



**Lärgruppsplan**  
för  
**Individuell Anfalls-  
och Försvarsteknik**  
**Handboll**

Denna lärgruppsplan är gjord som ett stöd för lärgrupper i genomförandet av *Individuell Anfalls- och Försvarsteknik*.

Att lyckas i handboll handlar om hur väl spelarna lyckas genomföra sin individuella teknik! Boken och dvd-skivan *Individuell anfalls- och försvarsteknik*, som är utbildningsmaterial i denna lärgrupp, kan även användas i spelar- och ledarutbildning, som uppslag för tränare och framför allt som en källa till experimentering och kreativ utveckling. Boken och dvd-skivan används med fördel av tränaren, medan dvd-skivan främst vänder sig till spelarna.

I materialet beskrivs olika individuella tekniker i form av en beskrivning av utförandet. För varje teknik visas ett förslag på stegrad inläring upp till matchsituation. Den stora utmaningen för varje tränare blir att välja vilken teknik man ska träna på, i förhållande till gruppens eller individens mognadsnivå.

Tack vare att inläringen är stegrad (progressiv) kan man stanna på olika nivåer när man tycker att gruppen inte klarar mer. Man kan också gå vidare och individualisera träningen för dem som har behov av ytterligare stimulans.

Syftet är att stimulera tränarna på de olika nivåerna till att ge ungdomarna ett individuellt välkoordinerat handbolls rörelsemönster. Önskan är att få ungdomar med en väl utvecklad individuell teknik för såväl försvar som anfall, vilket gör att vi får en bättre, roligare och mer teknisk handboll. Därigenom blir också handbollen mer underhållande att se på.

Den första delen i boken tar upp den långsiktiga utvecklingen och vad vi menar med teknik och hur vi kan träna teknik. Den andra delen tar upp teknikmoment och metodisk inläring för individuell anfallsteknik. Den tredje delen behandlar individuell försvarsteknik.

På den interaktiva dvd-skivan visas samtliga tekniker och i boken hittar du övningarna som utvecklar dessa tekniska förmågor.

Med denna lärgruppsplan vill vi stimulera ledare på alla nivåer att utveckla sin pedagogik och därmed sin förmåga att skapa en för spelarna rolig och utvecklande träning. Och att träningen utgår från spelarnas mognad och förståelse!

Individuell Anfalls- och Försvarsteknik innehåller framförallt tre huvudområden. Du och din grupp väljer själva vilket eller vilka av områden ni vill fördjupa er i. Ni avgör själva hur mycket tid och hur många sammankomster ni vill ägna åt de olika delarna av materialet. Den här lärgruppsplanen ger er ett förslag att utgå ifrån. Alla grupper är olika med olika idéer och önskemål.

Ta er tid att fundera på hur just ni vill jobba med materialet.

# SISU Idrottsutbildarna

## **– vi är där när idrotten lär!**

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en viktig samspelepartner för ert arbete, det kommer ni att kunna ha mycket glädje och nytta av. För genomförande av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd och på så sätt ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra för hyrd lokal, samt studiebesök, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med studiernas genomförande.

Det finns en tydlig gräns mellan studier och utövande av idrott och andra traditionella föreningsverksamheter. Ordinarie verksamhet som t ex innebär idrottsträning och tävling kan inte bedrivas inom ramen för en lärgrupp. Lärgruppen bygger på att gruppen söker ny kunskap som sedan bearbetas tillsammans i samtal. Att prova på kan förekomma som en integrerad del av studierna men får inte dominera studierna.

De olika distrikten i SISU Idrottsutbildarna kan ha olika rutiner och kan även skilja sig administrativt åt. Kontakta ditt lokala distrikt innan ni börjar planera för er lärgrupp. Kontaktuppgifter finner ni på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

## **Om lärgruppen**

Kännetecknet för lärgruppen är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Samtal och diskussioner är kärnan i lärgruppen. Lärandet sker sedan i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet, även om de inte är tvingade. Ni avgör själva vilka frågeställningar som är viktiga för er. En utbildningstimme är 45 minuter

En lämplig gruppstorlek är mellan 5–8 deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte.

I varje lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Rollen innebär att du har ett lite större ansvar än de övriga i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det är din uppgift att arbeta för att alla i lärgruppen ges möjlighet att bidra med kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar. Att vara lärgruppsledare innebär alltså inte att vara lärare utan mer en samordnare, inspiratör och pådrivare.

