

# Grundläggande pedagogiska tips TILL TRÄNAREN

## **Sammanfattning:**

Det viktigaste med detta kapitlet är att du har förstått begreppen

**BOLLKONTAKTSGRAD - ROLIGHETSGRAD och AKTIVITETSGRAD**

och förstått varför vi tycker att de är så viktiga.

**Du ska även kunna organisera och nivåanpassa ett träningspass.**

**BOLLKONTAKTSGRAD:**

definition:

När barnet har kontroll på sin egen boll eller befinner sig i omedelbar närhet av bollen, så har han/hon BOLLKONTAKT.

**ROLIGHETSGRAD:**

Definition:

När barnet tycker att det är roligt på handbollsträningen är rolighetsgraden hög.

**AKTIVITETSGRAD:**

Definition:

När barnet rör sig eller förflyttar sig råder aktivitet. Ju större del av tiden som spelaren är aktiv, desto högre aktivitetsgrad har du på träningen.

## **Nivåanpassa genom att tänka på:**

\* Om det fungerar. Fortsätt med det och utveckla det.

\* Om det inte fungerar. Gör något annat.

## **Inledning**

Vår utgångspunkt är att det inte är någon skillnad på pojkar och flickor i barnhandbollen.

Vi ska här ge våra riktlinjer för vad vi tycker är viktigt att tänka på när du är tränare för barn.

I slutet av kapitlet hittar du lite mer om det rent praktiska genomförandet av ett träningspass.

Vi rekommenderar att pojkar och flickor i årskurs 1 och 2 tillhör det som i de flesta handbollsföreningar brukar kallas HANDBOLLSSKOLAN. Det finns föreningar som både börjar tidigare och senare med den ”organiserade” verksamheten, men vi tycker att det kan vara lämpligt att börja med handbollsskolan när barnen börjar skolan.

Till handbollsskolan, som lika gärna kunde kallas

BOLLSKOLAN/BOLLEKSKOLAN, kommer barnen för att de gillar att LEKA med bollen och att LEKA med sina kompisar. Som tränare i denna verksamhet

ska du alltid komma ihåg att de viktigaste anledningarna till att barnen fortsätter med sin handbollslek och att de kommer tillbaka till nästa träning är att:

- de har roligt
- de får ha bollen mycket
- de får röra på sig
- de är trygga med sina kompisar och sina tränare

Det betyder att du som tränare skall ha ledorden i Svenska Handbollförbundets ”Policy för barnhandboll” för ögonen i planering, genomförande, uppföljning och utvärdering av din verksamhet.

Du kan läsa SHF:s Policy för barnhandboll i bilagan. (bilaga 1)

## **HUVUDBEGREPPEN**

**och de sammanfattande LEDORDEN är och skall vara B-R-A:**

<b>BOLLKONTAKTSGRAD - ROLIGHETSGRAD och AKTIVITETSGRAD.</b>
---

Vad står då dessa begrepp för?

**BOLLKONTAKTSGRAD:**

definition:

När barnet har kontroll på sin egen boll eller befinner sig i omedelbar närhet av bollen, så har han/hon BOLLKONTAKT.

Det betyder naturligtvis att vi vill att varje barn så mycket som möjligt ska få ha sin egen boll att leka med. Det betyder också att vi vill att spelet ska bedrivas på ett sätt som gör att varje barn så ofta som möjligt kommer i kontakt med bollen.

I lek- och träningsmomentet så ska vi använda oss av så många bollar som möjligt. Att använda olika sorters bollar är också en god idé. I många lekar och kastövningar går det alldeles utmärkt att använda både skumbollar, tennisbollar, beachhandbollar, basketbollar m.fl. (gärna i olika storlekar)

På de allra första träningspassen är det kanske inte så lätt att komma igång med tvåmålspelet. Det krävs med de allra flesta grupper en del spelförberedande övningar innan det blir spel mot två mål, men det är vår uppfattning att målen ska komma i spel så fort som möjligt. Det grundar vi på våra enkla empiriska studier där vi ställt frågan: ”Vilket är det roligaste med handboll?” Påfallande ofta svarar barnen: ”Att skjuta mot målet!” Detta faktum ska vi naturligtvis utnyttja både i lekar och övningar men även genom att låta dem spela tvåmålsspel så snabbt som möjligt. (figur 17)

För att i spelet uppnå så hög bollkontaktsgrad som möjligt skall barnen få spela ett FRITT SPEL när de börjar spela. Det räcker att samla laget (gärna sittande) på golvet och ställa några enkla frågor för att komma igång;

- När vi har bollen i vårt lag. Vad skall vi göra då? (Svar: Göra mål!)
- Just det! Släng in bollen i ”fiskenätet” där borta så ofta som möjligt.

