



Ett informationsdokument gällande

# Handbollfestivalen



## Ett informationsdokument om handbollsfestivalen

### Vad är Handbollfestivalen?

Tanken med Handbollfestivalen är att ge barnen mer än bara matcher när det är dags att börja spela mot andra föreningar. Vid en festivalträff spelar givetvis lagen matcher mot varandra, men de har även en gemensam uppvärmning, teknikträning och avslutning. Istället för att komma till hallen, spela två matcher och sedan åka hem är tanken med festivalen att det ska bli en gemensam match- och träningsdag, nästan som en turnering eller ett litet träningsläger.

### Hur ser en termin med Handbollfestivalen ut?

Handbollfestivalen kommer att genomföras vid tre tillfällen under en termin och vi starter med sista års E-Ungdom till vårterminen. Er anmälan gäller för alla tre tillfällen. Föreningens lag kommer att lottas in i tre olika grupp till dessa tre sammankomster. Strävan är att ha sex-åtta lag i varje grupp.

Därmed kommer lagen att stöta på nya föreningar och lag vid varje sammankomst vilket gör festivalen varierad.

### Vad ska vi tänka på när vi anmäler till Handbollfestivalen?

Det går inte att jämföra Handbollfestivalen med ett vanligt minihandbollssammandrag. Ni bör vara medvetna om detta när ni anmäler er och när ni planerar för ert deltagande. Nedan har vi listat ett par viktiga saker att tänka på.

### Antal lag

Vid en festivalträff spelas så varje lag får minst tre matcher per lag. Varje match är ca tio minuter långa (variationer kan förekomma) och spelas utan halvtidspaus, vilket gör att mängden matchtid kan vara lite mindre än i den traditionella spelformen med sammandrag. Tänk därför på hur många spelare ni planerar till varje lag. Vår rekommendation är att man har sju spelare per lag och match kan vara lagom stort. Skulle man bli mindre antal spelare både före eller under festivalen kan man delta ändå och man behöver inte lämna WO, man kan låna spelare på plats utav ett annat lag. Viktigt att alla spelare för spela som är på festivalen även om man som förening inte kan mönstra fullt lag. Planera för fler än tio spelare per lag är inte att rekommendera. Vi vill med detta se till att verkligen ha en så pass hög aktivitetsgrad och bollkontakt som möjligt.

### Tidsåtgång

Varje träff kommer att vara en aktivitetsintensiv tretimmarssamling där matcherna endast är en del av en större helhet. Ni bör tänka på en termin med Handbollfestivalen som tre små turneringar (eller träningsläger) som ni deltar i och att merparten av den dag som det är festivalträff kommer att gå åt. Föräldragruppen bör göras medveten om detta.

### Utrustning

Alla spelare måste ha med en boll var till varje festivalträff då vi inte kan begära att arrangören ska tillhandahålla bollar till träningsmomenten. Givetvis bör även spelarna ha med sig vattenflaska och matsäck. Det är en intensiv dag för dem.



## Inför arrangemanget

Arrangerande förening ska senast måndagen samma vecka skicka ett välkomstsmejl till gästade föreningar.

Tips på punkter att ha med i välkomstmejlet;

- Spelprogram för helgens sammandrag.
- Adress till hallen.
- Hur tar man sig till hallen, med bil och kommunalt.
- Hur ser det ut med parkeringsmöjligheter.
- Erbjuder arrangören en kiosk, eller finns det närhet till annan mat/fika möjlighet.
- Hur ser det ut med omklädningsrum.
- Hur är hallen och läktaren utformad, får publik plats.
- Övrigt som gästade lag kan behöva veta när dom just gäster er förening och hall.



## Detaljplanering för en festivalträff

Här ska vi guida er som arrangerande förening genom handbollfestivalens olika delmoment – och vad ni som arrangör bör tänka på.

Planeringen nedan är lagd utifrån sex-åtta deltagande lag med ungefär 40-60 spelare totalt.

Arrangören måste vara beredd att anpassa schemat om dessa förutsättningar förändras, men vi vill att ni möjligaste mån håller er till det angivna tidsschemat.

