



Varmt välkomna till HK Silwing/Trojas bollskola för barn 6–8 år!

Vår bollskola är barnens första steg in i handbollen. Här ska barnen få upptäcka sporten i sin egen takt, lära känna bollen, utveckla sin motorik och framför allt ha väldigt roligt tillsammans.

Det krävs inga tidigare kunskaper i handboll. Alla är välkomna och vi anpassar träningen så att barnen kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.



I vår bollskola tränar killar och tjejer tillsammans.

Vi vill skapa en trygg och inkluderande miljö där alla barn får träna, leka, ha roligt och utvecklas tillsammans – oavsett tidigare erfarenhet av handboll



Vi tränar en dag i veckan, på söndagar mellan klockan 10:30-11:30.



Bandhagshallen finner Ni på Trollesundsvägen 47 i Bandhagen.



Dörren till Bandhagshallen är normalt låst under våra träningar. När ni kommer behöver ni därför ringa på klockan, så kommer vi och öppnar.

Kom gärna några minuter innan träningen börjar så att barnen hinner komma in, byta om och göra sig redo i lugn och ro.



Säsongen startar den 23 augusti

Vad kommer vi att träna på?

 **Bollteknik:** Kasta, fånga, studsa och lära sig kontrollera bollen – både stillastående och i rörelse. Vi provar olika bollar och olika sätt att hantera dem.

 **Rörelsemönster:** Springa, hoppa, stanna, accelerera och byta riktning. Barnen får lära känna sin kropp och utveckla förmågan att röra sig både med och utan boll.

 **Skotteknik:** Vi börjar från grunden och låter barnen prova olika sätt att skjuta. Med tiden introducerar vi mer teknik kring hur armar, ben och resten av kroppen kan användas tillsammans för att skapa ett bra skott.

 **Stegteknik och fotarbete:** Vi introducerar handbollens grundläggande steg och arbetar med rytm, fotarbete, balans och olika sätt att ta sig fram med bollen.

 **Motorik och koordination:** Balans, snabbhet, reaktionsförmåga och kroppskontroll är viktiga delar av barnens utveckling och kommer därför att finnas med i många av våra övningar.

Det viktigaste av allt – vi ska ha KUL!

Även om vi vill lära barnen mycket under året är det viktigaste i vår bollskola glädjen till idrotten och gemenskapen med kompisarna. Barn i den här åldern lär sig väldigt mycket genom lek.

Därför kommer vi att varva de mer traditionella handbollsövningarna med lekar, stafetter, hinderbanor, bollövningar, små tävlingar och andra roliga aktiviteter.

Många gånger tränar barnen bollkontroll, snabbhet, koordination, fotarbete och rörelsemönster utan att själva tänka på att de tränar.

Vi vill undvika långa köer där barnen står stilla och väntar på sin tur. Istället vill vi skapa träningar med mycket rörelse, många bollkontakter och hög aktivitet.

Alla barn utvecklas olika snabbt och det är helt okej.

★ prova – lyckas – misslyckas – skratta – försöka igen – och utvecklas. ★

Vi börjar alltid med uppvärmning

Varje träning börjar med uppvärmning. För barn i den här åldern behöver uppvärmning inte innebära att springa varv runt planen. Tvärtom vill vi använda lekar och rörelseövningar som får igång kroppen samtidigt som barnen har roligt.

Allt eftersom barnen utvecklas kommer vi successivt att lägga till enkla övningar med fokus på:

- Balans
- Koordination
- Stabilitet
- Kroppskontroll
- Styrka med den egna kroppen
- Hopp och landning
- Riktningsförändringar
- Rätt rörelseteknik

Syftet är att redan från början skapa goda rörelsevanor och över tid introducera övningar som kan bidra till att förebygga skador när barnen blir äldre och handbollen blir snabbare och mer intensiv.

Även den skadeförebyggande träningen ska självklart vara rolig och anpassad efter barnens ålder.

Vad behöver barnen ha med sig?

Det behövs ingen avancerad utrustning för att börja spela handboll.

Träningskläder

Shorts och T-shirt eller andra träningskläder som barnet känner sig bekvämt i och kan röra sig ordentligt i.

Vattenflaska

Ta med en egen vattenflaska, gärna märkt med barnets namn.

