



# Handboll i skolan

## Lekar

## Innehållsförteckning

1. BLIXTBOLL.....	2
2. BOLLJAKTEN.....	2
3. BOLLKULL (MJUKBOLL).....	2
4. BOLLKULL MED PASS.....	3
5. BORT MED BOLLARNA.....	3
6. BRÄNNBOLL (UTELEK).....	3
7. BRÄNNBOLLSRUGBY.....	3
8. BÄNKHANDBOLL.....	4
9. DOPPBOLL.....	4
10. DUBBELGÅNGAREN.....	5
11. ENGELSK BRÄNNBOLL.....	5
12. GRÄNSLYRBOLL.....	5
13. GÖR SI - GÖR SÅ.....	6
14. HANDBOLLSBRÄNNBOLL.....	7
15. HOPPBOLL.....	7
16. JÄGARBOLL.....	7
17. KAPPLÖPNINGSBOLL.....	7
18. KILLERBOLL.....	8
19. KUNGSBOLL.....	8
20. KÄGELBOLL.....	8
21. NUMMERBOLL.....	8
22. PLINTBOLL.....	9
23. POÄNGBOLL.....	9
24. PRICKBOLL.....	9
25. RINGBOLL.....	10
26. RULLHANDBOLL (RYSSBOLL).....	10
27. RÄKNEBOLL.....	11
28. SABOTAGEBOLL.....	11
29. SKICKA BOLL I RING.....	11
30. SKOLBOLL.....	11
31. SKYDDA PLINTET (FÖRSVARA FÄSTNINGEN).....	12
32. VARGEN UTAN/MED BOLL.....	12
33. SVEDA SVANS.....	12
34. TIGERBOLL.....	12
35. TUNNELBOLL.....	12

# Lekar med boll

## 1. 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.

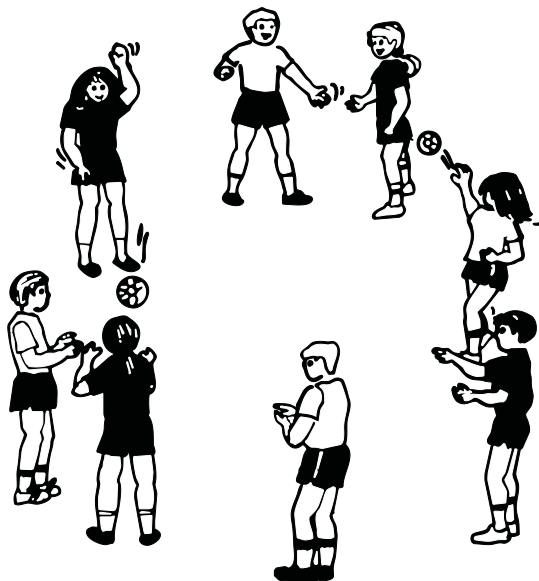
Alternativa regler:

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

## 2. Bolljakten

4-6 spelare i två lag.

Lagen står i ringen enligt bilden och startar. Passa bollen från var sin sida. Försök hinna ifatt andra lagets boll.



## 3. Bollkull (Mjukboll)

a. Parvis med en boll.

En elev är kullare och jagar sin parkamrat och försöker träffa denna genom att kasta bollen på t ex benen. Den träffade eleven blir kullare. Det är tillåtet att springa med bollen utan att dribbla.

Svårare alternativ: Kullaren måste dribbla bollen när han/hon jagar.

b. En boll/grupp (4-6).

När kullaren tar bollen säger han/hon ”stopp”. Alla elever stannar - står stilla. Kullaren kastar bollen och försöker träffa någon. Fötterna får ej flyttas när bollen kastas mot någon.

#### 4. Bollkull med pass

Använd mjukbollar - lika många som antalet brännare.

En-tre elever är brännare och ska med bollarna försöka bränna kamraterna. Dessa har "pass" genom att t ex ej ha fötterna på golvet. Kullad elev byter med kullaren.

