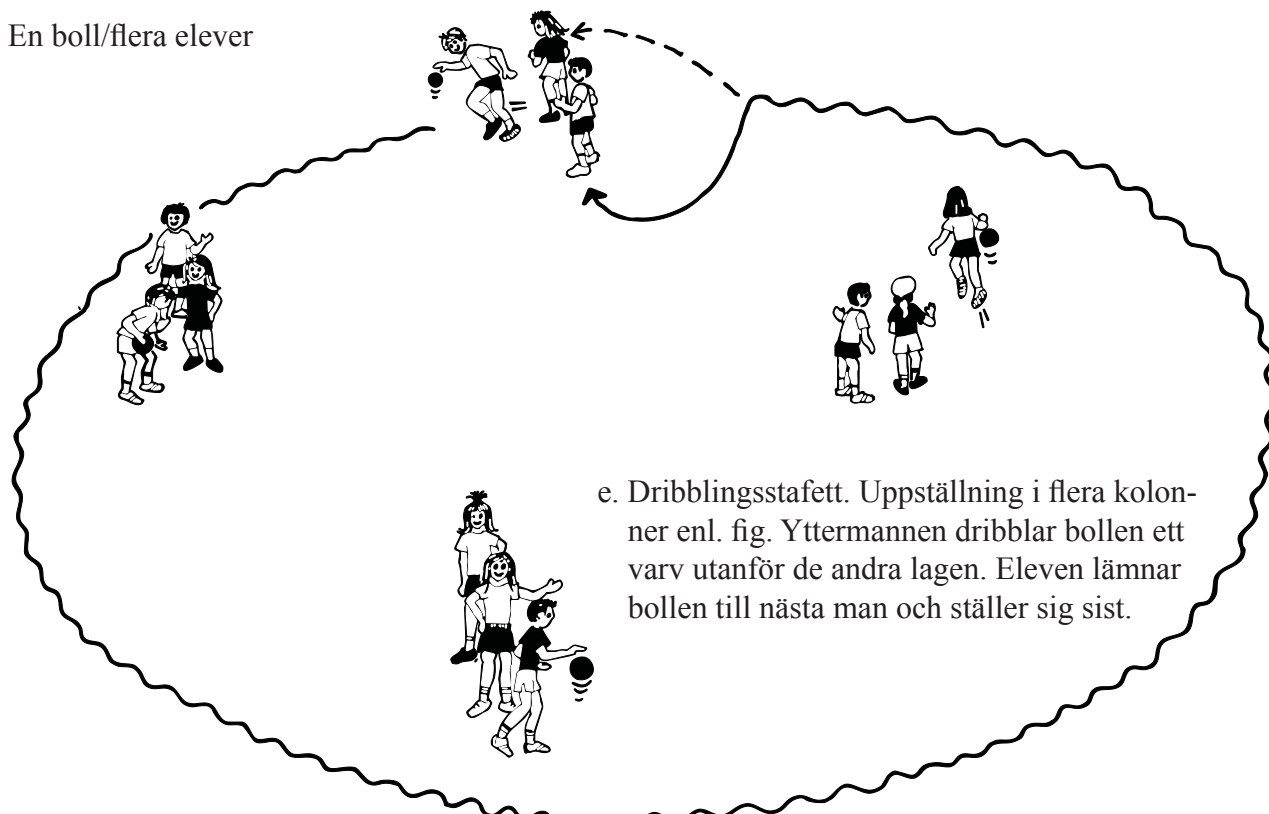
Se exempel nedan.

Sträckor:

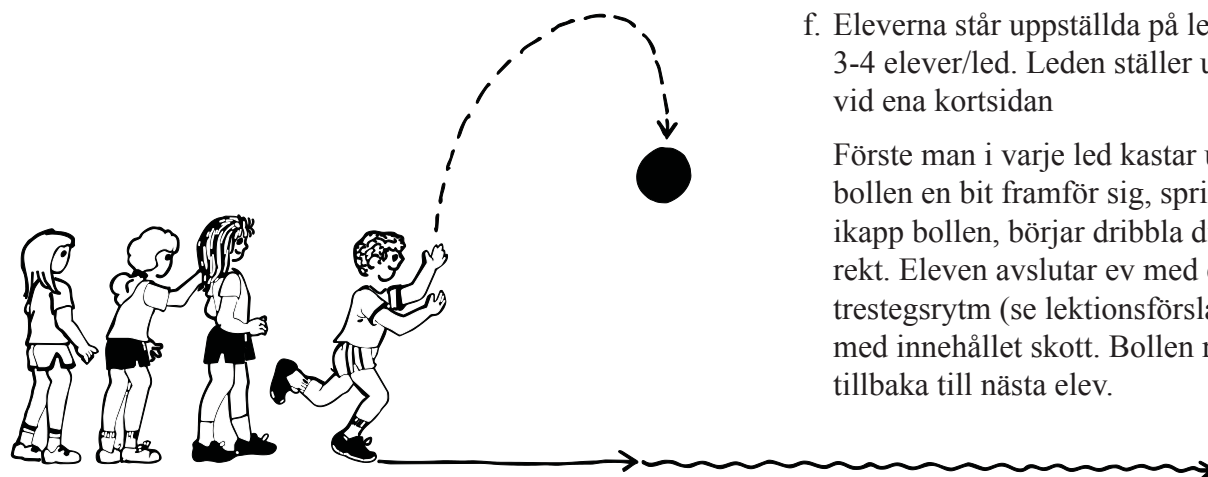
- Dribbla under löpning, vänd ett helt varv på mitten
- Sidhopp med bollen i famn, kroppen vänd mot mitten
- Dribbla bollen, men titta rakt fram
- Rulla bollen rakt på en linje, max en halv meter framför dig



En boll/flera elever

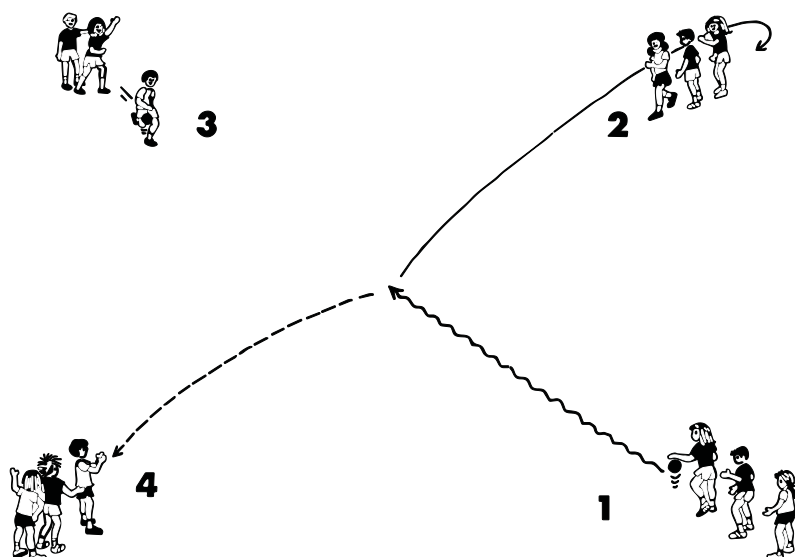


e. Dribblingsstafett. Uppställning i flera kolonner enl. fig. Yttermannen dribblar bollen ett varv utanför de andra lagen. Eleven lämnar bollen till nästa man och ställer sig sist.