## Tidsplan

-00:45 (ca)	Iordningställning i hallen
-00:30	Förmöte med ansvariga ledare
±00:00	Gemensam samling
+00:05	Gemensam uppvärmning
+00:20	Matcher 1-2 matcher/lag
+01:05	Matpaus
+01:20	Teknikträning i stationer
+02:05	Paus
+02:10	Matcher 1-2 matcher/lag
+02:50	Gemensam avslutning
+03:00	Dagen slut

## Detaljbeskrivning av schemapunkterna

### Iordningställning i hallen

När och hur detta görs är givetvis upp till arrangören och de förutsättningar som råder i hallen. Det som bör vara klart innan förmötet är följande:

- Två miniplaner eller tre om det finns möjlighet till detta det ska inte finnas någon resultatredovisning
- Gärna musikanläggning
- Publikplatser
- Spelschema och schema över dagen ska finnas för lagen och publiken
- Öppna kafeterian (när ni planerar försäljningen, tänk på att alla spelare och publik befinner sig i hallen under hela festivalens tidsblock, vilket är avsevärt längre än under ett traditionellt sammandrag).

### Förmöte med ansvariga ledare

Ungefär 30 minuter före festivalens början samlar den arrangemangsansvarige alla funktionärer för en genomgång. Vid detta möte går vi igenom dagens tidsschema samt ser till att alla ledare är väl förtroagna med de övningar som ska genomföras under teknikpasset.

I samband med att förmötet drar igång så borde även de deltagande lagen börja komma till hallen. Spela gärna musik i hallen för att få igång stämningen. Generellt sett under dagen får ni gärna hålla igång musiken när det är paus i aktiviteterna.

## Gemensam samling

Nu är det dags att dra igång handbollfestivalen. Den som är arrangemangsansvarig samlar alla spelare och ledare från deltagande lag på banan för att hälsa alla välkomna och berätta lite om dagens upplägg. Det gäller att vara prata högt och tydligt. Förutsatt att deltagarna inte vet vad som väntar.

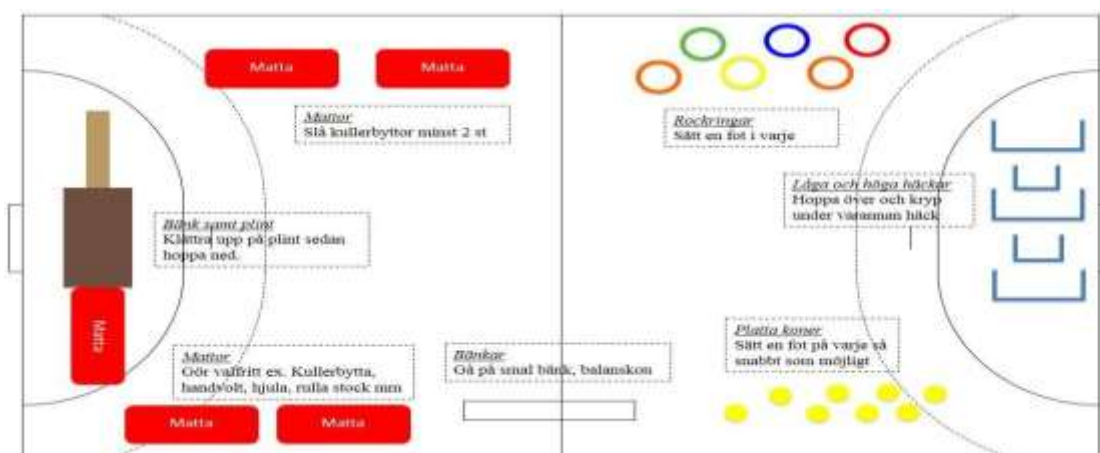
Det är även bra om den arrangemangsansvariga presenterar alla ledare som ska vara med och hjälpa till under dagen.

## Gemensam uppvärmning

Uppvärmningen ska vara gemensam med alla spelare från alla lag. Vi vill undvika att spelare från samma lag håller ihop, men utan att för den skull tvinga fram blandning mellan lagen.