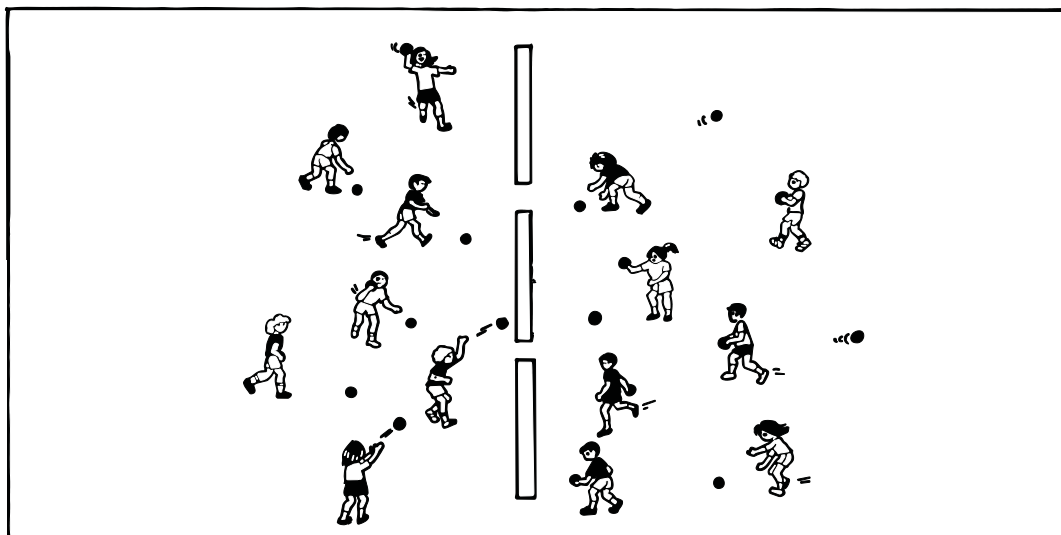
#### 5. Bort med bollarna

Två lag.

Avdela salen med bänkar eller plintar. Under en minut ska eleverna kasta över bollar till den andra sidan. De som har minst bollar efter en minut har vunnit.

Alternativa regler:

- Kasta med höger hand
- Kasta med vänster hand
- Rulla bollen (avdela salen med hopprep istället)



#### 6. Brännboll (utelek)

Ett ute- och ett innelag.

Spelas som vanlig brännboll. Första eleven i innelaget kastar ut bollen och springer som när "vanlig" brännboll spelas. Bränning sker genom att kasta in bollen i ett mål (t ex ett litet innebandymål).

#### 7. Brännbollsrugby

Två lag.

Poäng görs genom att springa, passa och lägga bollen bakom långa mållinjen. Eleverna får springa med bollen hur mycket som helst utan att studsas, men man får inte bli nuddad (bränd), av en motståndare = frikast till andra laget (frikastläggaren kan inte bli bränd).

- Poängräkning:
- I handbollsmålet = 2 poäng
  - Bakom långa mållinjen = 1 poäng

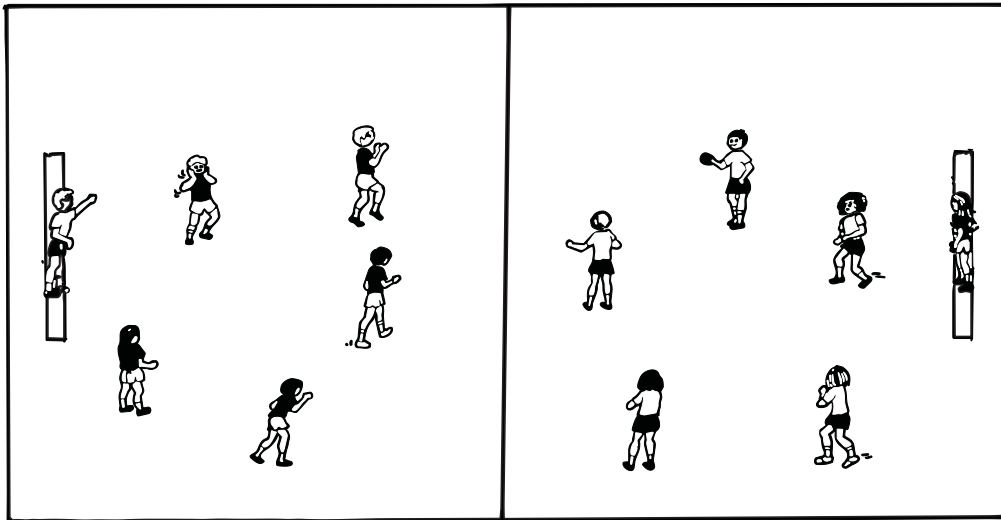
## 8. Bänkhandboll

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 ”målvakt” 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.

