



HANDBOLLSAKADEMIN
SHF:S UTBILDNINGSPORTAL

TRÄNINGSPASS FÖR 6-8 ÅR

Träningspass för 6-8 år

Övningar i träningspasset:

1. Träningspass 1 för 6-8år
2. Träningspass 2 för 6-8 år
3. Träningspass 3 för 6-8 år
4. Träningspass 4 för 6-8 år
5. Träningspass 5 för 6-8 år

Träningspass 1 för 6-8år

Vad?

Grundteknik

Varför?

Träningspass 1 för 6-8 år

Hur?

Träning 1

Samling, presentation med boll och regler.

Bollen går runt bland barn och ledare. När man får bollen säger man sitt namn och skickar sedan vidare bollen.

Regler,

håll i bollen när ledaren talar. Vi klättrar inte i ribbstolarna eller hoppar upp på tjockmattorna etc.

Uppvärmning,

jogga på linjerna i hallen. Se upp för krokar.

Samling vid den förlängda målgården med varsin boll.

Kasta upp bollen i fart och fånga den

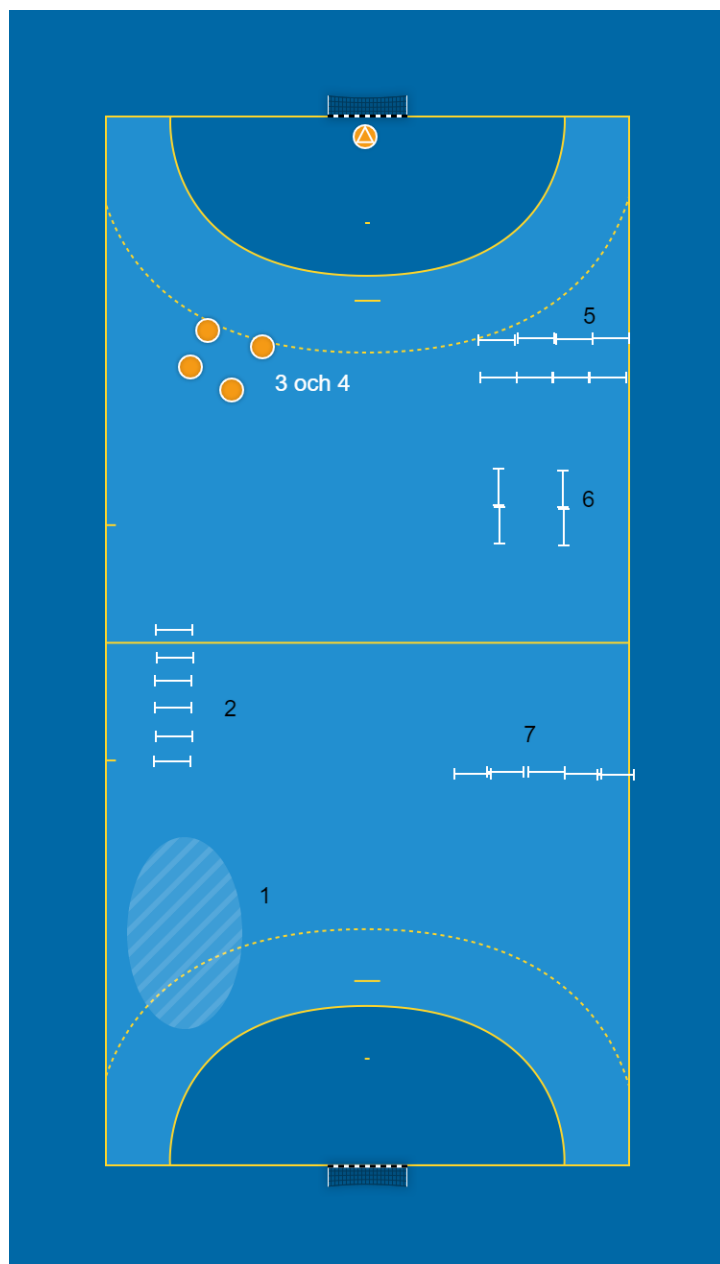
Håll i bollen med öppen hand

Studsas bollen

Rulla bollen (små rörelser) och försök stanna bollen genom att sätta sig på den.

Krabbgång, balansera bollen på magen.

Förslagsvis rör sig barnen från den förlängda mållinjen upp till mitten. Allt beror på hur mycket barnen orkar.



Koordinationsbana 1

1. Kullerbyttor
2. Hoppa jämfota över häckar, hög arm
3. "Steghopp" i rockringar
4. Skott på mål
5. Svinga i ringar över priayaviken
6. Balansgång på bänkar. Olika svårighetsgrader en bred och en smal. Studsa boll samtidigt för de som kan.
7. Kasta över hög bom.

