



Håndball

Lek og spill i skole og SFO



Håndball for alle



Norges
Håndballforbund

Håndball

Lek og spill i skole og SFO

Heftet kan også lastes ned fra Fagsiden på **www.handball.no**.



Heftet er utarbeidet av Norges Håndballforbund:

Øktinnslag: Andreas Berntsen

Ide og regi: Eva Skei

© Copyright

Uten skriftlig tillatelse fra copyrightholderen er kopiering eller annen form for mangfoldiggjøring av dette hefte, eller deler av den, samt tilhørende DVDer, forbudt etter lov om opphavsrett til åndsverk m.m.

FORORD

Håndball og lek med ball i skole og SFO

Norges Håndballforbund (NHF) har som mål at barnehåndballen skal være en aktivitet der unger trives og har det moro, får utvikle seg i tråd med sine forutsetninger og hvor de blir lenge.

Vi ønsker at alle barn skal ha mulighet til å prøve håndball og finne ut om dette er en aktivitet for dem. Derfor ser vi skolen og SFO som en viktig arena å presentere håndball på.

Når vi er på besøk i skolen, er det viktig at instruktørene setter fokus på lek og småspill. Dette heftet inneholder 20 økter med varierte øvelser, som er tilpasset barneskolen og SFO.

Hver økt har et spesialtema, et fokus, som kommer frem av overskriften. Ved å følge treningsøktene fra start til slutt, vil du få mange og fine økter med stor variasjon. Mye er basert på lek, noe som gjør at innlæring av enkeltøvelser skal bli lettere. Ellers oppfordres hver enkelt til å være kreativ og variere selv innenfor de øvelsene vi har presentert. Det finnes variasjonsmåter for de fleste øvelsene, så her er det bare å bruke fantasien.

Vil du vite mer om håndball og det å være trener? Vi anbefaler da utdanningen gjennom Norges Håndballforbund. Kurs i barnehåndball arrangeres i alle regioner. Ta kontakt med dem eller gå inn på **www.handball.no** og velg region. Du vil også finne mange gode tips og ideer under Fagsiden, som du finner i menyen til venstre på vår hjemmeside.

3. januar 2012
Eva Skei



HÅNDBALL I SKOLEN

Håndball ble i sin tid spredt ut over landet som en skoleaktivitet og skolen er fortsatt en naturlig arena å bruke til å presentere vår aktivitet. I mange lokalmiljø gjennomføres egne håndballaktiviteter i samarbeid mellom klubb, skole og SFO. Her organiseres turneringer, aktivitetsdager og andre prosjekter/tiltak. Det finnes ikke haller tilknyttet alle skoler, men gode uteplasser og ordinære gymsaler er fine arenaer for å kunne drive ballaktivitet.

I dette heftet har vi laget 20 økter med fokus på lek, variasjon og allsidighet. Her vil du finne mange tips og ideer til aktivitet. Hver økt er bygd opp med øvelser som har fokus på opptrening av bestemte ferdigheter. I hver øvelse oppfordres alle instruktører til å være kreative og se muligheter for variasjon og/eller videreutvikling.

Få flere tips og les mer om BARNEHÅNDBALL på FAGSIDEN på **www.handball.no**

HÅNDBALL FOR ALLE

Norges Håndballforbunds (NHF) visjon er Håndball for alle. I det ligger et mål og et ansvar om å tilby aktivitet for alle, uansett funksjonsnivå, alder, kjønn og kultur. Alle som kommer til håndballidretten skal ha et godt, utfordrende og tilrettelagt tilbud i sin lokale håndballklubb.

Enkeltgrupper, som funksjonshemmede og barn med innvandrerbakgrunn, trenger fortsatt litt ekstra oppmerksomhet for å få et godt nok tilbud. Gjennom mange år har vi jobbet med et godt og tilrettelagt tilbud til utviklingshemmede i egne lag. Dette har ført til at vi i dag har rundt 50 lag, fordelt over hele landet. Det er viktig at skolene kjenner til dette tilbudet, slik at de kan informere aktuelle elever om det.

For å få med barn og unge med innvandrerbakgrunn, er det også behov for ekstra fokus, da håndball en relativt ukjent idrett for disse. Også måten vi organiserer idretten på her i landet, med stort fokus på frivillighet, er noe forskjellig fra andre land. Her er vi nå i gang med mange flotte lokale prosjekter, hvor det er et utstrakt samarbeid mellom lokale klubber og skolen.