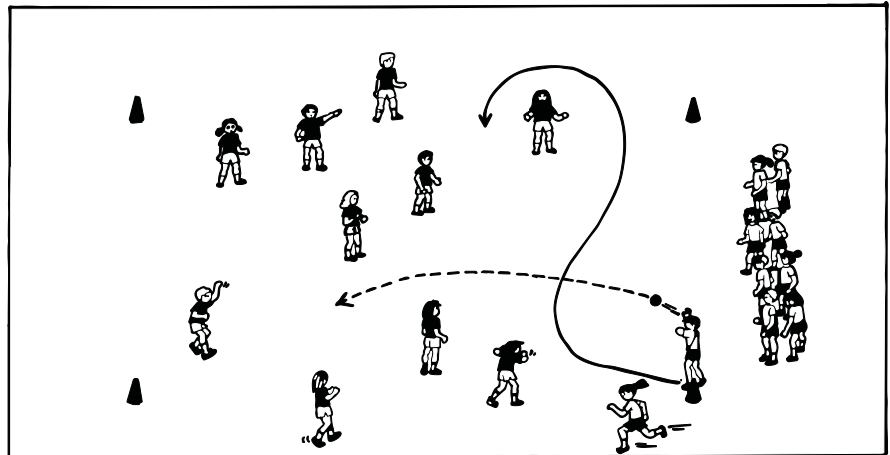
## 9. Doppboll

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).

## 10. Dubbelgångaren

Ett ute- och ett innelag.



Innelaget står parvis, där en elev är löpare (tidtagare), och den andre är den som utelaget ska bränna.

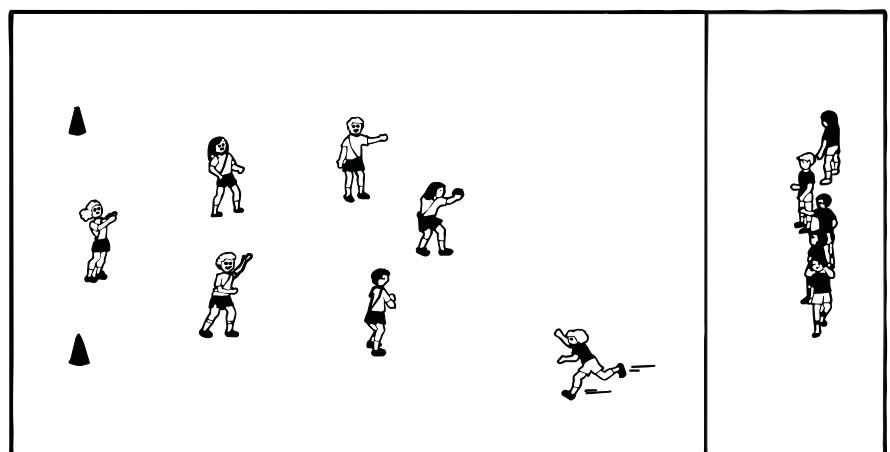
Den sistnämnda har band på sig, och kastar ut bollen. Löparen börjar springa en given sträcka. Kastaren ger sig ut på planen och försöker att undvika att bli träffad av bollen från utelaget. När löparen (tidtagare) återkommit till mål får innelaget poäng om utelaget misslyckats att bränna kastaren. När alla i innelaget varit både löpare och kastare byts ute- och innelag.

Bollen måste kastas framåt.

Kastaren måste vistas framför sitt lag på uteplanen.

## 11. Engelsk brännboll

Ett ute- och ett innelag.



Innelaget har till uppgift att i tur och ordning kasta ut bollen, och därefter springa ner till konerna (eller annat angivet), röra vid dessa och sedan springa tillbaka till inomålet.

Utelaget ska försöka bränna den som springer. Den som har bollen i utelaget får inte springa. Bollen ska passas mellan utespelarna. Man är bränd om bollen träffar kroppen (utom huvudet).