Vi föreslår att man har en motorikbana i första hand och sedan avslutar med en kullek samtidigt som man städar undan motorikbanan. Om man inte har material så som mattor etc. kan man ha bollmotoriska träning så som kasta upp bollen och fånga på olika sätt, rulla bollen stoppa med olika kroppsdelar mm. eller om man har annan motorisk träning som inte kräver material.

Ett förslag på motorikbana



## Förslag på Bollmotorik övningar

- Rulla bollen och stoppa bollen med olika kroppsdelar
  - Fot
  - Knä
  - Mage
  - Huvud
  - Rumpa
- Rulla bollen greppa upp bollen
- Kasta upp bollen fånga bollen högt
  - Snurra 45 grader fånga bollen
  - Snurra 90 grader fånga bollen
  - Kasta upp sätt sig fånga bollen
  - Sitt ned kasta bollen ställ sig upp fånga
  - Låt bollen komma mellan armarna som är som en cirkel



## Match 1-2 matcher/lag

Spelschemat för dagens matcher sätts ihop av arrangerande förening. Vi räknar med en matchtid på ca 1x10 minuter (ingen halvtidspaus).

Matcherna ska spelas helt utan resultatavlor och domare ordnar arrangerande förening själva. Eftersom antal lag och spelplaner varierar förekommer skall man ha olika lottmallar, ex på lottningsmallar finns bifogat. Jobba med att varje lag får lov att spela minst tre men gärna 4 fyra matcher/festivaltillfälle. Exempel på lottningsmallar finns som bilaga 1.

## Paus

Efter avslutade matcher kommer en matpaus. Det ger arrangerande förening har tid att förbereda teknikpasset och även prata ihop sig en extra gång om upplägget.

## Teknikträning i stationer

Arrangerande förening tar hand om denna teknikträning som varar i 45min. Ta gärna hjälp utav ledarna ifrån gästande lag, be dem gå runt på de olika stationerna och ge feedback. Fler ledare leder till att fler spelare får feedback vilket gör det roligare och mer givande för spelarna. Fråga gärna ledarna direkt när de kommer till hallen.

Precis som under uppvärmningen är tanken att spelarna ska tränas tillsammans med spelare från de andra lagen, utan att för den skull tvinga fram blandning mellan lagen.

Teknikträningen sker i stationsform.

Övningarna är tagna från materialet framtidens handbollsspelare, som ligger till grund i handbollens baskurs.

Vi vill att som ni som arrangör håller er till den övningsbank som förbundet tillhandahåller, men eftersom hallarnas utrustning ser olika ut kan det självklart lokala avvikelser förekomma. Vi vill då att ni ser till att det är snarlika och anpassade övningar för åldern genomförs.

Det är viktigt att de spelare som har kommit långt i sin handbollsutveckling utmanas i övningarna samtidigt som de spelare som inte har kommit lika långt får en lagom svår uppgift.

Hög grad av bollkontakt tycker vi är viktigt så när vi har planerat för handbollfestivalen så har vi bara tagit med övningar där bollen används.

Dessutom är det viktigt att vi jobbar med att spelarna har en hög aktivitetsgrad och inte står i någon kö och väntar. Därför är det viktigt att följa metodiken med ex motorisk träning mellan övningarna för att minska köerna.

Skulle tid uppstå innan matchpasset kan man gott och väl avsluta detta teknikpass med kull, stafett eller annan gemensam aktivitet för att barnen skall komma ihåg teknikpasset var mycket roligt.



## Övningsbank

Under detta avsnitt går vi igenom övningar som skall användas vid genomförande av handbollsfestivalens teknikträning.

Vi kommer att jobba med övningar under rubrikerna Dribbla, Passa och Skjuta, man har tre olika övningar vid varje tillfälle. Dela in hallen i tre lika stora delar, tex en miniplan är en station.

För att spelarna ska känna igen sig från festivaltillfälle till festivaltillfälle samt att de skall få nya och andra övningar är det viktigt att bibehålla denna planering. Tänka på att det tar lite tid att få igång en övning och att vattenpauser tar tid.