Les også om NHFs inkluderingsarbeid her:

<http://www.handball.no/p1.asp?kat=415>



DET FØRSTE MØTET ER VIKTIG

Barnas første møte med organisert idrett, skjer i de lokale idrettslagene. Det første møtet er svært viktig og er med på å prege barnas holdning til idrett. Opplever de at det er moro på første trening, kommer de oftest tilbake. I motsatt fall, oppfattes det som kjedelig, eller de ikke får følelsen av å lykkes, kan det ta lang tid før de søker seg tilbake til idrettslig aktivitet igjen. Det er derfor nødvendig at klubbene har gode og kvalifiserte trenere/instruktører i barnehåndballen.

Tilstrømningen av barn til håndballen er oppmuntrende stor, noe som gjør at vi får et stort ansvar for en god organisering og tilrettelegging.

TA UNGENE PÅ ALVOR

Når barna kommer til idretten, må de bli tatt hånd om av kvalifiserte personer, som kjenner barns behov og ønsker. Både foreldre og barn må føle at de blir ivaretatt på en god måte. Alle barn liker å bli sett og å bli lagt merke til. Dette er spesielt viktig når de kommer til en ny og kanskje ukjent aktivitet. Alle ledere og/eller «voksenpersoner» i og omkring aktiviteten må vise at de tar ansvar og at de vil gjøre alt for at barna skal finne seg godt til rette.



TRYGGHET OG TRIVSEL

Barneidretten skal drives på barnas premisser. Målet er at en på en positiv måte skal stimulere barnas fysiske, psykiske og sosiale utvikling.

Det er viktig at bevegelsestrangen og behovet for fri utfoldelse tilfredsstilles gjennom allsidige utfordringer. Leken skal dominere til langt oppover i årsklassene. Ja, selv på ungdomsnivå må leken få en bred plass. Moro og latter skaper trivsel, som igjen skaper utvikling og fremgang.

Barn og unge blir motivert til å drive idrett gjennom en aktiv og lystbetont lek. Øktene må bygges opp slik at alle får en god opplevelse. Her kommer den gode aktivitetslederen inn i bildet. Det er viktig å tenke gjennom hvordan en vil organisere økta og hvilke øvelser en vil ta med, for å kunne gi den enkelte en positiv opplevelse.

Start med enkle øvelser, der alle får mulighet til å mestre, for så å bygge ut øvelsene eller bringe inn nye. Det er flott med variasjon, men en må ikke være redd for at det skal bli kjedelig, selv om en med jevne mellomrom tar med øvelser/leker som barna er kjent og fortrolige med.