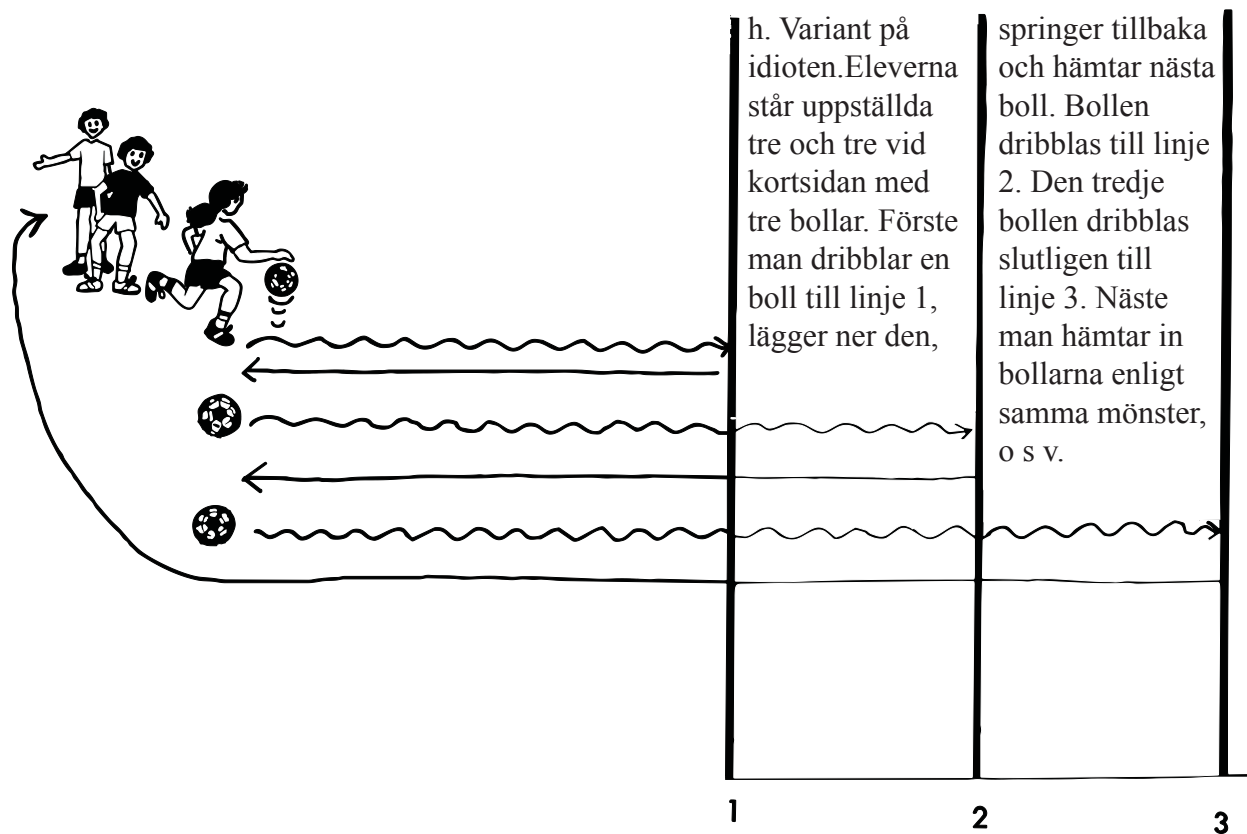


f. Eleverna står uppställda på led, 3-4 elever/led. Leden ställer upp vid ena kortsidan

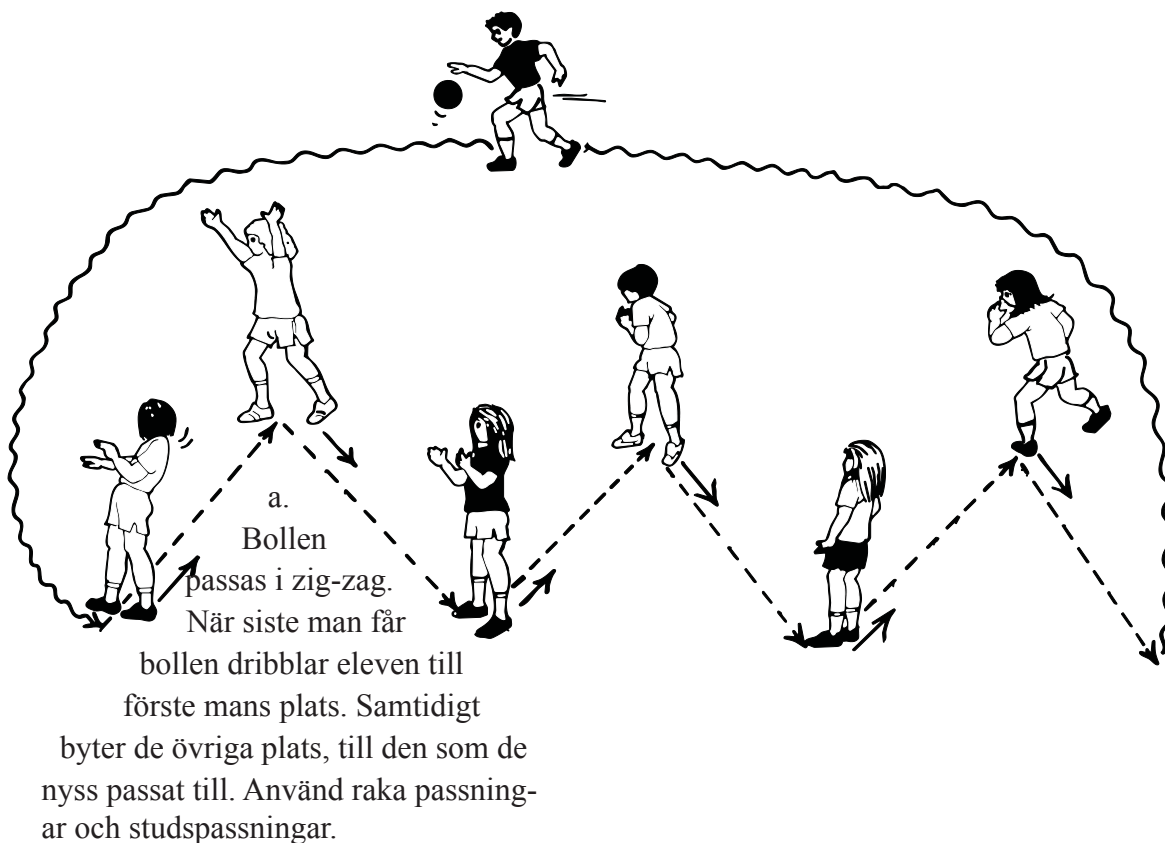
Förste man i varje led kastar upp bollen en bit framför sig, springer ikapp bollen, börjar dribbla direkt. Eleven avslutar ev med en trestegsrytm (se lektionsförslag 1) med innehållet skott. Bollen rullas tillbaka till nästa elev.