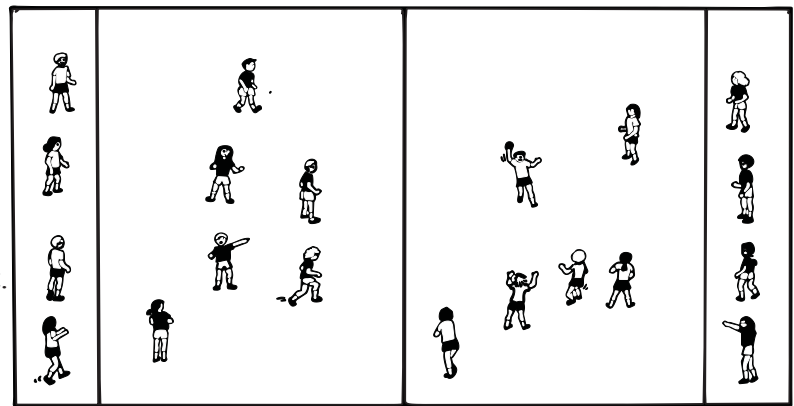
Löparen i innelaget får stanna vid konerna. Utelaget kan räkna ut löparen genom att göra tre passningar medan löparen står vid konen.

Innelaget får en poäng om någon lyckas återvända till inomålet utan att bli träffad. Vid bränning ställer sig den brände sist i innelaget. När alla i innelaget sprungit byter lagen uppgifter.

## 12. Gränslydboll

Ett ute- och ett innelag.

Det gäller för deltagarna i utelaget att passa medspelarna i innelaget. Poäng för varje gång bollen/passningen fångas. Fångas passningen får bollen passas tillbaka till utelaget. Tappas bollen går den till motståndarna.



*Alternativ:*

1. Inga passningar inom laget.  
Högst tre steg.

2. Det räcker med att bollen tar i golvet eller väggen bakom linjen.

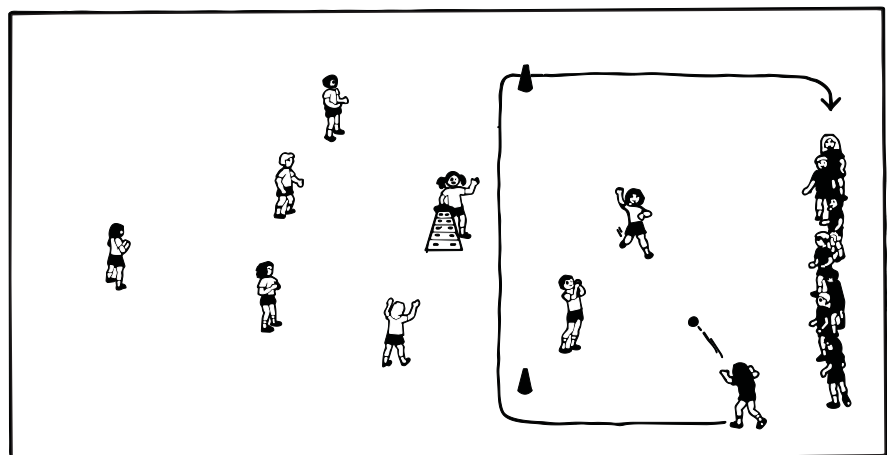
## 13. Gör si - Gör så

En boll/elev.

Eleverna står spridda. De ska ha varsin handboll eller liknande boll. Tränaren/läraren skall också ha en boll och vara placerad framför gruppen. De skall härma rörelsen på "Gör så", men på "Gör si" stå stilla. Välj mellan t ex: Hoppskott - vanligt skott - underarmsskott - sidledsarbete.

## 14. 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.

## 15. 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.

## 16. 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.

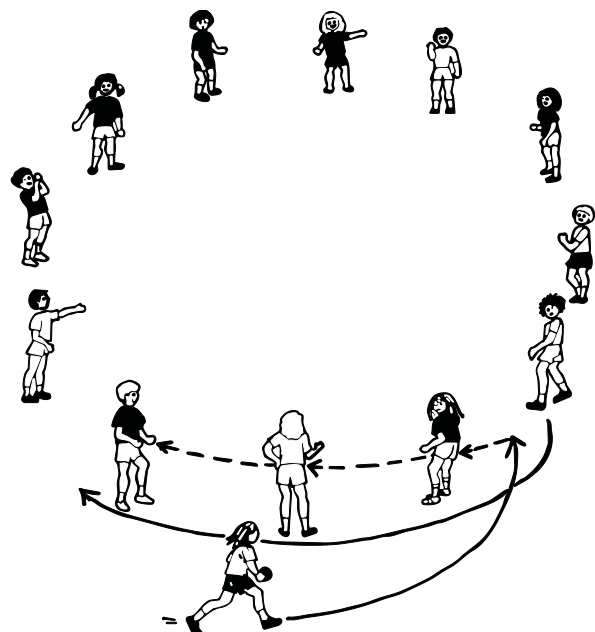
*Alternativ 2:*

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.