Övningarna är tagna från handbollens baskurs som bygger på boken framtidens handbollsspelare, vi har även hänvisat övningarna för att ni skall kunna läsa ytterligare information.

### Vid festivaltillfälle ett skall man välja följande stationer

Station 1 är det övning	7
Station 2 är det övning	3
Station 3 är det övning	6

### Vid festivaltillfälle två skall man välja följande stationer

Station 1 är det övning	1
Station 2 är det övning	5
Station 3 är det övning	9

### Vid festivaltillfälle tre skall man välja följande stationer

Station 1 är det övning	2
Station 2 är det övning	4
Station 3 är det övning	8

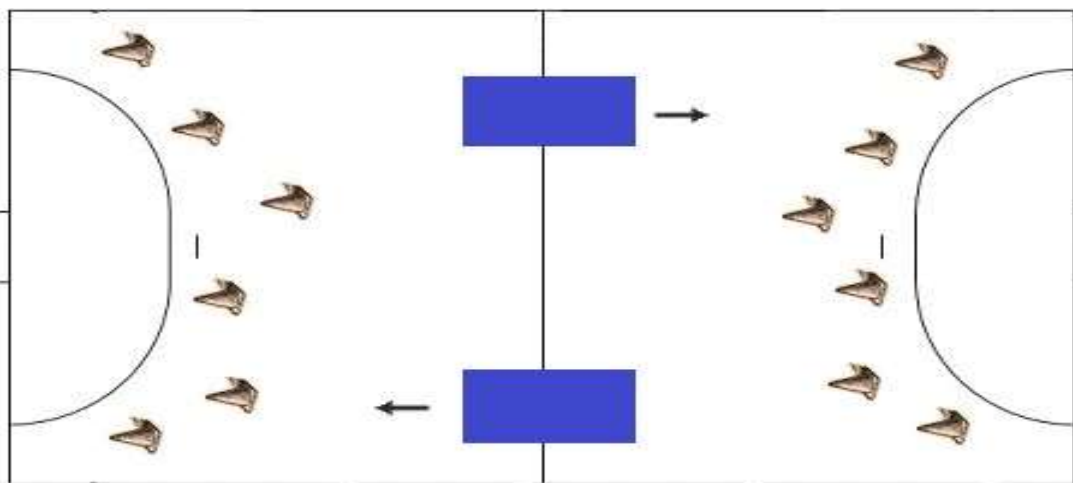
## Skottövningarna

Syfte med skottövningarna:

Kärnkaströrelsen ligger i grunden till skottet. Se sida 41 i framtidens handbollsspelare. Kärnkastet kan läras ut på lite olika sätt men har samma slutmål för att utföra skotten.

### Övning 1

Gyllene tanken (sid.25 59, & 88 Framtidens handbollsspelare)



Använd en miniplan och dela in ca 5-10 spelare på vardera sidan. Uppe på mattorna vid planens mitt får barnen själva utveckla sin kreativitet. Exempel: Rulla, hjula, gå på händer.

### Utförande:

1. Ställ ut 6st konor med någon meters mellanrum ställ dom gärna oorganiserat. 2-4 mattor läggs ut vid mitten av planen. Använd målvakt, låt så många som vill få stå i mål.
2. Spelaren startar med att göra en kullerbytta/sin kreativitet på mattan.
3. När spelaren kommer på fötterna finns två alternativ. Alt1. Spelaren studsar bollen framåt alt 2. spelaren kastar upp bollen upp i luften för att sedan fånga den med fart framåt.
4. Spelaren springer mellan konorna och avslutar mot mål.
5. Efter avslut hämtar spelaren bollen och tar sig upp till mattan och startar om.

För att utveckla övningen kan man blockera luckorna, med västar eller en ledare. Föräldrar på läktaren kan även vara användbara.

### Syfte med övningen:

Det viktigaste är att spelaren skjuter mellan konerna för att träna på att skjuta när man har ett fritt läge. Poängtera gärna hög arm, lägg ingen vikt hur många steg man tar.