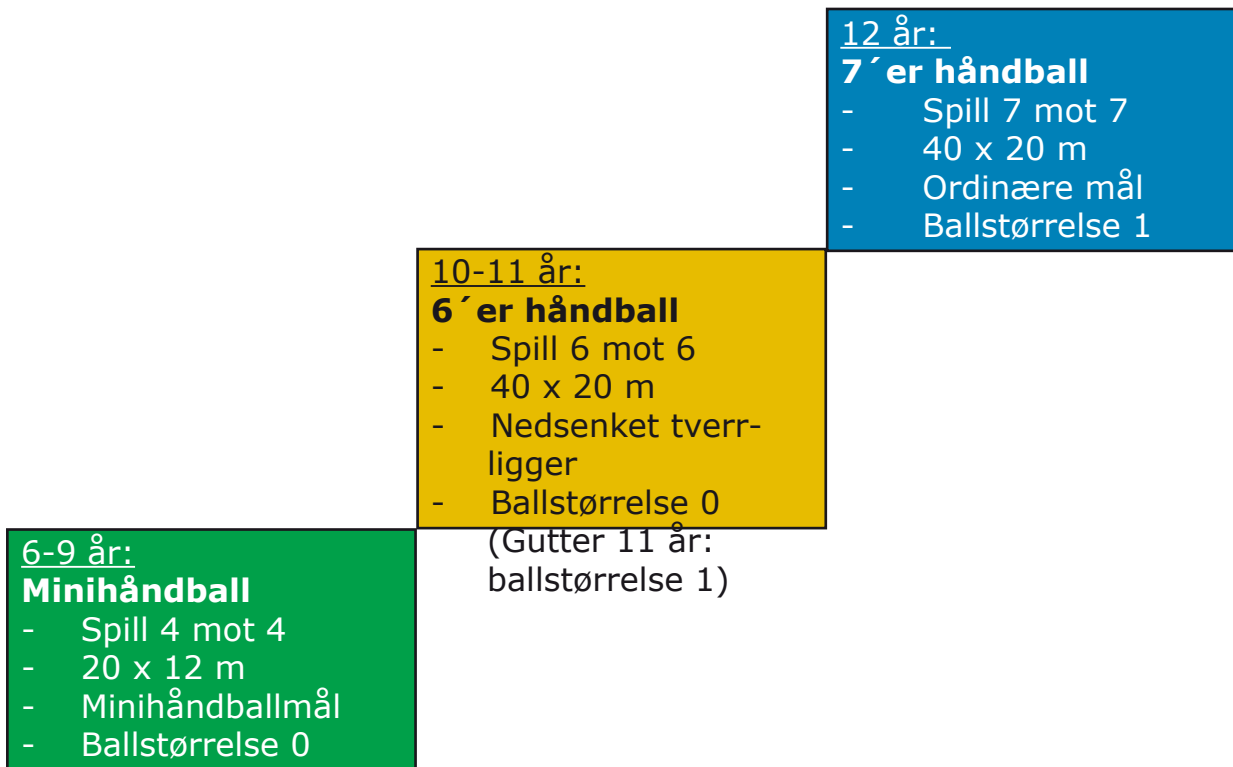
ORGANISERING AV TRENINGEN

Noen gode grunnregler for organisering av trening av barn:

- Bruk mye tid på aktivitet og minst mulig på forklaringer
- Når du skal si noe, sørg for at alle hører deg
- Når du skal vise noe, sørg for at alle ser deg
- Når aktiviteten er i gang, - ta deg tid til å hjelpe enkeltutøvere
- Organiser treningen slik at det blir mest mulig aktivitet: La barna få tid til å prøve selv, før du hjelper hver enkelt. Mange små grupper fører til mer aktivitet, enn få store grupper der det lett blir kø og venting.

KONKURRANSEN

Vi foreslår følgende utviklingstrapp i barnehåndballen:



6-9 år: Minihåndball

Spill 4 mot 4

De aller yngste skal spille 4'er håndball. Dette skal være en lekbetont konkurranseaktivitet som bygger på ungenes forutsetninger, og hvor de møter:

- mindre bane
- mindre ball
- færre spillere
- enklere regler i en aktivitet som preges av læring og veiledning

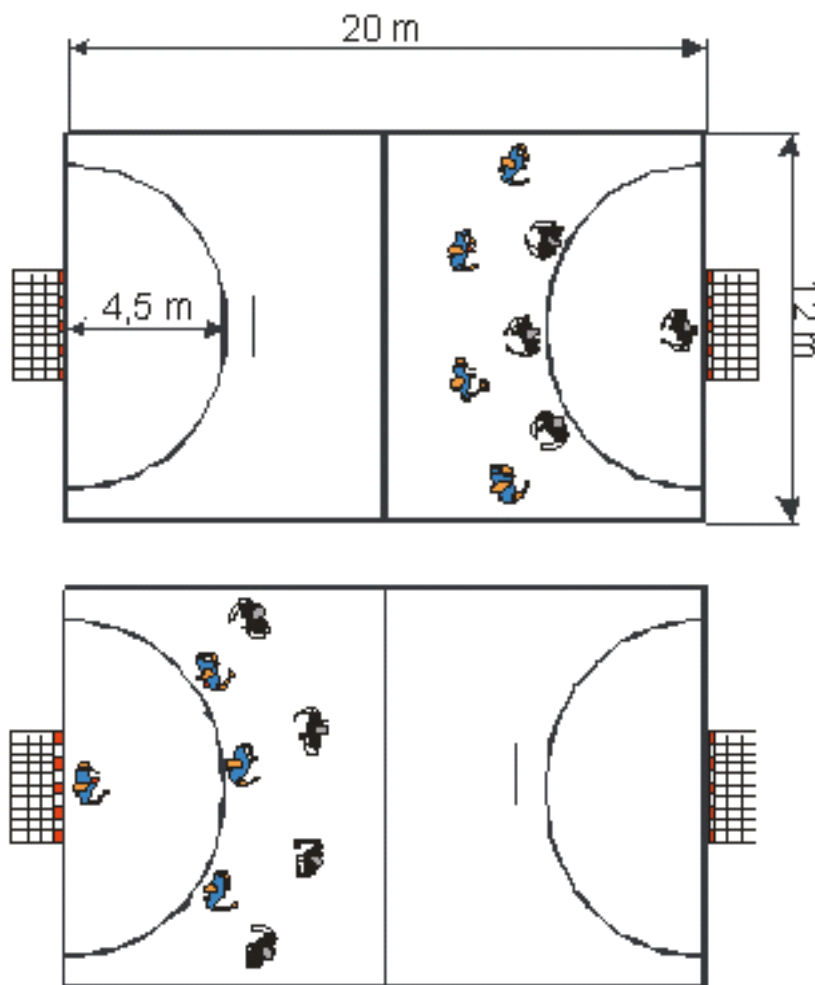
4'er håndball representerer en naturlig utvikling fra lek og moro med ballen, til mer samspill. 4'er håndball ivaretar ungenes lyst og trang til uhøytidelig konkurranse.