- När det andra laget har bollen. Vad skall vi göra då? (Svar: Ta bollen!)
- Just det! Ta tillbaka bollen så fort som möjligt.

Eftersom ett fritt spel där alla spelarna springer omkring för att jaga bollen medför att antalet passningar, skott, finter, bollerövringar, täckningar, stoppa motståndaren och räddningar blir mycket, mycket större är det enkelt att förstå att varje individ har mycket större chans att komma i kontakt med bollen om man spelar FRITT SPEL jämfört med att man spelar ett 4-0 försvar. Våra enkla empiriska studier har gett oss fog för att påstå att bollkontaktsgraden är 10 gånger högre vid fritt spel jämfört med 4-0-spel.

#### ROLIGHETSGRAD:

Definition:

När barnet tycker att det är roligt på handbollsträningen är rolighetsgraden hög. (figur 18)

Begreppet står för att ALLA skall tycka att det är ROLIGT att komma till våra träningar. Mycket skratt (med varandra – inte åt varandra), ett glatt humör och uppmuntrande positiva tränare ska få barnen att svara JA! på frågan: "Har du haft roligt idag?" när träningen tar slut.

Att utvärdera detta är kanske svårt eftersom det är svårt att mäta rolighetsgraden, men om barnen gärna kommer tillbaka och dessutom tar med sig fler och fler kompisar så tycker vi att det kan tas som en indikation på att barnen har roligt. Rent teoretiskt skulle vi kunna stå vid sidan om och studera ett barn var och dra streck för antalet leenden under träningen, men det är kanske att överarbeta det hela.

#### AKTIVITETSGRAD:

Definition:

När barnet rör sig eller förflyttar sig råder aktivitet. Ju större del av tiden som spelaren är aktiv, desto högre är aktivitetsgraden. (figur 19)

Ett grundläggande fysiskt behov för barn är AKTIVITET. Barn vill röra på sig, springa, hoppa, studsa m.m. För oss är det då självklart att våra handbollsträningar ska vara så aktiverande som möjligt för barnen. All planering, alla tankar och all organisation på träningen måste genomsyras av att ALLA ska kunna vara aktiva hela tiden. Inget barn gillar ATT STÅ I KÖ. Alla övningar ska organiseras så att kötiden blir minimal. När spelaren skjutit ett skott kan han/hon utföra andra aktiviteter på vägen tillbaka till sin utgångspunkt för att dels kunna träna på något annat och dels för att kötiden skall minimeras.

Om du spelar tvåmålspel på träningen skall ingen som inte spelar sitta på avbytarbänken och vänta. Det lag som inte spelar ska aktiveras med andra övningar på läktaren eller ute i korridoren. Det går alldeles utmärkt att träna koordinationsövningar och motoriska övningar typ: kullerbyttor, balansgång, enbenshopp, gymnastik m.m. på annan plats än på spelplanen.

Att mäta aktivitetsgraden är inte så svårt. Står spelarna i kö, eller inte? Sitter det tredje laget på avbytarbänken eller inte?

Vill man mäta på den individuella aktivitetsgraden kan några personer på läktaren ha en klocka igång för varje spelare. När spelaren är aktiv går klockan och när han/hon står stilla stoppas klockan. Genom att dividera antalet aktiva minuter med antalet minuters träning får vi ett mått på aktivitetsgraden. Det kanske är omöjligt att uppnå 100%-ig aktivitetsgrad och det är heller inte alltid målet, men budskapet är:

(figur 20)

**HÅLL AKTIVITETSGRADEN SÅ HÖG SOM MÖJLIGT.**

En kort samling i början på träningen för att markera att träningen börjar räcker som start. Annan information eller samtal bör ske efter det att träningstiden på planen tagit slut. Var rädd om halttiden!

### ***Hur organiseras ett träningspass?***

Det du just läst handlar om tankegångarna och huvudbudskapen som ska gälla på en bra barnhandbollsträning. Rent praktiskt betyder det att du alltid måste ha flera stationer eller övningar igång samtidigt för att kunna hålla graden av bollkontakt och aktivitet så hög som möjligt. En ”mall” som hjälpt oss att planera våra träningspass har varit denna:

- A Samling
- B Fri lek med bollar
- C Koordinations/redskapsbana
- D Spelförberedande övningar
- E Småplanspel
- F Stafetter
- G Samling

Dessa rubriker kan naturligtvis kombineras på olika sätt och du behöver inte alltid ha med alla moment, men för oss har den här mallen varit ett stort stöd när vi planerat våra träningar för barnhandbollen.