Ge feedback på: att spelaren går i luckorna och har hög skottarm



## Övning 2

Prickboll i fyrkant (sid.105 Framtidens handbollsspelare)



### Utförande:

1. En stor boll i mitten av spelplanen. 2-4 lag, 4-8 spelare/lag med varsin mjukboll.
2. Lagen försöker träffa den stora bollen så att den rullar in över någon av det övriga lagens mållinje.
3. Det är endast tillåtet att stoppa den stora bollen genom att kasta de småbollarna på den stora.

### Variant

1. Skjut med både vänster och höger arm

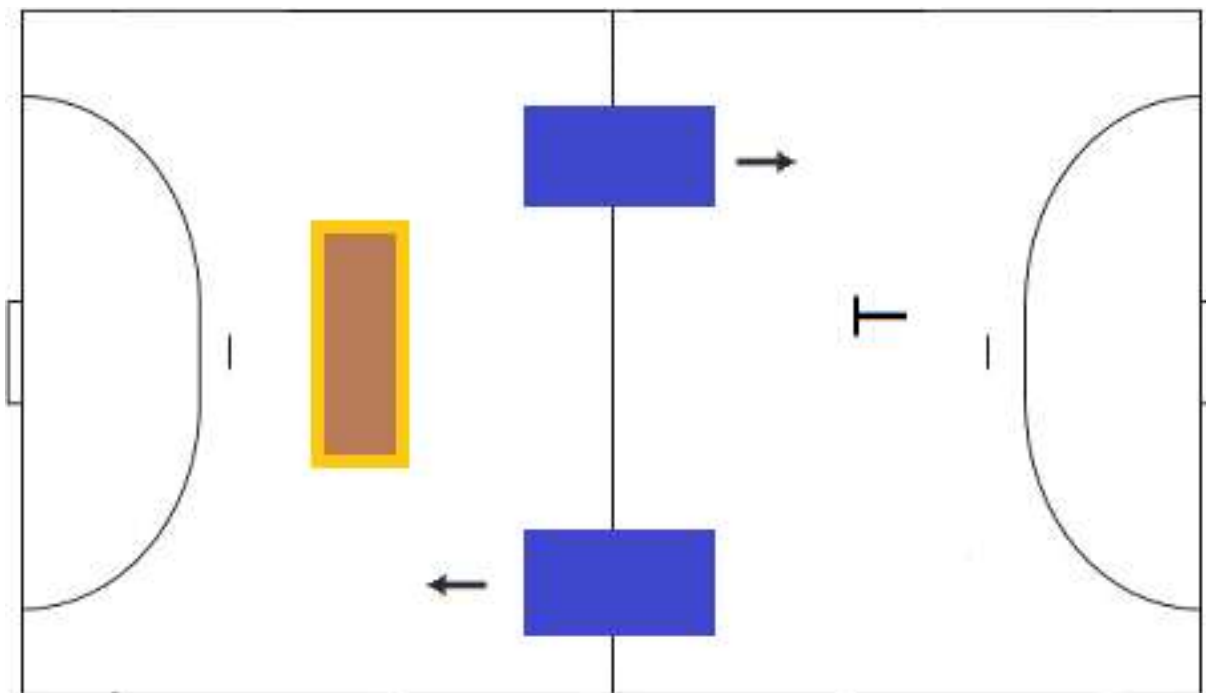
### Syfte med övningen:

Träna på skjuta genom variation i sin kaststyrka.

Ge feedback på: poängtera hög kastarm och motsatt ben fram. Tänk på att armen sjunker vid stressade situationer som uppstår eftersom denna övning har ett tävlingsmoment.

### Övning 3

Grundteknik (sid.41 Framtidens handbollsspelare)



Dela upp hälften av spelarna på varje planhalva. På mattorna som finns på planens mitt får barnen själva utveckla sin kreativitet. Exempel: Rulla, hjula, gå på händer.

#### Utförande:

1. Ställ ut 2 pallplintar på vardera planhalva. (eller använd föräldrar från läktaren som bollhållare)
2. Spelaren startar med springa till pallplinten, greppar en boll som ligger på pallplinten att skjuta bollen mot mål.
3. Använder ni föräldrar, passar spelaren föräldern, springer sedan fram och greppar boll som föräldern håller i en utsträckt hand och skjuter mot mål.
4. Efter avslut hämtar spelaren bollen och tar sig upp till mattan och startar om.

