

MINIHANDBOLL

Kul Rörelse Iver

Let's play handball!!!

För vem?

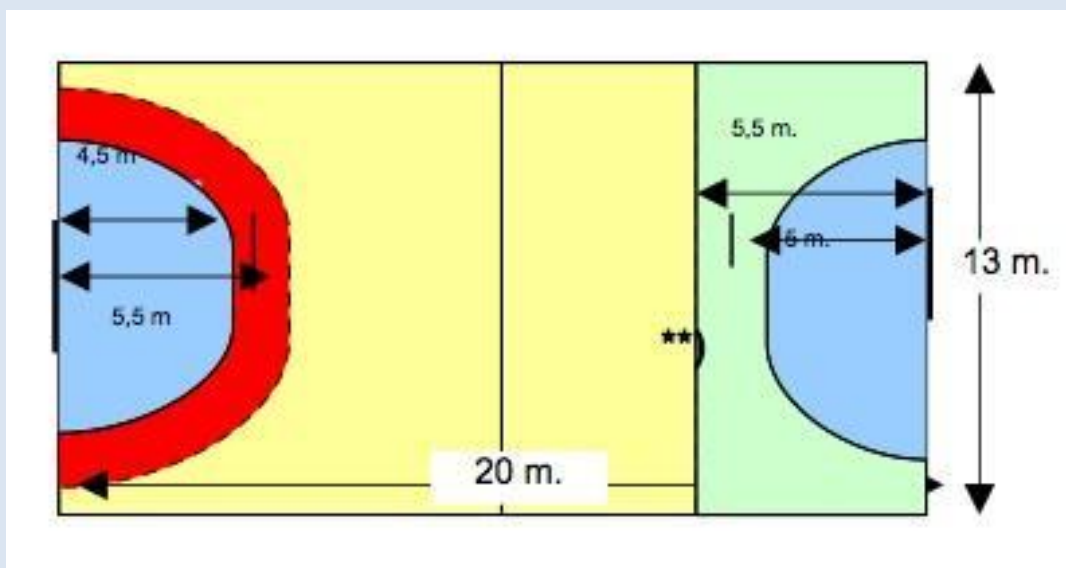
Flickor och pojkar under 10 år

Vad?

Handboll med lite annorlunda regler: mindre plan och mindre mål än normalt, en mjuk gummiboll. Bara 5 (4+1) spelare på plan. Man kan spela med blandade lag, t.ex. 2 flickor, 2 pojkar och målvakt.

Planets och målets storlek

	Vuxna	Minihandboll
Planet	20 x 40 m	13 x 20 m
MV:s område	6 m	4,5 m (frikast linjen vid 5,5 m, 7 meters kastets linje vid 5,0 m)
Målet	2 x 3 m	1,6 x 2,4 m
Bollstorlek	2 ja 3	mini/micro (bollen är av mjukt plast och man får bra grepp om den)



Minihandbollsplanets mått

Vanliga handbollsregler är som grunden till minihandboll, men man kan själv justera på reglerna enligt spelarnas ålder och kunskaper. Det viktigaste är att spelet rullar på och att spelledaren vet sin roll.

Minihandbollens filosofi

- Mini Handball – Minihandboll är en del av barnens uppväxt inom idrotten: den uppmärksammar barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- tyngdpunkten skall vara på spelet, på att ha det roligt, man behöver inte bry sig om taktik och att vinna
- uppmuntrar barnet till en mångsidig, naturlig rörelse som stärker alla motoriska kunskaper
- förenklade och justerade regler hämtar mycket frihet till spelet
- det finns ingen domare, spelledaren styr och ger råd åt barnen i spelet
- pojkar och flickor lär sig att spela och kommunicera sinsemellan
- tränarens roll är att styra, utveckla, lära, hjälpa och uppmuntra
- föräldrarnas roll är att stöda, uppmuntra och skapa en känsla av säkerhet
- positiva upplevelser stöder barnets uppväxt till att bli en sportig
- som mål att inte specialisera sig för tidigt
- att uppmuntra barn till att hitta nya vänner och att utveckla sina sociala kunskaper



Bild: Juuso Laakso / J-Lan

Minihandbollsträning

I träning för barn är det viktigaste rörelse, lekfullhet, rolighet, att det är barn-orienterat och att barnen lär sig. Träningen skall vara anpassad enligt barnets utvecklingsnivå, inte tvärtom, så att barnet måste anpassa sig till träningen.

Här är några nyckelsaker för en ny ledare:

- *planera träningen omsorgsfullt, i synnerhet om du ännu är en oerfaren ledare*
- *flytta dej smidigt från en träning till en annan. Som hjälp kan du använda träningsplanen*
- *samla gruppen tillräckligt nära dig själv, så att alla säkert hör. Förklara nästa träning med hörbar röst och visa rörelsen ifall det behövs. Alltid behöver man inte visa, det är bra att låta barnen göra själv.*
- *börja och sluta alltid träningen gemensamt. Dra också uppvärmningen och nedvarvningen*
- *inkludera mångsidiga rörlighets-element i träningen: löpning (hippa, stafetter), hopp (hinder och lekar), kast, att fånga bollen, studsning, rulla bollen, krypa, rulla och naturligtvis spela.*
- *ha med bollen i träningen alltid när det är möjligt*
- *håll gruppstorlekarna passliga, desto mera barn, desto mindre rörelse. En bra storleks grupp består av 10-12 barn och en ledare. Om gruppen är för stor, ta med dig en hjälpledare.*

Barnets motoriska kunskaper utvecklas mångsidigt genom att barnet rör sig. Andnings- och blodcirkulationssystemet utvecklas genom att röra sig och att bli andfådd. Uthålligheten behöver inte tränas skilt, för den kommer automatiskt genom att barnet hela tiden rör sig och blir andfådd.