#### **A Samling**

Hälsa på alla spelarna när de är på väg in på planen, eller gå runt under den Fria leken (som då kan ligga först i programmet). Att hälsa med ett handslag eller en ”high five” är ett trevligt sätt att hälsa spelaren välkommen och att samtidigt visa att ”du sett” honom/henne.

Mycket kort samling sittande på golvet för att hälsa alla välkomna och för att mycket kort berätta om vad som kommer att ske på träningen rekommenderas.

#### **B Fri lek med bollar**

Låt barnen springa omkring och kasta, fånga, studsa, skjuta, klättra m.m. under tiden som du och dina kolleger sätter upp koordinationsbanan. Efterhand som redskapen kommer fram kan du locka dem till att börja prova de olika redskapen/hindren på det sätt barnet själv vill. Så länge aktivitetsgraden är hög

kan man säga att denna del är en optimal individualisering av träningen. Så länge alla gör något och är aktiva väljer barnet alltid att göra något han/hon tycker är roligt och som känns utvecklande. Tiden är mogen att bryta denna del av träningspasset när du ser att motivationen och aktivitetsgraden håller på att sjunka.

## **C Koordinations/redskapsbana**

Att ha en god koordination är grunden för all vidare inläring av olika rörelsemönster och är därför väldigt viktigt för barnens fortsatta motoriska utveckling.

Koordination kan lite förkortat beskrivas som:

” Samspel mellan nerv- och muskelsystemet som utvecklas genom mognad, växande och inläring (träning).” (Tränarskolan 1, SHF) se [kapitlet om Barns motoriska utveckling](#).

En koordinationsbana är alltså en bana på vilken det finns olika stationer där barnen kan träna upp sina koordinativa egenskaper. De koordinativa faktorerna är bl.a. reaktionsförmåga, rytmik, balans, timing, rumsorientering, anpassnings- och variationsförmåga samt kombinationsförmåga. Utan att gå in på detaljer i vad dessa begrepp står för kan vi säga att övningar där barnet får möjlighet att träna på de grundläggande motoriska färdigheterna (rulla, krypa, springa, hoppa, balansera, hänga, häva, klättra m.m.) blir till en utmärkt koordinationsbana då dessa sätts samman i en bana där spelaren individuellt eller i par förflyttar sig runt hallen och samtidigt har sin boll med sig. Se till så att spelaren får möjlighet att skjuta mot mål som en eller två stationer på banan. (Se filmen på CD-skivan längst bak i boken som visar ett flertal olika exempel på koordinationsbanor med och utan boll.) (övn. T 1-?)

Att tänka på:

- Se till så att det inte blir stopp vid en övning därför att den är för svår.
- Gör gärna två alternativa vägar för spelaren att välja på.
- Tränaren placerar sig vid den övning där ev. vissa spelare behöver hjälp.
- Den övningen placeras så att tränaren ändå har överblick över hela hallen.
- Anpassa övningarna så att olika färdigheter tränas.
- Även om inte bollen aktivt ska användas på alla övningar så bör du (om inte spelarna är för små) låta dem ha med sig sin boll hela tiden.
- Koordinationsbanan bör ligga i början på träningen eftersom nerv- och muskel-samarbetet fungerar bättre när spelaren inte är så trött.

## **D Spelförberedande övningar**

I kapitlet Spelförberedande övningar hittar du många olika övningar att lägga in i denna del av träningspasset. Välj ut en lek/övning och kör den några gånger så att alla hinner lära sig den innan du övergår till en ny övning.

## **E Småplanspel**

Hur stor del av träningstiden du ska använda för spel är svårt att avgöra utan att känna till gruppens nivå, antal spelare och spridningsgrad i sitt handbollskunnande. Vi förespråkar dock att ganska mycket tid används för spel på

två mål. I grund och botten är ju tvåmåls spel roligt och utvecklande om aktivitetsgraden och bollkontaktsgraden kan hållas hög hela tiden. Hur man kan börja med detta för de allra minsta har vi beskrivit lite tidigare i detta kapitlet. Tips: Spela med regeln att det är förbjudet att studsa till sig själv, alltså att dribbla. Denna enkla regel gör att spelaren måste lära sig att: Titta upp! Se var medspelarna befinner sig! Samt att de andra måste göra sig spelbara! Detta är ju grundläggande för hela spelet och därför väldigt viktigt. Denna regel kan du behålla ganska länge och även fortsätta att lägga in på träningarna när spelarna blivit äldre.