g. Eleverna står uppställda på led i alla fyra hörnen, vända mot mitten. Den elev som står först i led 1 och 3 har boll och dribblar mot mitten, passar till vänster, men springer till höger, osv.



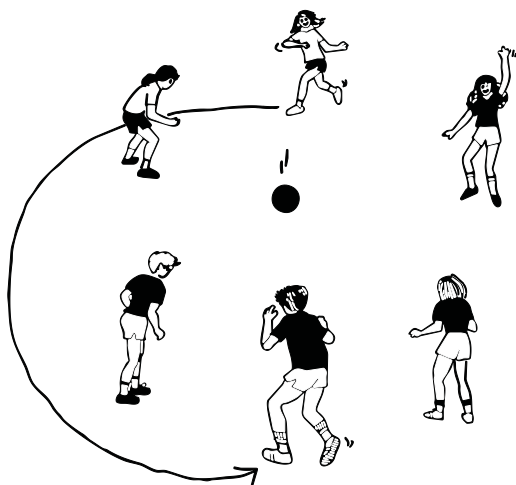
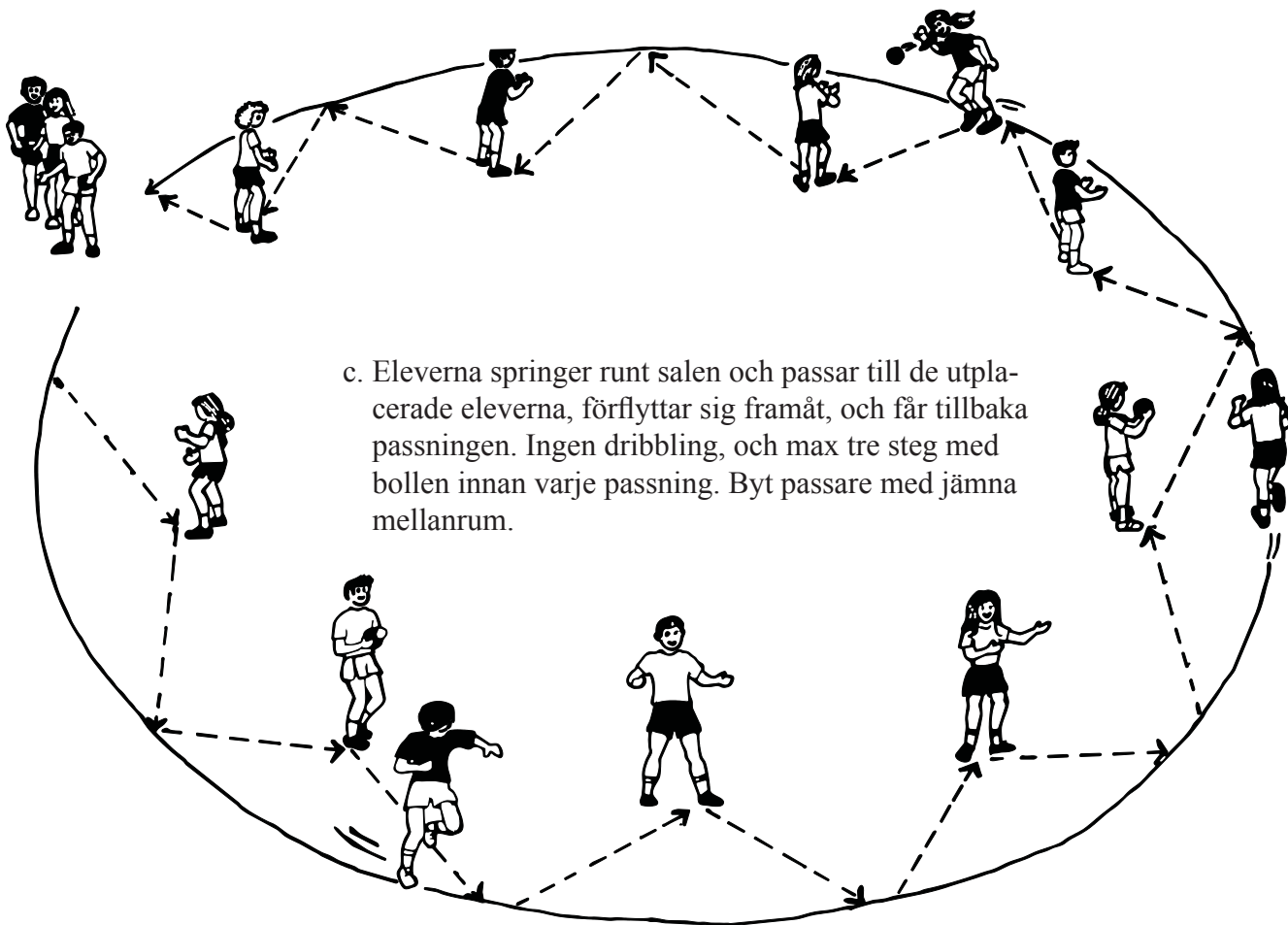
## 2. Passningsövningar



### Tips!

Kontrollera att eleverna har kroppen rätt vänd, både när de