## Arbetsplan för lärgruppen

Det är viktigt att varje grupp gör sin egen planering tillsammans. Denna lärgruppsplan är en generell plan för "Individuell Anfalls- och Försvarsteknik", men ibland vill man även komplettera med andra material. Det viktiga är att lärgruppsledaren och deltagarna tillsammans gör upp om mål, arbetsformer, antal sammankomster, om det behövs andra lokaler etc.

Behöver ni hjälp hur ni ska göra er arbetsplan så finns en mall att utgå ifrån som ni hämtar på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

## Arbetsformer

Det kanske viktigaste i din lärgrupp är att alla känner sig delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformen är ett bra sätt att stimulera kommunikationen. Nedan följer några exempel på metoder och arbetssätt som kan finnas i er lärgrupp.

- ▶ *Grupparbeten under kortare tid* – Att få belysa olika områden eller få olika infallsvinklar på ett problem. Lagom gruppstorlek är 3–4 personer. Tänk på att uppgiften är lättare att lösa om den är tydlig och förvissa er om att alla har förstått uppgiften. Bestäm gemensamt hur ni ska redovisa uppgiften.
- ▶ *Bikupa* – Det innebär att ni diskuterar en fråga i smågrupper om 2–3 personer. Bikupor bör aldrig ta mer tid än 5 minuter.
- ▶ *Studiebesök* – ni kan göra studiebesök för att skaffa ny kunskap eller inspiration. Att besöka en annan förening kan vara värdefullt att få idéer och uppslag till er egen verksamhet. Tänk på att ett bra studiebesök kräver förberedelser och uppföljningsarbete.
- ▶ *Expertmedverkan* – Ett annat sätt att tillföra lärgruppen kunskap och idéer är att bjuda in en intressant person. Tänk på att ta upp era förväntningar innan och förbered besöket genom att skriva ned frågor.
- ▶ *Arbete mellan sammankomsterna* – Det är lika viktigt som själva arbetet i lärgruppen. Fundera på hur ni ska arbeta mellan träffarna.

## **Boken och dvd-skivans upplägg**

Denna lärgruppsplan bygger på att deltagarna i lärgruppen bearbetar innehållet i boken och dvd-skivan enligt nedanstående områden. Som redan beskrivits är en lärgrupp ett flexibelt sätt att få tillgång till ny kunskap, så det finns många olika sätt att jobba med innehållet, bara den egna kreativiteten sätter gränser! Välj och vraka av det som passar denna lärgruppsplan och/eller utveckla egna metoder.

Förslag på områden:

1. Pedagogiskt upplägg, den långsiktiga utvecklingen och vad är teknik.
2. Individuell Anfallsteknik – fyra träffar
3. Individuell Försvarsteknik – två träffar

## **Förberedelser**

För att arbetet ska fungera bra från första träffen är det viktigt att fundera igenom vilka förberedelser som krävs:

- ▶ Har inbjudan och kallelsen nått alla deltagare?
- ▶ Har alla tillgång till studiematerialet, boken och dvd-skivan *Individuell Anfalls- och Försvarsteknik* vid första träffen?
- ▶ Hur kan dvd-skivan visas under lärgruppträffarna?
- ▶ Vilka lokaler behövs, tillgång till en idrottshall för att prova på de olika momenten?



## Sammankomst I

Vid den första sammankomsten kan det kännas lite ovant för alla. Några har kanske inte deltagit i en lärgrupp tidigare och under alla förhållanden är det ett nytt ämne eller område ni ska ge er i kast med. Situationen är lite annorlunda än när man umgås i omklädningsrummet eller träffas någon annanstans. Ha därför inte bråttom att komma igång med studiearbetet. Ett förslag på upplägg:

*Lär känna varandra* – Gör ett litet upprop och låt alla komma till tals. Var och en kan till exempel berätta något om sig själv eller någon händelse som har anknytning till ämnet.

*Bekanta er med varandra och med lärgruppens upplägg* – Bläddra i boken och upptäck hur den är upplagd. Visa upplägget och ett par moment från dvd-skivan och upptäck hur de är upplagda. Gå igenom det pedagogiska upplägget med att dvd-skivan visar hur de olika teknikerna utförs samt de tekniska beskrivningarna och de stegrade (progressiva) övningarna i boken.

*Fånga deltagarnas förväntningar* – Det är bra om du som lärgruppsledare fångar upp deltagarnas förväntningar. Be dem skriva ned dessa på ett papper, så att du till lärgruppens kommande sammankomster kan återknyta till dessa.