- **Skott** med ledare i mål.
- **Lek**, tex "under hökens vingar kom", datten i olika former (tunneldatten, korv med bröd, ambulansen)

Avslutning, samling i mitten och säga tack för idag.

Träningspass 2 för 6-8 år

Vad?

Grundteknik

Hur?

- **Samling**, presentation med boll och genomgång av regler.
- **Uppvärmning**, jogga på linjerna (rumsuppfattning, uppmärksamhet)
- Samling vid förlängda mållinjen med varsin boll.

Bollvaneövningar

Spring med boll på huvudet, byt hand vid mitten.

Håll bollen med två fingrar (tumme- lillfinger)

Kasta upp bollen låt armarna bilda en ring där bollen ska i.

Studsas boll

Rulla iväg bollen, spring ikapp och förbi, låt bollen gå tunnel mellan benen. Vänd om och fånga.

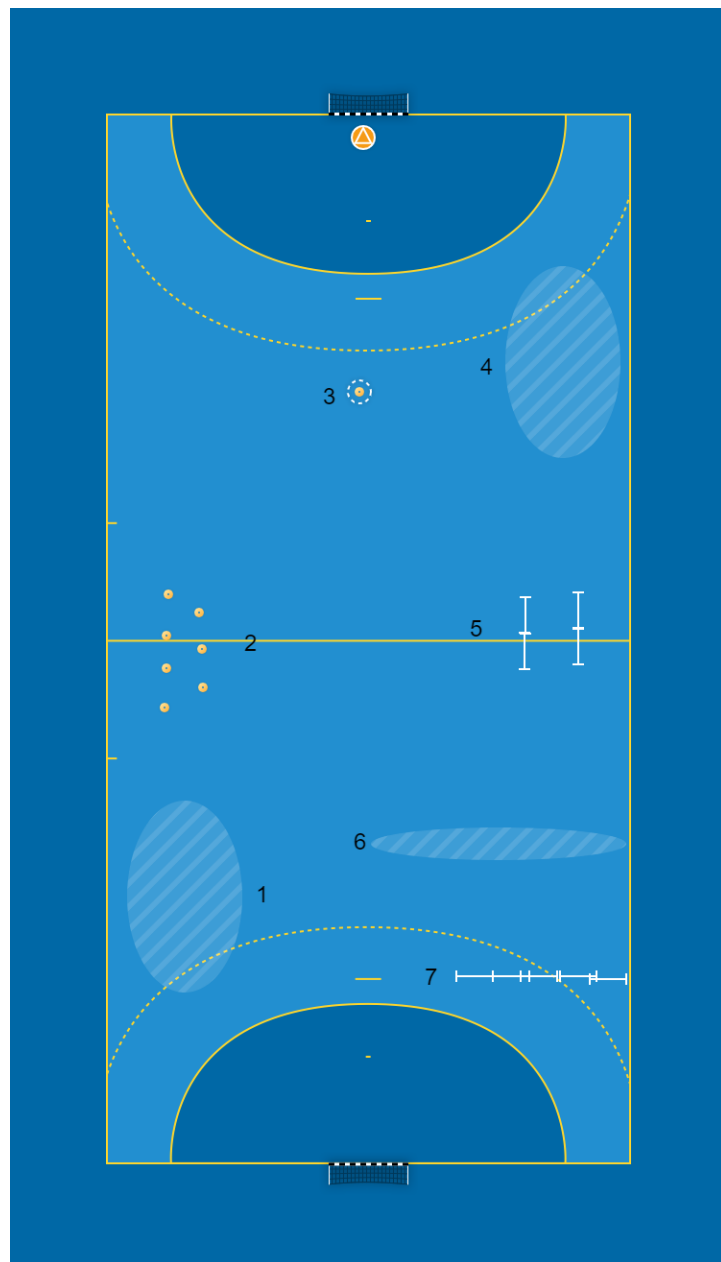
·

Koordinationsbana 2

1. · Krypa under tjockmatta som ligger på bänkar
2. · Studsa slalom mellan koner
3. · Skott på mål
4. · Kullerbyttor
5. · Balansgång på bänkar
6. · Svinga i lianer
7. · Armgång på bommen

- **Skottövning**, hoppa från bänk ner på tjock matta.

- **Lek**, Elefantkull, datten



Träningspass 3 för 6-8 år

Vad?

Grundteknik

Hur?