## 17. Kapplöpningsboll

Deltagarna står i ring med 1-2 meters avstånd mellan varje deltagare.

En av deltagarna springer med bollen utanför ringen, utan att dribbla, ställer sig mellan två deltagare och passar bollen till vänster. Bollen ska sedan passas "ett varv". Den till höger springer åt samma håll som bollen och försöker hinna före bollen. Den som springer måste komma tillbaka till sin plats och fånga bollen. Hinner han fånga bollen får han springa med bollen utanför ringen. Annars får samma deltagare springa igen.





## 18. Killerboll

Två mjukbollar.

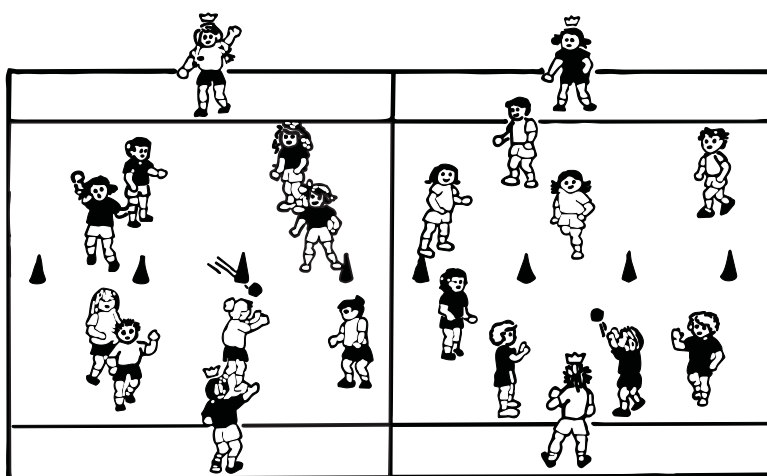
Vem som helst får ha bollen och bränna genom att kasta bollen på någon. Den som blir bränd får sätta sig på en bestämd plats utanför planen, men komma in när den som brände själv blir bränd. Tar någon lyra vid ett försök till bränning blir den som kastade bollen bränd istället.

När bollen studsar i golvet, väggen eller taket blir ingen bränd. Ingen blir bränd på huvudet. Brännaren får inte springa med bollen.

## 19. 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.

## 20. Kägelboll

Två lag på varsin planhalva. Alla har varsin boll.

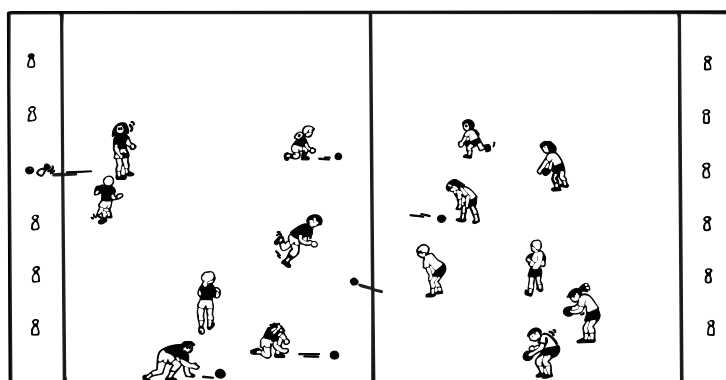
Det gäller att rulla bollen så att motståndarnas käglor ramlar. Det är inte tillåtet att springa med bollen. Motståndarnas bollar får stoppas hur helst.

## 21. Nummerboll

Spelarna tilldelas var sitt nummer t ex 1, 2, 3. Bollen spelas från 1:an, vidare till 2:an som passar till 3:an o s v, tillbaka till 1:an igen. Samtidigt rör sig spelarna fritt på plan.

*Alternativ:*

Dela in i flera lag. Använd flera bollar/lag så blir aktiviteten högre. Passa ett visst antal pass på tid. Bollen får inte röra golvet o s v.



## 22. Plintboll

Två lag.