*Gör er gemensamma arbetsplan* – Vilka dagar? Vilken plats? Är det något speciellt som måste ordnas och förberedas? Är lokaler bokade? Kom överens om "spelreglerna" för sammankomsterna.

### **Den långsiktiga utvecklingen**

Efter inledningen kan lärgruppen börja arbetet. Låt var och en läsa igenom *Inledningen* och kapitlet *Den långsiktiga utvecklingen* på sidorna 5–13.

Bearbeta sedan era intryck, gärna i mindre grupper. Fånga upp de olika frågeställningarna och diskutera, klargör eventuella tveksamheter. Kanske finns det någon som har synpunkter eller erfarenheter som är kopplat till det ni läst.

## **Vad är teknik?**

Läs igenom kapitlet *Vad är teknik?* på sidorna 15–19. Bearbeta på samma sätt även dessa sidor. Fundera över bland annat dessa frågeställningar:

- ▶ Vad påverkas tekniken av?
- ▶ Hur kan man utveckla självförtroendet vid träning av teknik?
- ▶ Vad vet man då, enligt boken, om teknik?
- ▶ Hur bedrivs teknikträningen i de olika stadierna av inlärningsprocessen?

I slutet av sammankomsten bör en kort tillbakablick göras. Vad var speciellt viktigt och betydelsefullt? Kom också överens om vilka förberedelser som ska göras till nästa gång.

*Till nästa träff* – Läs sidorna 21–25, 32, 34, 36, 40 och 42 om passningar i boken. Bekanta er med övningarna på motsvarande sidor. Surfa dessutom runt på dvd-skivan och titta särskilt på motsvarande moment om passningar från sidorna i boken.





## Sammankomst 2

### Anfallsteknik – passningar

Till denna sammankomst bör ni ha tillgång till en lokal där ni kan gå igenom några moment och hur övningarna stegras.

När den första träffen är avklarad blir det genast lite enklare. Så här kan ni förslagsvis inleda de följande sammankomsterna.

**Laget runt** – Gör en laget runt vända där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.

**Vad ska göras?** – Gör en kort genomgång vad som ska gås igenom i dagens sammankomst. Vilka moment och avsnitt ska behandlas? Klargör vad som ska göras.

- ▶ Denna sammankomst handlar framförallt om individuell anfallsteknik med betoning på passningar.
- ▶ Gå tillsammans igenom indelningen av anfallstekniken; passningar, skott, spärrar och genombrott samt upplägget med tekniska beskrivningar och stegrande övningar samt hur momenten på dvd-skivan kan användas före och under träningen. Diskutera gärna i bikipor hur upplägget är, låt varje grupp lyfta några exempel på den metodiska träningen med stegrande övningar samt hur man kan låta spelarna arbeta med dvd-skivan.
- ▶ Dags att prova på. Gå igenom avsnittet om **Passningar** på sidorna 23–43. Dela upp i lämpliga grupper och låt grupperna skapa övningar för de olika momenten som exempelvis stämpassningar, hoppassningar, växlingar, passningar efter enkelfinter och så vidare.

**Är alla med?** – Gör då och då korta gemensamma uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter samt för att fånga upp olika frågeställningar, tankar och funderingar. Övertyga er om att "alla är med"

**Plats för rast** – Ta en fikapaus när det börjar "gå på tomgång" och det behövs ett avbrott.

**Till sist** – I slutet av varje sammankomst bör en tillbakablick göras. Vad var speciellt viktigt och betydelsefullt? Följ upp och kolla av eventuella oklarheter.

**Till nästa träff** – Läs igenom kapitlet om **Skott** på sidorna 45–49, 54–55, 59–61, 66, 70, 74 och 76. Bekanta er med skottövningarna på motsvarande sidor.





## Sammankomst 3

### Anfallsteknik – skott

Till denna sammankomst bör ni ha tillgång till en lokal för att visa praktiskt.

*Laget runt* – Gör en laget runt vända där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.

*Vad ska göras?* – Gör en kort genomgång vad som ska gås igenom i dagens sammankomst. Vilka moment och avsnitt ska behandlas? Klargör vad som ska göras.