#### Syfte med övningen:

Träna på att greppa och skjuta i rörelse.

Ge feedback på: poängtera hög kastarm och att skjuta i fart.

## Dribblingsövningarna

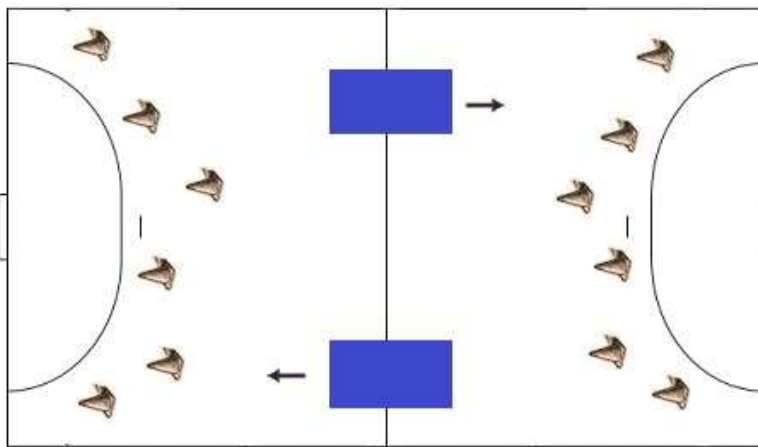
Syfte med dribblingsövningarna:

Man skall lära känna bollen och att leka och bli vän med bollen. Vi jobbar med att dribbla bollen med mjuka arm och handledsrörelser under dessa teknikövningarna. Se sida 44 & 45 i framtidens handbollsspelare.

### Övning 4

Tåget (sid. 94 Framtidens handbollsspelare)

Använd linjerna på golvet som tågräls.



Spelaren tar sig fram på "rälsen" genom att

1. springa
2. dribbla en boll

Det är tillåtet att byta spår när två linjer korsar varandra. Vid möte måste ett av "tågen" backa till närmsta korsning.

Tempo växlingar eller samarbeten får vi genom att "ropa ut"

- X-2000 =springa
- Expresståg =jogga
- Godståg =gå
- "pågatåg" =gå baklänges

Man kan även hålla upp olika färger eller använda signaler som betyder olika hastigheter, byta boll med en annan spelare, lägga sig på mage, kullerbytta mm

### Syfte med övningen:

Att koppla in flera sinnen genom att studsa boll på en begränsad yta. Studsa bollen med rätt teknik. Hantera bollen i olika hastigheter.

Ge feedback på: samspelet mellan spelarna. Att studsa bollen med fingrarna och ha mjuka arm- handledsrörelse.



## Övning 5

Egen boll liten yta (sid.94 och 95 Framtidens handbollsspelare)

Spelarna studsar fritt runt i salen alternativt på en begränsad yta. På given signal skall spelarna utföra följande moment.

(Denna övning går även att göra som en stationsbana)

- Studsa lågt
- Studsa högt
- Studsa med varannan hand
- Studsa och sedan sätta sig ner och ställa sig upp igen
- Studsa baklänges
- Studsa framlänges
- Studsa och gå framåt och i cirklar
- Studsa bollen mellan benen
- Lägg bollen på marken och få den att börja studsa utan att greppa
- Studsa liggandes
- Byta boll med en kompis med studs
- Byta boll med en kompis med studs och snurra ett varv
- Studsa bollen och försök slå bort varandras bollar