Det gäller att ”passa” bollen upp till egen ”målsvakt” 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 tillmålsvakt

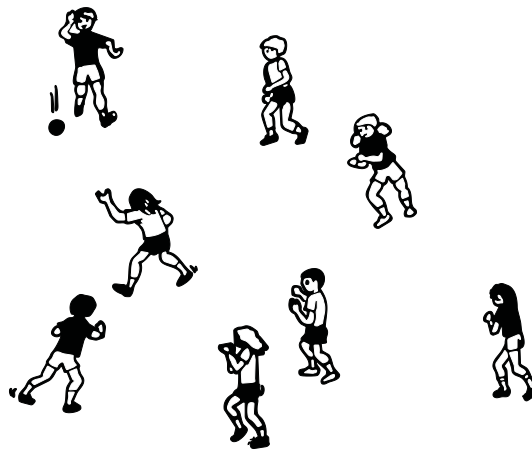
## 23. Poängboll

Två eller flera lag (ca 4-5 elever/lag).

Laget får en poäng för varje passning inom laget. Handbollregler gäller men inga mål görs. När det andra laget brutit får det laget fortsätta med bollen.

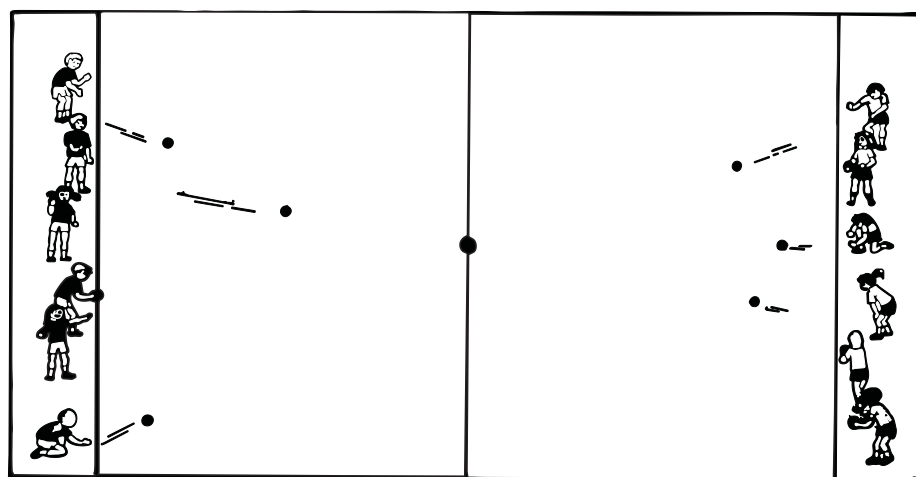
*Alternativ:*

Ingen får studsas och/eller endast ta tre steg med boll. Man kan också ta tid hur länge ett lag kan behålla bollen.



## 24. Prickboll

Två - fyra lag. Alla har varsin boll.



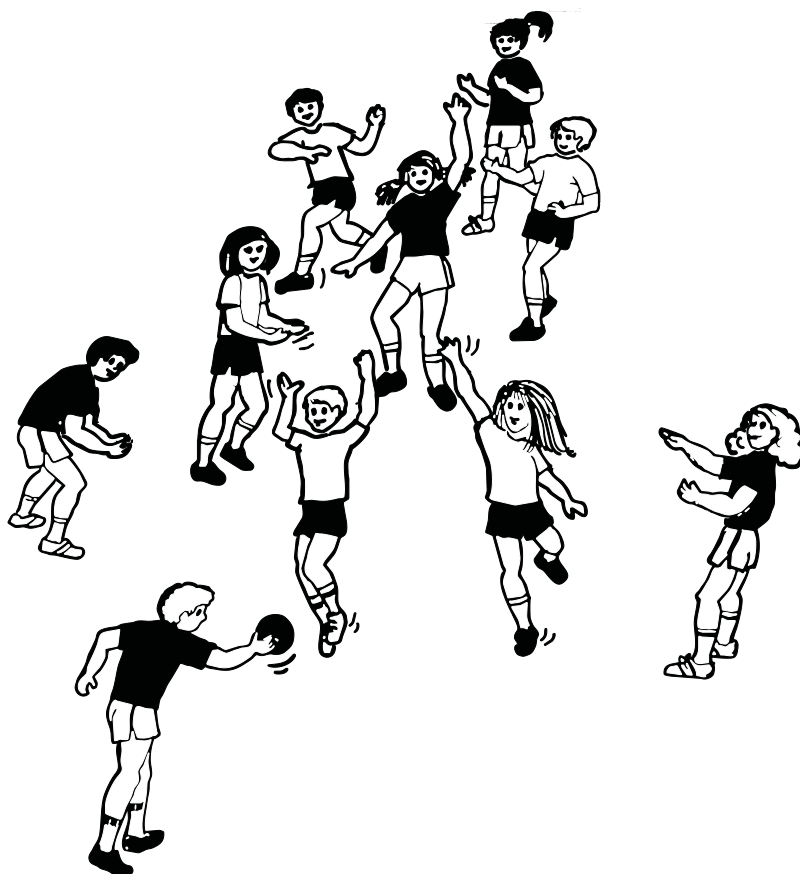
På mittlinjen placeras en större boll t ex en basketboll, medicinboll eller pilatesboll.