Långt hår

Har barnet långt hår ska håret vara uppsatt under träningen.

Smycken

Barnen ska helst träna utan örhängen, halsband, armband, klockor och andra smycken. Det minskar risken för att barnet själv eller någon annan gör sig illa under träningen.

Efter träningen

En frukt efter träningen är aldrig fel! Efter en timme med mycket spring, lek och handboll brukar lite ny energi uppskattas.

Träningsskor – tänk gärna på detta

Vi rekommenderar en stabil inomhussko med relativt låg/platt sula och bra gummigrepp mot hallgolvet. Försök gärna att undvika vanliga löparskor.

Handboll innehåller många snabba stopp, hopp, riktningsförändringar och rörelser i sidled. Löparskor är framför allt konstruerade för rörelse framåt och har ofta en högre och mjukare sula. En hög och mjuk sula kan ge sämre stabilitet vid snabba rörelser i sidled och kan öka risken för att barnet trampar snett eller vrickar fotleden.

Köp inte dyra handbollsskor till att börja med!

Ni behöver inte gå ut och köpa ett par dyra handbollsskor för att ert barn ska börja i bollskolan. Låt barnen först prova på, ha roligt, lära känna sporten och känna efter om handboll är något de vill fortsätta med.

Till en början räcker det bra med en enklare inomhussko. Det viktigaste är att skon:

- sitter ordentligt på foten
- har bra grepp mot hallgolvet
- är stabil i sidled
- har en relativt låg sula
- känns bekväm att springa och röra sig i

Om barnet sedan fastnar för handbollen och vill fortsätta spela kan det vara läge att investera i ett par riktiga handbollsskor. Barn växer dessutom snabbt i den här åldern, så det finns ingen anledning att göra bollskolan dyrare än den behöver vara.

Vilka är vi som tränar?

Fredrik Lindström, 50 år

Fredrik är ordförande i HK Silwing/Troja och har en lång bakgrund inom handbollen. Han har själv varit handbollsmålvakt i omkring 40 år och har därmed tillbringat en ganska stor del av livet i en handbollshall.

Fredrik kommer att vara huvudansvarig för bollskolan och bidra med sin långa erfarenhet av handboll och föreningsliv. Fredriks dotter spelar även i Silwing/Trojas F16-lag.

Milos Dinic, 40 år

Milos har en son som spelar i Silwing/Trojas P16 och kommer att stötta bollskolan under säsongen. Han har själv en gedigen bollbakgrund – även om bollen tidigare varit lite större och korgen suttit betydligt högre.

Med sin erfarenhet från basketen bidrar Milos med bollkänsla, koordination och rörelseglädje. Nu byter han trepoängslinjen mot handbollslinjen och hjälper barnen att upptäcka hur roligt det är att kasta, fånga, springa och utvecklas tillsammans.

Vår roll som tränare

Vår viktigaste uppgift är inte att skapa färdiga handbollsspelare när barnen är 6–8 år. Vår uppgift är att skapa en trygg, positiv och rolig miljö där barnen känner sig välkomna och vågar prova nya saker.

Vi vill hjälpa barnen att utveckla rörelseglädje, självförtroende, kamratskap och kärlek till idrotten.

✓ Det ska vara okej att göra fel.

✓ Det ska vara okej att inte kunna.

✓ Det ska vara roligt att lära sig.

Man behöver alltså absolut inte kunna spela handboll när man kommer till oss. Det är ju därför vi har en bollskola!

Har ditt barn en kompis som vill prova?

Jättebra – ta gärna med kompisen klasskamraten, grannen eller någon annan som är nyfiken på handboll. De är varmt välkomna att komma och prova på tillsammans med oss.

Det krävs inga tidigare handbollskunskaper och man behöver inte köpa någon speciell utrustning för att komma och testa.

Frågor?

Har ni frågor inför starten eller under säsongen är ni alltid välkomna att höra av er.

Fredrik Lindström

☎ 070-750 98 94

✉ info@silwingtroja.se

VARMT VÄLKOMNA TILL HK SILWING/TROJA!

Vi ser fram emot en härlig säsong tillsammans med barnen fylld av skratt, kompisar, rörelse, lek, bollar, utveckling och massor av handbollsglädje!

♥ Handboll med hjärta, glädje och gemenskap ♥