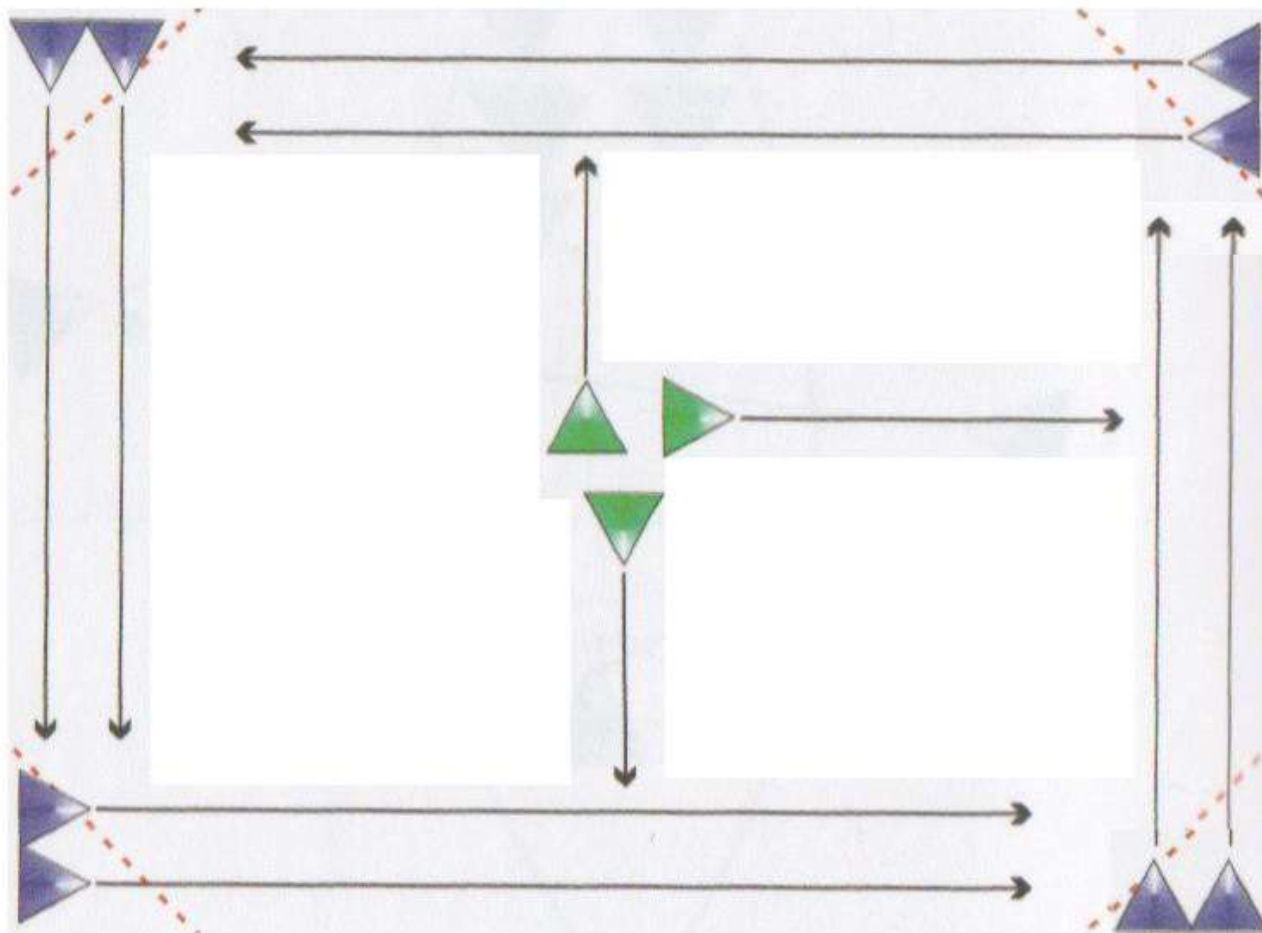
### Syfte med övningen:

Låta spelaren få kontroll över bollen med olika sorters metoder. Hur fungerar bollen?

Ge feedback på: att studsa bollen med fingrarna och ha mjuka arm- handledsrörelse.

## Övning 6

Dribbla i fart (sid. 75 & 94 Framtidens handbollspelare)



2-4 spelare ställer sig i varje hörn, 2-3 jägare står i mitten av banan.

På en signal löper 1-2 spelare i taget från alla hörn i samma riktning.

Varje spelare från hörnen studsar varsin boll.

Dom som jagar väljer ut en riktning för att försöka ta bollen från en av spelarna.

Förlorar man sin boll byter man plats med jägaren.