tar emot och avger en passning. Efter en stunds övning kan en stafett genomföras.

- b. Samma uppställning som övning a. Bollen passas i zig-zag, men nu kan flera bollar användas. Eleverna står still och övar sig på att ha rätt fot fram när de passar. Övningen genomförs sedan från andra hållet.

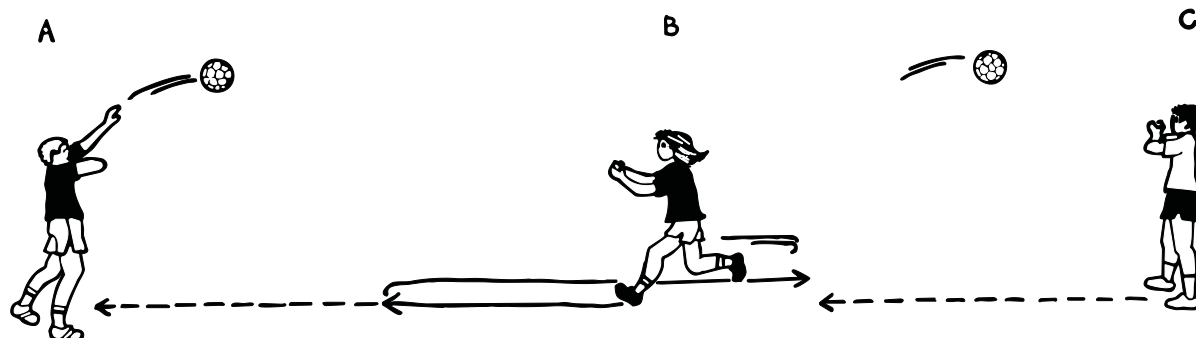
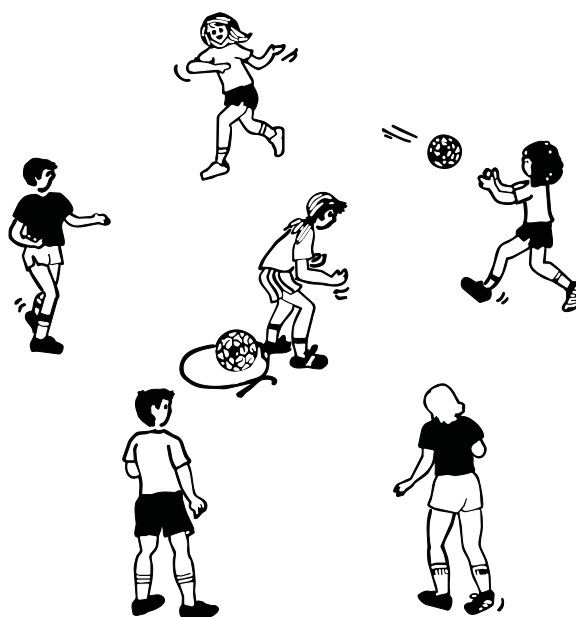