Reglene tar utgangspunkt i de eksisterende minihåndballreglene med noen justeringer.

Litt om dette spillet

Et lag skal bestå av inntil 8 spillere, hvorav fire spillere befinner seg på banen samtidig (målvakten inkludert). I minihåndball har det fram til nå vært benyttet fem spillere på hvert lag. Gjennom å redusere antallet med én spiller, vil hver enkelt spiller få større plass. Det blir lettere å se mulighetene i spillet, og spillerne får bedre tid til å utføre aksjoner.

Det skal benyttes minibane, 20x12 m, og målfeltlinja skal være 4,5 m. Dette i tråd med eksisterende mål i minihåndball.



Vi anbefaler overtallsspill

Når et lag er i angrep kan målvakten bli med i angrep, eller bytte slik at en annen spiller kommer inn på banen (Fig 1 og Fig 2). Dette betyr at det er fire spillere i angrep. Forsvarende lag må ha en i mål, og tre spillere i forsvar. Dette vil si at angripende lag spiller i overtall, 4 mot 3.

4'er håndball gir barna en øvingsramme som gir gode vilkår for å oppdage rom og kunne forstå prinsippene i rullespillet.

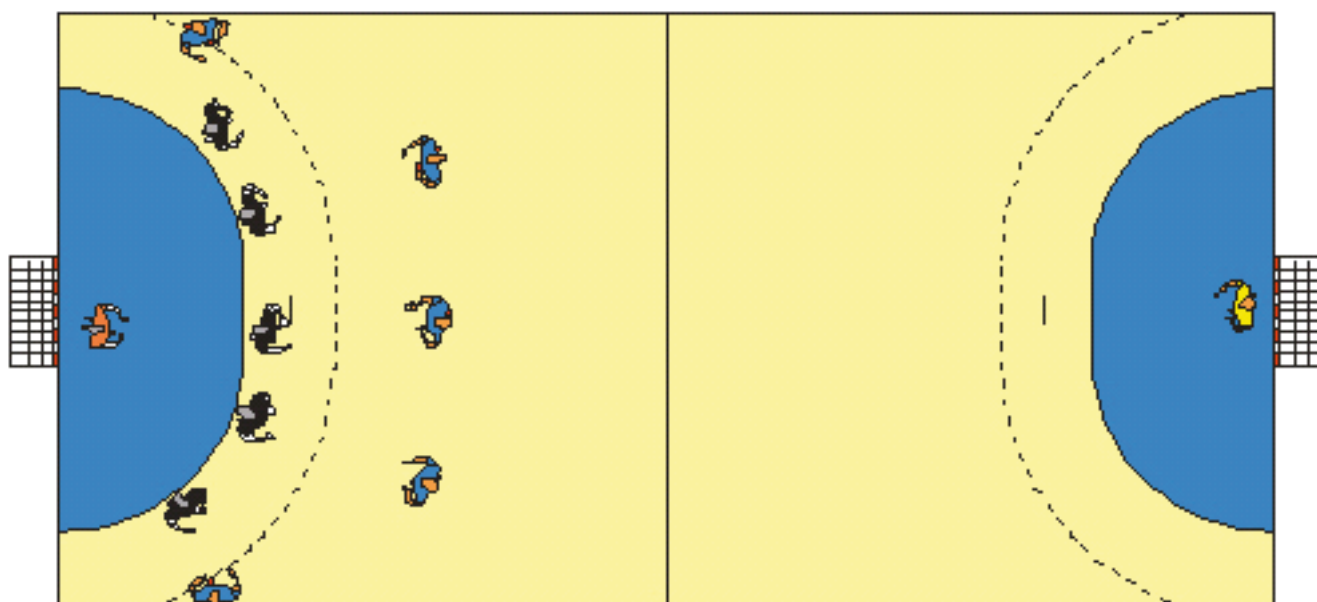
Alle spillerne i laget bør prøve seg som målvakt. Kanskje ikke i samme kampen, men over noe tid bør alle være målvakt i trening og kamp. Vi vil anbefale at alle spillerne i laget har samme drakt. Det betyr at man ikke benytter egen målvaktsdrakt (farge) i 6-9 års kamper.