Bra hjälpmedel för träningen

- *koner*
- *hinder*
- *käppar*
- *stege*
- *ringar*
- *speciella bollar*
- *mattor*
- *madrasser*
- *stolar*
- *ballonger*
- *rep*
- *hopprep*

Tips: *All träning behöver inte ske inomhus. Man kan också spela handboll och andra spel utomhus, leka hippa och bygga olika slags banor.*

Att ta i beaktande i olika träningsåldrar

3–4-åringar

Den här åldern kallas för ett "egoistiskt skede", där barnets individuella behov kommer fram: "Mina behov är viktiga! Jag vill spela, ensam!". Därför borde tyngdpunkten vara på den sociala sidan, att lära barnet att spela och vara med andra. Tyngdpunkten i rörligheten borde vara på att den är mångsidig och att man har bollen med som ett hjälpmedel. Vid den här åldern övar barnen ännu på att röra sig och på att bilda rörelse. Man låter alltså barnen fritt röra på sig och bilda rörelse. Ordning och regler är inte det viktiga, det viktigaste är att det hela tiden finns så mycket rörelse som möjligt. Träningens tyngdpunkt skall vara på lekar. Om barnet vill gå och göra något helt eget mitt i en övning, skall man låta honom/henne göra det. Ledaren eller föräldrarna skall ändå se efter barnet, och se till att det inte händer något olyckligt.

5–6-åringar

Det här kan vara en mycket "turbulent" ålder, där det framkommer envisa, ifrågasättande och konflikter. Ledaren skall vara medveten om detta utvecklingsskede, det är nu viktigt att bygga upp en atmosfär med förtroende. I denna ålder lär sig barnen att spela i små grupper, men bara en liten stund i taget. Fysiskt är ett barn i denna ålder vid det skedet att han/hon lär sig: springa åt olika håll, kastteknik, att flytta över tyngden över till ett ben och att fånga bollen. Vissa klarar t.o.m. av att hoppa upp med en fot. Tyngdpunkten i träningen skall vara på att rörelsen är mångsidig och att antalet repetitioner är många. Det är viktigt att alla grundläggande rörelseformer (löpning, hopp, kast, fånga bollen, vända om, krypa) tränas. Barn i denna ålder kan lära sig enkla teknikövningar. All träning skall ändå basera sig på lek, så att träningen inte blir för allvarlig. Idrott skall vara en rolig upplevelse för barnet, som han/hon vill göra på nytt. Psykiskt är barn i denna ålder äventyrare, och deras fantasi och olika intressanta faktorer kan dra dem spontant i olika riktningar.

7–8-åringar

I den här åldern börjar de sociala kunskaperna utvecklas, att spela i grupp börjar intressera barnen. Barnens medvetenhet om varandra börjar växa och de vill gärna börja tävla sinsemellan. Barnen börjar också så småningom tänka på olika sociala situationer, och vänskapsförhållanden utvecklas. Fysiskt klarar största delen av barnen redan av att fånga bollen på olika sätt: uppifrån, nerifrån, en passning som kommer hårt osv. Största delen klarar av att kasta och fånga bollen i fart, och vissa klarar redan av att kasta bollen samtidigt som de hoppar upp med en fot. Tävlade blir allt viktigare och reglerna börjar bli viktigare att förstå. Tyngdpunkten i träningen skall ännu vara på mångsidig rörelse och motoriska baskunskapernas utveckling och den skall vara baserad på lekar. I detta skede kan ledaren börja hjälpa barnen att hitta rätt teknik.

9–11-åringar

Vid den här åldern borde de grundläggande fysiska färdigheterna redan vara bra under kontroll, och nu kan man börja koncentrera sig mera på träning inom själva grenen. Tyngdpunkten skall ändå ännu vara på att leka, ha det roligt och att göra mångsidiga saker. Alla skall få prova på olika spelplatser. Spelande och vinnande börjar bli viktigare, och barnen klarar av att skilja på vem som är duktig och vem som kan vad. Gruppen är inte längre så enhetlig, det börjar bildas vänskapsförhållanden och "gäng" inom gruppen. Ledaren skall ta detta i beaktande. Jämställdhet och vänskapsförhållanden bör omhuldas på träningarna. Barn i den här åldern börjar också hitta "sin egen grej", det som intresserar dem mest och det som de är bra på. Också ledarens auktoritet ifrågasätts.

KOM IHÅG!

MÅNGSIDIG TRÄNING → alla motoriska grundkunskaper

KONTINUERLIG RÖRELSE → inget stående, gör och upprepa

LEKFULLT → inte för allvarligt, ROLIGT!

Mål-alternativ för minihandboll



Mått: 1,6 m x 2,4 m

Källa: EHF Minihandball -manual 2011

Översättning: Petra Friman