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.

## 25. Ringboll

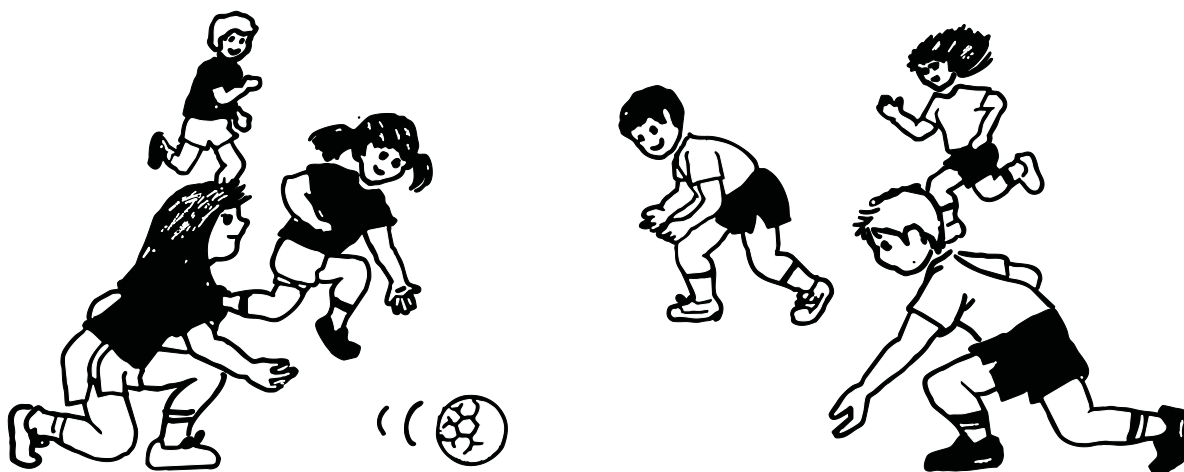
Två lag enligt bilden.

Poäng erhålles när bollen passas till medspelaren i mitten.



## 26. Rullhandboll (rysshandboll)

Två lag.



Spelaren får endast spela bollen med en hand i taget. Bollen måste spelas efter golvet.

Höjdbollar = frislag åt motståndarlaget. Mål görs i handbollsmål, mot matta, bänk e dyl.

## 27. 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?

## 28. Sabotageboll

Dribbla inom ett begränsat område, t ex innanför målgårdslinjen. Försök att ”fösa” undan kompisens boll. Om någon förlorar sin boll, är det bara att hämta den och fortsätta.

*Alternativ:*

Skapa tre ytor som är olika stora. Alla börjar i den stora ytan. Åker man ut går man vidare till mellanstora ytan osv. När man åkt ut den lilla ytan börjar man om i den stora ytan.

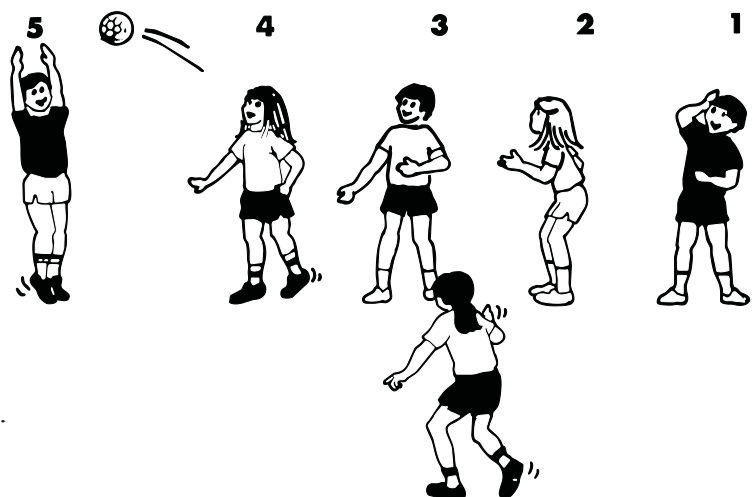
## 29. Skicka boll i ring

Ett ute- och ett innelag.