Kampene spilles med 1 x 15 min. omganger.

Erfaringene med spillet så langt har vist at det blir flere mål pr. kamp. Flere spillere i hvert lag lager mål. Tempo øker og graden av ballkontakt øker. Flere spiller målvakt. Kontring og ankomst kommer inn som naturlige deler av dette spillet, og ettersom avstandene er vesentlig mindre enn på 40 meters bane

10-11 år: 6'er håndball

6'er håndball skal spilles på ordinære håndballbaner og med ordinære regler, med to unntak; antall spillere pr lag er redusert til seks mot ordinært sju. Det skal benyttes nedsunket tverrligger. Det skal være solid fastgjort, og innvendig ikke være lavere enn 1,60 m eller høyere enn 1,70 m. Målet skal være 3 m bredt. Om det i hallen ikke er tilgang til nedsunket tverrligger, kan en søke regionen om dispensasjon til å benytte ordinære håndballmål.

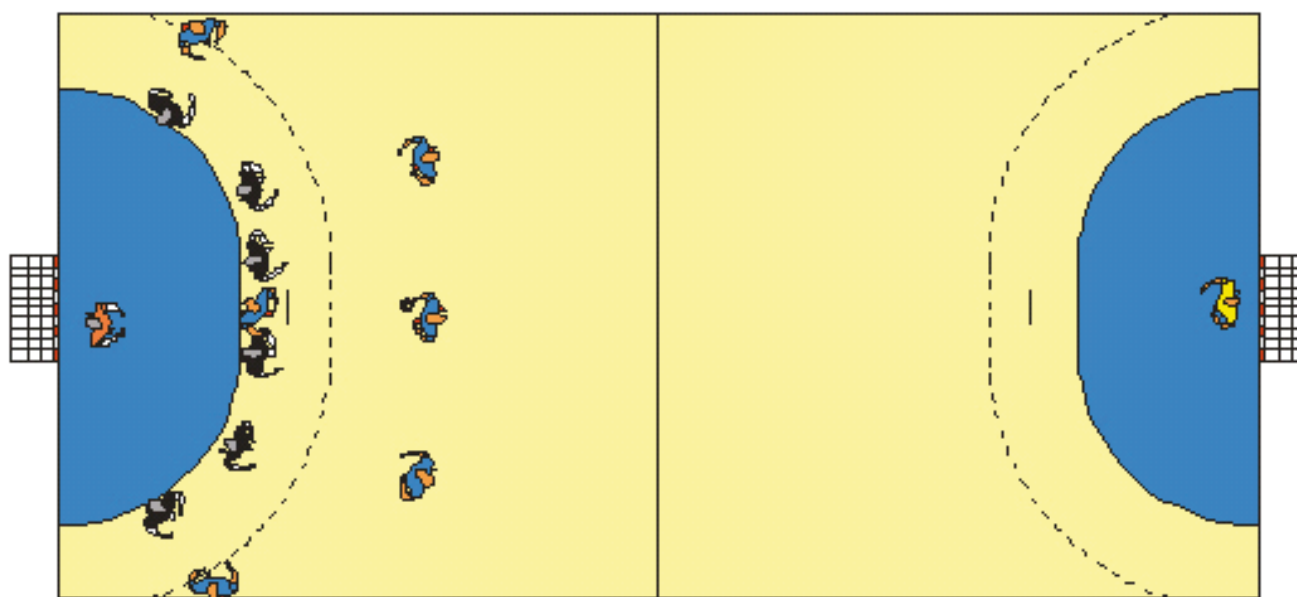


I 6`er håndball har vi fem utespillere og en målvakt. Det reduserte antallet spillere på banen har samme begrunnelse som i 4`er håndball, - å gi spillerne muligheter for å oppdage rommet. Spillerne får noe mer plass og slik sett vil flere kunne oppleve å få tid nok til gode ballmottak og aksjoner med ball.

Spill fem mot fem, gir bedre mulighet for individuell utvikling og antall ballkontakt for hver spiller øker.

12 år: 7`er håndball

Ordinære håndballregler.





handball.no



Norges
Håndballforbund