Samling, presentation och påminnelse av regler

Uppvärmning, jogga vid linjerna

Samling längs förlängda mållinjen

Bollvaneövningar

Kasta upp boll och fånga

Skjut i backen och fånga

Studsas boll, framåt och bakåt

Rulla boll och stanna den med olika kroppsdelar

Koordinationsbana 3 (se nedan och bild)

1. Krypa under tjockmatta som ligger på bänkar
2. Jämfota hopp över häckar
3. Skott på mål
4. Springa över tjockmatta-pyramid 3-2-1
5. Svinga i lianer
6. Skott på mål

Passningsövning, Passa till vuxen (ledare eller förälder) med en hand och hög arm och med två händer där bollen ska vända bakom huvudet.

Skott på mål, byt målvakt efter varje skott (i mån av tid)

Lek-fys-stafett

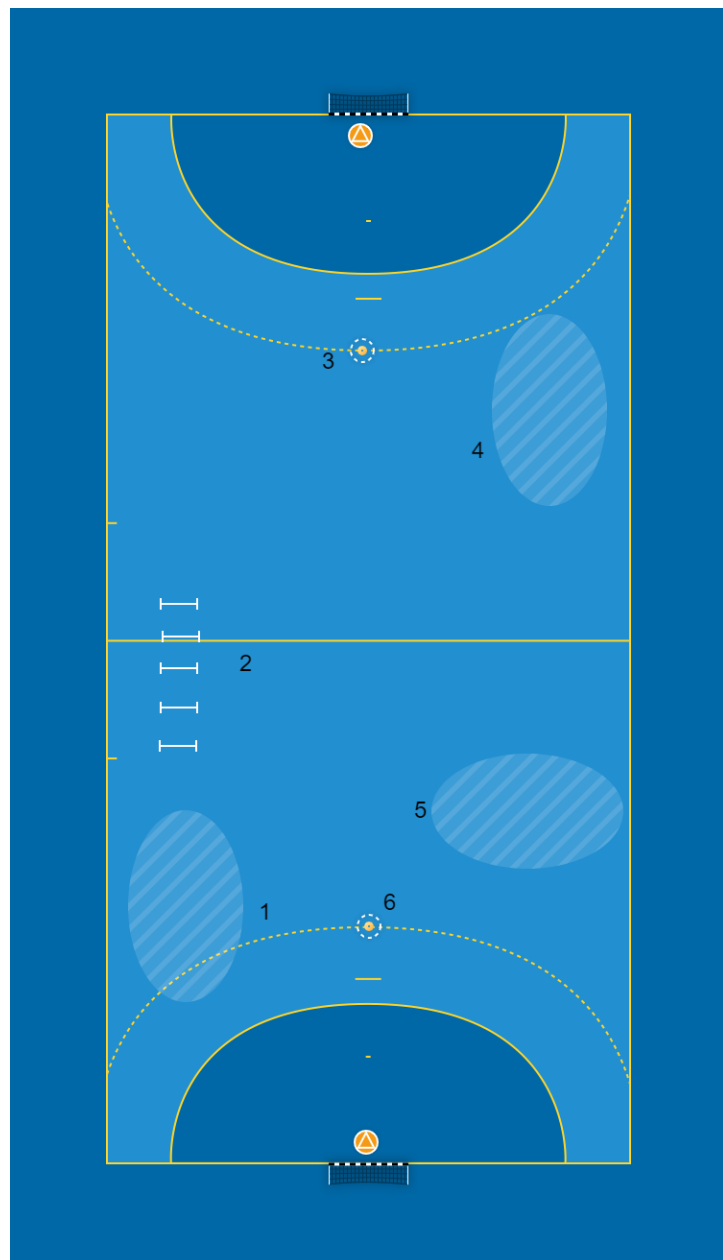
Springa framåt

Springa bakåt

Hoppa på 1 ben

Springa på alla fyra

Krabbgång



Träningspass 4 för 6-8 år

Vad?

Grundteknik

Hur?

Samling, presentation i ring

Uppvärmning, ställ upp längs kortsidan

- Jogga fram till mittenlinjen, jogga tillbaka
- Spark i rumpan
- Höga knän
- Veva på armarna, en arm i taget, båda samtidigt
- Sprinta