- ▶ Denna sammankomst handlar framförallt om individuell anfallsteknik med betoning på skott. Visa några olika skottekniker från dvd-skivan som inledning.
- ▶ Diskutera återigen i bikupor hur upplägget är. Vilka möjligheter ser ni med dvd-skivan? Vilka möjligheter ser ni med att visa spelarna hur tekniken kan genomföras? Hur kan ni arbeta med den metodiska träningen i boken med stegrande övningar?
- ▶ Gå igenom avsnittet om *Skott* på sidorna 45–77. Dela upp i grupper och låt grupperna skapa övningar för de olika momenten som exempelvis niometerskott, kantskott och skott från linjen. Försök täck in samtliga tekniker i boken.
- ▶ Människor lär på olika sätt, några måste få se, andra vill känna och göra medan några vill höra dig berätta. Hur kan ni tillmötesgå de olika inlärningsätten?

*Är alla med?* – Gör då och då korta gemensamma uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter samt för att fånga upp olika frågeställningar, tankar och funderingar.

*Plats för rast* – Ta en fikapaus när det börjar ”gå på tomgång” och det behövs ett avbrott.

*Till sist* – Gör en tillbakablick, vad var speciellt viktigt och betydelsefullt? Följ upp och kolla av eventuella oklarheter.

*Till nästa träff* – Läs igenom kapitlet om *Spärrar* på sidorna 79–83. Bekanta er med övningarna om spärrar på sidor 84–88.



## Sammankomst 4

### Anfallsteknik – spärrar

Till denna sammankomst bör ni ha tillgång till en lokal för att visa praktiskt.

*Laget runt* – Gör en laget runt vända där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.

*Vad ska göras?* – Gör en kort genomgång om dagens sammankomst. Vilka moment och avsnitt ska behandlas? Klargör vad som ska göras.

- ▶ Denna sammankomst handlar framförallt om individuell anfallsteknik med betoning på spärrar. Visa de tre olika spärrteknikerna från dvd-skivan.
- ▶ Vad säger reglerna om spärrar?
- ▶ Gå igenom avsnittet om *Spärrar* på sidorna 79–83. Dela upp i tre grupper och låt grupperna skapa övningar för vardera ryggspärr, bröstspärr respektive axel/skulderspärr med utgångspunkt från boken sidorna 84–88.

*Är alla med?* – Gör då och då korta gemensamma uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter samt för att fånga upp olika frågeställningar, tankar och funderingar.

*Plats för rast* – Ta en fikapaus när det börjar ”gå på tomgång” och det behövs ett avbrott.

*Till sist* – Gör en tillbakablick, vad var speciellt viktigt och betydelsefullt? Följ upp och kolla av eventuella oklarheter.

*Till nästa träff* – Läs igenom kapitlet om *Genombrott* på sidorna 91–92, 96, 99–100, 108, 113–114, 119 och 122. Bekanta er med övningarna om genombrott på sidor 93–122.



## Sammankomst 5

### Anfallsteknik – genombrott

Till denna sammankomst bör ni ha tillgång till en lokal för att visa praktiskt.

*Laget runt* – Gör en laget runt vända där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.

*Vad ska göras?* – Gör en kort genomgång om dagens sammankomst. Vilka moment och avsnitt ska behandlas? Klargör vad som ska göras.

- ▶ Denna sammankomst handlar framförallt om individuell anfallsteknik med betoning på genombrott. Visa några exempel på genombrott från dvd-skivan.
- ▶ Gå igenom avsnittet om *Genombrott* på sidorna 91–122. Dela upp i grupper och låt grupperna skapa stegrande övningar för att träna olika genombrottstekniker som exempelvis; personliga finter, skottfinter, enkel- och dubbelfinter, vändningar, riktningsändringar och avbruten fint. Utgå från boken sidorna 93–122.
- ▶ Diskutera i grupper hur de olika momenten kan tränas i de olika utvecklingsnivåerna kopplade till den långsiktiga utvecklingstrappan i början på boken.

*Är alla med?* – Gör då och då korta gemensamma uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter samt för att fånga upp olika frågeställningar, tankar och funderingar.

*Plats för rast* – Ta en fikapaus när det börjar ”gå på tomgång” och det behövs ett avbrott.

*Till sist* – Gör en tillbakablick, vad var speciellt viktigt och betydelsefullt? Följ upp och kolla av eventuella oklarheter.

*Till nästa träff* – Läs igenom kapitlet om *Individuell Försvarsteknik* på sidorna 125–152. Bekanta er med motsvarande försvarsövningar.





# Sammankomst 6

## Försvarsteknik – del I

Till denna sammankomst bör ni ha tillgång till en lokal för att visa praktiskt.