Har du lagom antal spelare till det antal planer och mål du har till ditt förfogande så är det lätt att dela upp spelarna på flera planer. Att spela tvåmåls spel på ena planhalvan och göra ex. en spelförberedande övning på andra planhalvan är inte heller så svårt att genomföra förutsatt att du har en kollega eller en förälder som kan rycka in och hjälpa till.

Skulle du ha många spelare i en liten hall tycker vi att du ska försöka använda dig av annan yta i hallen. Låt hälften spela match och hälften göra andra övningar uppe på läktaren eller i korridoren. Många av de övningar som kan genomföras i en koordinationsbana passar alldeles utmärkt att göra uppe på läktaren eller i korridoren utanför planen. Utnyttja träningstiden! Låt inte hälften av gänget sitta som avbytare när den andra hälften spelar. Det sitter alltid någon förälder på läktaren som kan hjälpa dig att döma själva spelet. Förmodligen är det du som, i det läget, är bäst på att leda och instruera övningarna på läktaren.

Vi tycker att du ska avsätta 20-30 min. (av 60 minuters träningstid) för spel. Det bygger på att du kan hålla aktivitetsgraden hög hela tiden.

#### Hur gör man lag?

Det är viktigt att tänka på de olika lagens sammansättning. Du måste se till att det blir så jämna lag som möjligt. I början får du hjälpa barnen genom att peka på dem en i taget och placera dem bakom ex. olivfärgade småkonor. (I början behöver du kanske t.o.m. ta dem i hand och gå med dem till rätt lag.) När de klarar lite mer teoretisk instruktion kan du ex. ställa upp dem i ordning efter längd och ge dem nummer eller färger som hjälper dem att veta vilket lag de tillhör. Så småningom kan du när de sitter ner ge dem olika nummer så vet de var de ska ta vägen. Är du rädd för att det kan bli väldigt ojämna lag så ska du som tränare fördela spelarna i olika lag.

En gyllene regel är:

Låt aldrig spelarna själva välja lag!

Inget barn gillar att bli vald sist och det ska du inte utsätta något barn för.

## **F Stafetter**

Stafetter är en träningsform som rätt använd kan användas både för att utveckla teamkänsla, vinnarinstinkt, lära sig att ta med- och motgångar samt för att träna på en del av de olika fysiska egenskaperna.

De fem fysiska egenskaperna är: uthållighet, koordination, styrka, snabbhet och rörlighet.

Den sjätte egenskapen kallas spänst, men är egentligen en kombination av styrka och snabbhet.

I själva genomförande av stafetten bör du tänka på att de allra minsta barnen har svårt att både springa snabbt och samtidigt ha kontroll på bollen. Vårt förslag är att köra stafetter ganska länge utan boll för att passa på att träna upp löphastighet och andra koordinativa egenskaper utan att tappa fart och fokus. För att hålla aktivitetsgraden så hög som möjligt ska du naturligtvis ha många lag som deltar i stafetten. 3-4 spelare/lag räcker och gör att aktivitetsgraden kan hållas ganska hög även på detta moment. Använder du stafetten som en liten uthållighetsövning så bör du lägga den på slutet av träningspasset.

Ett litet tips för själva växlingsmomentet är att låta den som ska växla ”löpa runt sitt eget lag” innan handklapp/växling sker. Det blir färre överväxlingar och alla måste vara koncentrerade hela tiden för att det skall bli bra för laget.

## **G Samling**

Det är bra att avsluta träningen så att alla vet att det är ”Slut för idag!”. Vi tycker att du ska göra det uppe på läktaren eller inne i omklädningsrummet för att inte slösa bort fem minuter av den värdefulla halltiden till att sitta och prata. Ibland kan det bli så att föräldrarna ”står och drar i” sina barn, men det avhjälpes du enkelt genom att i informationen till föräldrarna skriva att träningen varar mellan ex. 17.00 – 18.10 (d.v.s. tio minuter efter halltidens slut).

En naturlig del av samlingen blir ofta att dela ut information till spelarna. Då kan de direkt stoppa ner lapparna i väskan och föräldrarna missar inte någon viktig information. Muntlig information är inte att rekommendera förrän spelarna blir mycket äldre (seniorer?).