- d. Eleverna står uppställda i ring. En elev har bollen, passar vem som helst och springer till dennes plats på utsidan av ringen.

- e. Eleverna står uppställda i ring. I mitten finns en boll på golvet med ett hopprep runt, och en mittman. Eleverna i ringen har en boll, som de passar mellan sig, samtidigt som de ska försöka träffa bollen i mitten.

Mittmannens uppgift är att hela tiden försvara bollen i mitten, och hela tiden vara vänd med ryggen mot bollen. Byt mittman ofta. Övningen är en bra försvarsträning.

*Variant:* Lägg bollen i mitten på en plint.



- f. Eleverna står tre och tre på led, med ca fem meters mellanrum. A och C har var sin boll, och B är i mitten. A passar till B som då möter bollen, passar tillbaka och snabbt vänder sig om för att möta en passning från C. Byt plats ofta. Vid ett högt tempo har mittmannen det jobbigt.

- g. Variant på "idioten"

Eleverna står två och två vid kortsidan. De kallas A och B. A springer i full fart till första tvärlinjen, vänder sig om, får en passning av B, returnerar den, och springer tillbaka. B springer nu till andra tvärlinjen, får och ger en passning, springer tillbaka, och så är det A som får springa till tredje linjen o s v.

### 3. Smålagsspel

**Mål:** Att förbereda spel

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

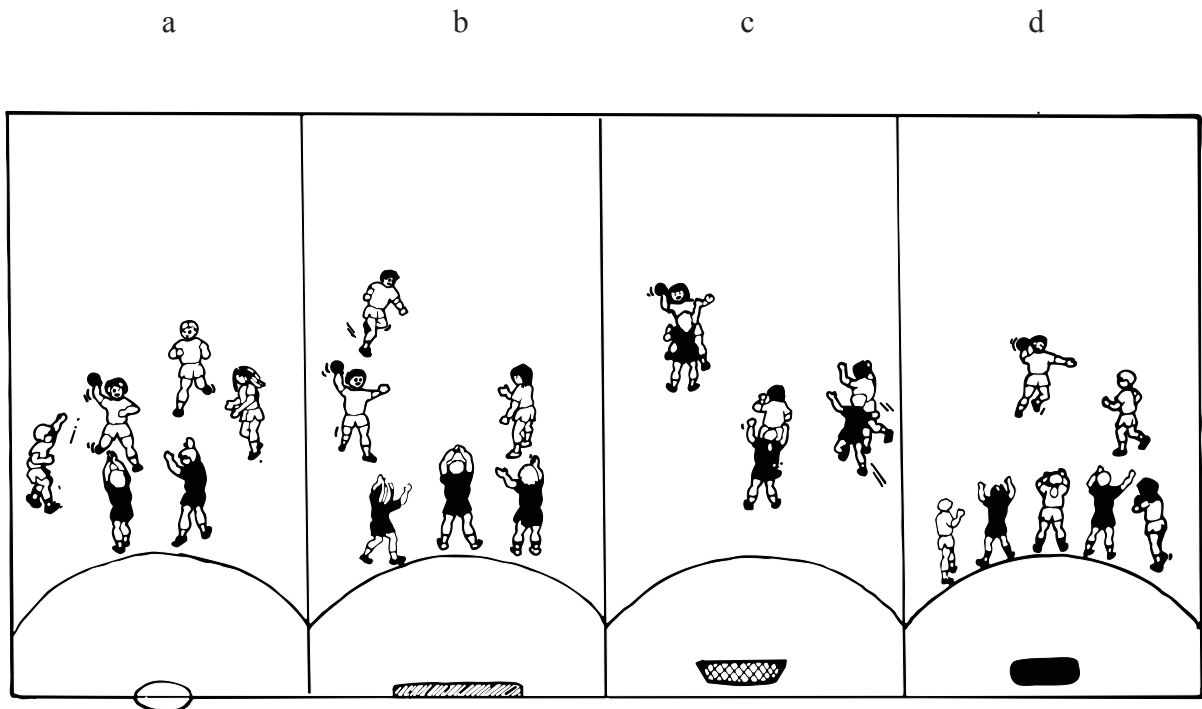
Målen kan bestå av:

- Upphängd rockring på vägg.

- Matta

- Stora innebandymål.

- Bock eller plint



a. Snabba anfall, fyra anfallare mot två försvarare, snabba avslut. Efter avslut byte försvarare – anfallare.

b. Spel tre mot tre samt en målvakt om en matta används som mål. Efter avslut blir anfallarna försvarare och tre nya anfallsspelare startar direkt.

c. Man mot man-spel, tre mot tre. Avslut skall göras från linjen.

d. Fem anfallsspelare varav tre linjespelare mot två försvarsspelare. Avslut skall göras från linjen.

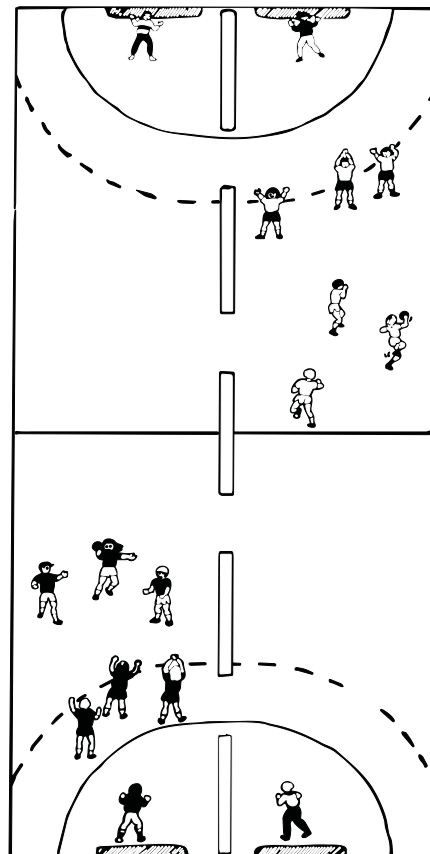
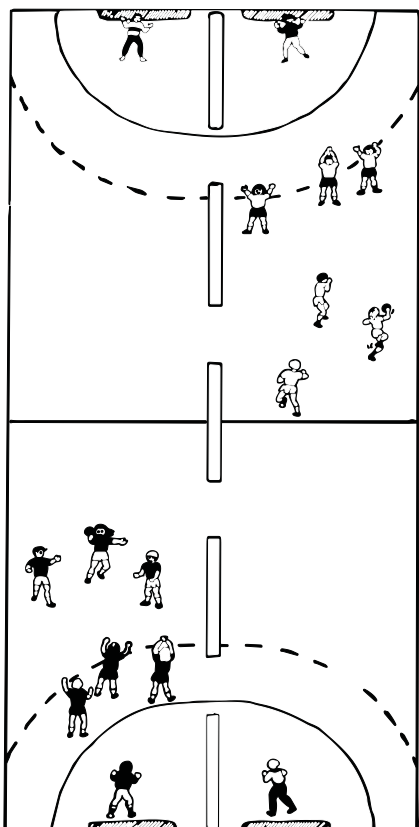
e. Samspel. Syfte: att agera i anfalls- och försvarsspel. Dela salen med koner eller bänkar i två planer på längden.

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, minimal, 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.