*Laget runt* – Gör en laget runt vända där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.

*Vad ska göras?* – Gör en kort genomgång om dagens sammankomst. Vilka moment och avsnitt ska behandlas? Klargör vad som ska göras.

- ▶ Denna sammankomst handlar framförallt om de första åtta individuella försvarsteknikerna av sexton stycken. Visa några exempel på försvarstekniker från dvd-skivan.
- ▶ Gå igenom principerna för försvarsteknik på sidan 125. Diskutera skillnaderna mellan anfalls- och försvarsteknik.
- ▶ Gå igenom avsnittet om *försvarsteknik* på sidorna 126-152. Dela upp i grupper och låt grupperna skapa stegrande övningar för att träna olika försvarstekniker. Utgå från boken sidorna 129-152.

*Är alla med?* – Gör då och då korta gemensamma uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter samt för att fånga upp olika frågeställningar, tankar och funderingar.

*Plats för rast* – Ta en fikapaus när det börjar "gå på tomgång" och det behövs ett avbrott.

*Till sist* – Gör en tillbakablick, vad var speciellt viktigt och betydelsefullt? Följ upp och kolla av eventuella oklarheter.

*Till nästa träff* – Läs igenom kapitlet om *Individuell Försvarsteknik* på sidorna 154-180. Bekanta er med motsvarande försvarsövningar.



# Sammankomst 7

## Försvarsteknik – del 2

Till denna sammankomst bör ni ha tillgång till en lokal för att visa praktiskt.

*Laget runt* – Gör en laget runt vända där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.

*Vad ska göras?* – Gör en kort genomgång om dagens sammankomst. Vilka moment och avsnitt ska behandlas? Klargör vad som ska göras.

- ▶ Denna sammankomst handlar framförallt om de avslutande åtta individuella försvarsteknikerna. Visa några exempel på försvarstekniker från dvd-skivan.
- ▶ Gå igenom avsnittet om *försvarsteknik* på sidorna 154-180. Dela upp i grupper och låt grupperna skapa stegrande övningar för att träna olika försvarstekniker. Utgå från boken sidorna 154-180.
- ▶ Diskutera hur de olika försvarsteknikerna kan tränas i de olika utvecklingsnivåerna kopplade till den långsiktiga utvecklingstrappan i början på boken.
- ▶ Vad kan vi vinna om samtliga spelare har tillgång till en egen dvd-skiva. Hur kan en metodisk träning då läggas upp inför, under och efter ett träningspass i er förening?

*Är alla med?* – Gör då och då korta gemensamma uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter samt för att fånga upp olika frågeställningar, tankar och funderingar.

*Plats för rast* – Ta en fikapaus när det börjar "gå på tomgång" och det behövs ett avbrott.

*Till sist* – Återkoppla till förväntningspappren som deltagarna lämnade in vid första tillfället. Blev lärggruppen det deltagarna hoppats?

Efter att ha arbetat igenom de sista momenten bör en tillbakablick och summering av studiearbetet göras. Här får ni tips på några användbara frågeställningar:

- ▶ Har vi lärt oss det vi ville?
- ▶ Vilka svar har vi fått på de frågor och funderingar vi haft?
- ▶ Vad vill vi göra med våra nya kunskaper? Vilken praktisk nytta kan vi ha av det vi lärt oss?
- ▶ Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta? Vad skulle vi kunna göra annorlunda?
- ▶ Vad ska man tänka på nästa gång man arbetar i en lärgrupp
- ▶ Vill ni ytterligare fördjupa er i ämnet eller kanske pröva på något annat?

# Bilaga I

## **Målgrupper och möjlig indelning i lärgrupper**

Materialet vänder sig till spelare från 10–12 årsåldern och tränare på alla nivåer. Dvd-skivan vänder sig främst till spelaren medan boken och dvd-skivan vänder sig till tränare.

### **Hur kan klubbens ledare delas in i olika lärgrupper?**

- ▶ Alla ledare från alla nivåer i samma lärgrupp.
- ▶ Tränarna som tränar spelare från samma utvecklingsstadium, exempelvis E- och D-ungdom både killar och tjejer eller C- och B-ungdom både killar och tjejer och så vidare.
- ▶ Tränare för killar i en grupp respektive tränare för tjejer i en annan grupp.
- ▶ Tränare som tränar E- till B-ungdom i en grupp och A-ungdom till A-lag i en grupp.