



SPELET 1

INTRODUKTION TILL HANDBOLL

1. Dela in gruppen i mindre grupper och låt dem själva reflektera över vad handboll är, låt dem sedan berätta vad de kommit fram till i storgrupp. Fyll sedan beroende på vad de själva kommit på med att det är en lagsport som handlar om att skjuta bollen i mål och att försvara sitt eget mål osv. Som handbollsspelare får du lära dig att hoppa, passa, skjuta, försvara med mer.

Prata också lite om varför de yngsta får börja spela handboll med mjuka bollar, samt hur många som får vara på planen samtidigt i deras ålder och annan relevantgrundfakta.

2. Dela in laget i mindre grupper om ca 5 spelare i varje där de själva med stöd av vuxen får diskutera varför det är så roligt att spela handboll.

Diskutera sedan i helgrupp vad smågrupperna kommit fram till.

3. Avsluta med att inför gruppen prata om att det viktigaste med att idrotta i ÖSK ungdom är att ha roligt, att få röra på sig och att låta alla vara med.