Bollvaneövningar

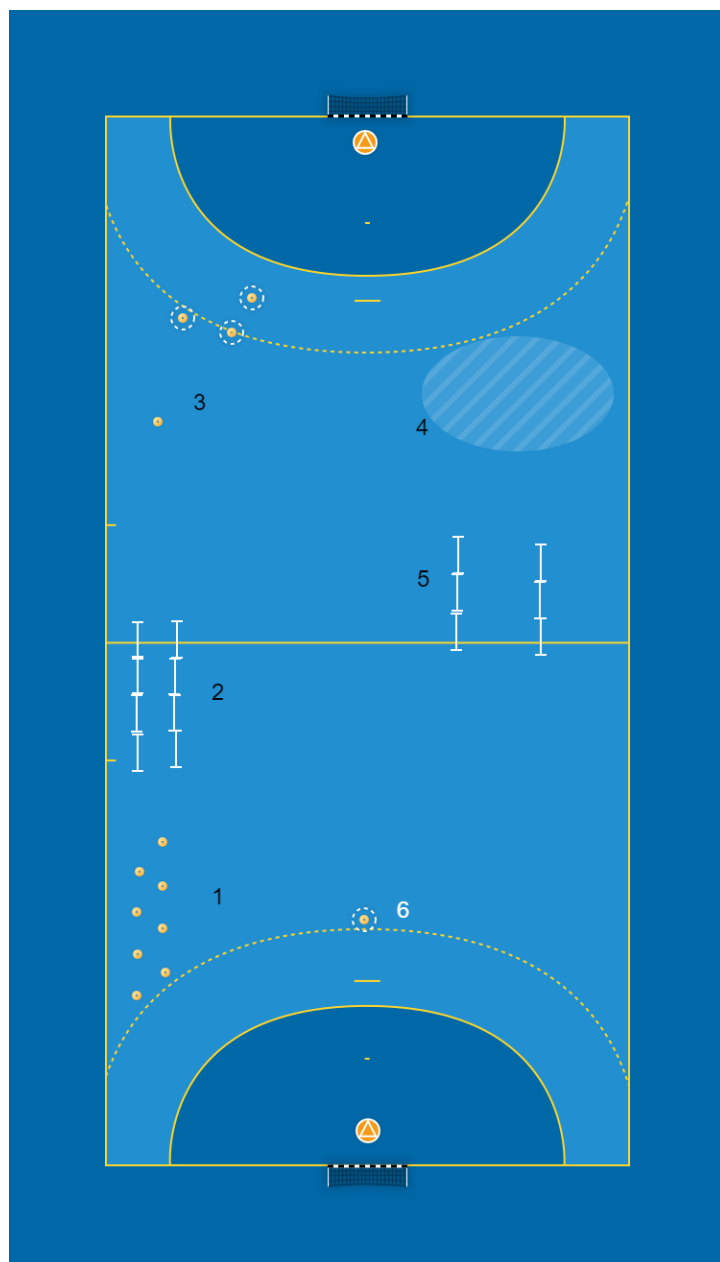
- Studsas bollen sittandes på knä
- Studsas med först höger hand sedan vänster
- Kasta bollen mot mitten, snabb löning och hämta tillbaka den
- Kasta bollen, fånga den efter två studsar
- Kasta bollen, fånga den efter en studs
- Rulla bollen och stanna den med olika kroppsdelar
- Krabbgång, balansera bollen på magen eller rulla bollen vid sidan

Koordinationsbana 4

1. Studsa slalom mellan koner
2. "Hoppsa-steg" över bänk
3. Steghopp i ringar Skott på mål
4. Svinga i lianer
5. Balansgång på bänk
6. Skott på mål

Passningsövning: Med en kon mellan paren som de ska försöka passa över

Lek: Datten med fritagning, ledarna är dattare



Träningspass 5 för 6-8 år

Vad?

Grundteknik

Hur?

Samling i mittencirkeln, presentation

Uppvärmning, samling längs kortsidan

Jogga fram och tillbaka till mitten

Höga knän

Spark i rumpan

Sidhopp

Översteg

Sprint

Koordinationsring

Svikthopp

Skidåkaren

Höger hand mot vänster fot, sedan vänster hand mot höger fot. (fot och hand möter varandra framför kroppen)

Samma som ovan men hand och fot möts bakom kroppen

Uppvärmning med boll

Studsas gående

Studsas springandes

Gå framåt, kasta upp bollen och fånga den

Gå framåt, kasta upp bollen, klappa händerna och fånga bollen

Kasta upp bollen, snurra ett varv, fånga bollen

Koordinationsbana 5

1. Kast över hög bom (kan variera genom att sitta på rumpan eller stå upp)
2. Svinga i lianer från bänk till tjockmatta
3. Jämfota hopp över häck följt av tre steg i rockringar
4. Skott på mål
5. Balansgång på två bänkar efter varandra, avsluta med att hoppa ner i en tjockmatta
6. Sidosteg mellan koner
7. Kullerbytta
8. Kast över hög bom
9. Straffkast

Passningsövning, ställ upp mitt emot varandra och passa. Hög arm, sikta på bröstet.

Avslutningslek: Valfri :-)