Innelaget står på led, utelaget står i ring och har en boll. På signal springer förste man i innelaget en given sträcka, därefter skickas näste man iväg tills alla i innelaget har sprungit en gång. På signal startar utelaget att kasta bollar runt ringen. Räkna antal varv som bollen kastas under tiden.

## 30. Skolboll

Obegränsat antal lag med 5-6 spelare.



En elev passar alla i tur och ordning.  
När 5:an får bollen tar han elevens plats.  
Eleven tar 1:ans plats och de övriga flyttar ett steg till vänster.

När alla varit ”passare” är laget klart.

### 31. Skydda plinten (försvara fästningen)

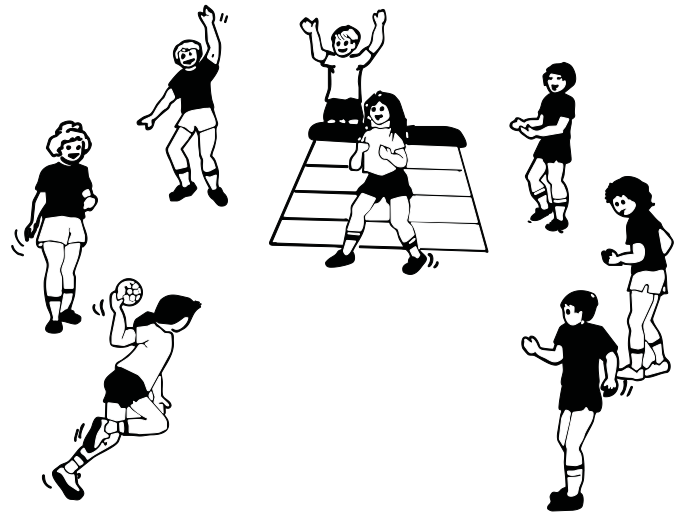
En boll, som deltagarna i ringen ska kasta och försöka träffa plinten med. Försvararen försöker hindra detta. Bollen kastas mellan deltagarna i ringen tills någon har chans att kasta och träffa plinten. Den som träffar blir försvarare. Försvarare får hindra bollen med alla kroppsdelar.

*Svårare variant:*

Placera en boll på plinten. Deltagarna ska då försöka träffa bollen. Spegeln

Två och två. Alla har en handboll var.

Stå mitt emot en kamrat och var spegel mot dennes rörelser.



### 32. Vargen utan/med boll

Två lag som står i var sitt ”bo” vid kort- eller långväggen.

Spelarna ställer sig utmed långsidan i boet. En eller flera jägare ställer sig i mitten av planen.

*Utan boll:*

Spelarna ska förflytta sig över till andra långsidan på en given signal t ex att jägaren säger ”vem är rädd för svarte man” utan att jägarna kan kulla dem. De som blir kullade blir jägare tills alla blivit kullade.

*Med boll:*

Spelarna i boet har varsin boll som de dribblar med över till andra boet. Den som blir av med bollen blir jägare.

### 33. Sveda svansen

Två lag, 4-5 deltagare/lag och en boll.

Ena laget ställer sig i en ring och det andra inne i ringen. Man bildar en svans genom att hålla i varandra. Deltagarna i ringen passar till varandra och ska försöka träffa svansen - den siste i svansen. Ledaren i svansen försöker hejda bollen och de andra springer undan. Vid bränning går den brände ut och blir medhjälpare i ringen. När alla i svansen är brända byter lagen plats.

### 34. Tigerboll

Jobba i grupper med 5-6 deltagare. T ex 4 elever i ring som passar, mot en elev i mitten som försöker bryta bollbanan.

### 35. Tunnelboll

Två-tre lag.

Ca 10 elever står bredbent på ett led. Första man rullar bollen mellan benen på alla o s v. Den som är placerad sist tar upp bollen och dribblar slalom mellan kamraterna och ställer sig först i ledet och rullar i sin tur bollen mellan benen o s v. När alla i laget har rullat är laget klart.