Tips: Skriv namn på lapparna så att du lättare kan hålla koll på vilka spelare som fått informationen.

När handbollskolan är slut och du har börjat träna ett gäng som mer och mer blir en stabil grupp kan du med fördel använda dig av internet. OM alla spelare/föräldrar har en egen mailadress är detta ett enkelt och snabbt sätt att nå ut med viktig information.

## ***Nivåanpassning:***

För att barnet skall få ut så mycket som möjligt och för att utvecklas så snabbt som möjligt är det viktigt för dig som tränare att försöka hitta övningar som ligger på rätt nivå (svårighetsgrad).

Lite förenklat skulle vi vilja säga att det finns fyra nivåer:

1. enkelt                      Lätt att utföra. Ger ingen utmaning. **Alla kan!**

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 2. halvsvårt utmaning.        | Alla kommer att klara det med lite träning. Liten             |
| 3. svårt                      | De flesta kommer att klara det. Stor utmaning.                |
| 4. nästan omöjligt klara det. | Ingenting är omöjligt, men nästan ingen kommer att klara det. |

**OBS! Kom ihåg att det är ”roligt att kunna”, gå inte för fort fram. Repetera det barnen kan gå sedan vidare till nya utmaningar!**

Som tränare är detta en av de svårare delarna när du tränar ditt lag. Du har förhoppningsvis många spelare på din träning och du måste med hjälp av andra tränare och/eller föräldrar som hoppar in se till att alla får träna på sin nivå.

Olika typer av nivåanpassning:

- Välj rätt boll till rätt spelare så att ett ordentligt kärnkast kan utföras.
- Erbjud flera spår på dina koordinationsbanor. På stationerna kan du låta spelarna välja den enkla vägen eller den svåra vägen. (Ibland måste du peppa vissa spelare att träna på det svåra och att inte alltid välja det enkla.)
- Fri lek med boll är en enkel form där spelaren själv väljer att hålla på med det han/hon gillar eller känner sig utmanad av. (Sätt ut lite hinder, plintar, konor e.likn. i hallen och låt spelarna springa runt och träna.)
- Halva gänget gör en lite svårare övning/lek på ena planhalvan och halva gänget gör en lite enklare övning/lek på andra planhalvan.

Hur skall jag som tränare veta om det är rätt nivå?

Detta är inte så svårt som det först kan låta. Om den övning du valt fungerar på det sätt du tänkt, att alla förstår vad det går ut på och att alla klarar av att utföra det du vill.....då har du hittat rätt nivå. Om övningen eller leken inte fungerar såsom du tänkt beror det förmodligen på att spelarna inte är mogna för den. Avbryt och gör något annat! Vi tycker att det ligger en hel del i det som i den pedagogiska världen brukar kallas Lösningssinriktad pedagogik.

- \* Om det fungerar. Fortsätt med det och utveckla det.
- \* Om det inte fungerar. Gör något annat.

Vi förespråkar INTE den sortens ”nivåanpassning” som innebär att du toppar laget genom att låta de spelare som kommit längst i sin utveckling spela i lag 1 och låta de som ännu inte kommit så långt i sin utveckling spela i lag 2. **Det finns många exempel på att spelare slutar för att de aldrig får spela med de bästa, men endast MYCKET FÅ exempel på det motsatta, d.v.s. att spelare slutar för att man aldrig toppar laget. Den spelare som slutar av den anledningen har förmodligen även andra anledningar till att sluta.**

### **Sammanfattning:**

Det viktigaste med detta kapitlet är att du har förstått begreppen

<b>BOLLKONTAKTSGRAD - ROLIGHETSGRAD och AKTIVITETSGRAD</b>
--



och förstått varför vi tycker att de är så viktiga.

**BOLLKONTAKTSGRAD:**

definition:

När barnet har kontroll på sin egen boll eller befinner sig i omedelbar närhet av bollen, så har han/hon BOLLKONTAKT.

**ROLIGHETSGRAD:**

Definition:

När barnet tycker att det är roligt på handbollsträningen är rolighetsgraden hög.

**AKTIVITETSGRAD:**

Definition:

När barnet rör sig eller förflyttar sig råder aktivitet. Ju större del av tiden som spelaren är aktiv, desto högre aktivitetsgrad har du på träningen.

Nivåanpassa genom att tänka på:

- \* Om det fungerar. Fortsätt med det och utveckla det.
- \* Om det inte fungerar. Gör något annat.