### Syfte med övningen:

Spelarna får träna på att studsa bollen i fart och kanske får träffa på ett överraskningsmoment.

Jägarna får träna på att erövra boll i studs.

Ge feedback på: att studsa bollen med fingrarna och ha mjuka arm- handledsrörelse.

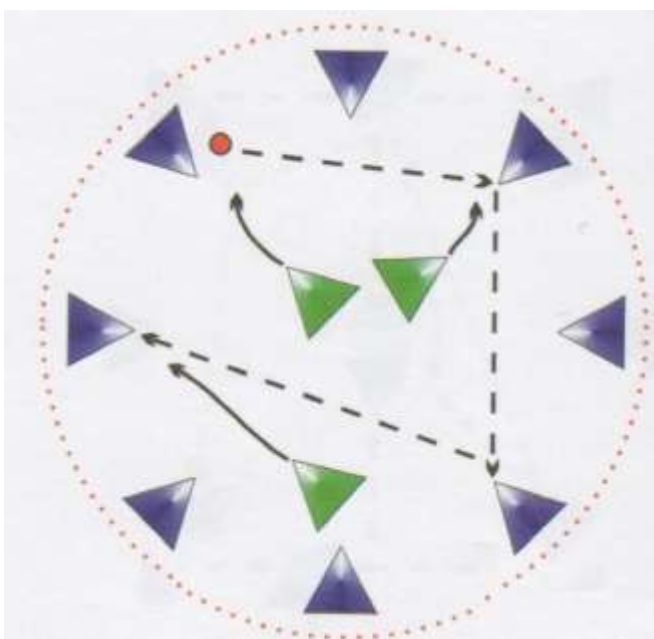
## Passningsövningarna

Syfte med passningsövningarna:

Kärnkaströrelsen ligger i grunden till passningen men även att fånga bollen korrekt, dessutom samspelet mellan 2 individer. Se sida 40-44 i framtidens handbollsspelare.

### Övning 7

Ringboll (sid.106 Framtidens handbollsspelare)



5-8 spelare står i en ring. 1-3 spelare är inne i ringen som jagare.

Bollen spelas fritt i mellan spelarna som står i cirkelformation.

De spelarna som är i mitten försöker att bryta passningen, spelaren som bryter passningen byter plats med den spelaren som sist hade bollkontroll.

#### Varianter:

1. 2-3 bollar samtidigt.
2. Tidsbegränsning på hur länge man får hålla bollen ex 3 sek
3. Gör en rörelse efter varje passning ex lägga sig på rygg, mage eller snurrar ett varv

#### Syfte med övningen:

Passningar i tidspres och att hitta olika passningsvägar. Fånga bollen.

Ge feedback på: lägg fokus på spelarna ute i ringen, ge alternativ på passningsvägar, fånga bollen med båda händerna, hög kastarm och motsatt fot.

## Övning 8

Passningar i två led. (sid.44 & 94 Framtidens handbollsspelare)

Dela in dem i grupper på 4-6 spelare i varje grupp. Sedan ställer man dem i två led mitt emot varandra med en boll/grupp.

Den första spelaren i ledet passar bollen till motsatt led för att efter passet springa till det motsatta ledet och ställa sig sist där.

När man springer kan man i mitten ha mattor att göra valfri gymnastiks övning, bänk och ha balansgång på etc.

Passningarna kan varieras med



1. volleyboll passningar
2. passar med hög arm
3. passa med låg arm
4. passa med studs

### Syfte med övningen:

Vi jobbar med att få spelarna att ta sig framåt genom att springa med näsan framåt och undvika vända höfterna mot varandra.

Fingerslagen från en volleyboll pass kopplar vi ihop med att greppa och fingerkoordination alltså mottagning av boll och uppvärmning av fingrar.

Ge feedback på: Löp riktning och hög kastarm samt fånga bollen.

## Övning 9

Tvärboll (sid. 107 Framtidens handbollsspelare)

- Spelplanen, 12x20 m, (kan vara mindre) mittlinjen skall vara markerad.
- Två lag med 4-6 spelare
- 1 boll

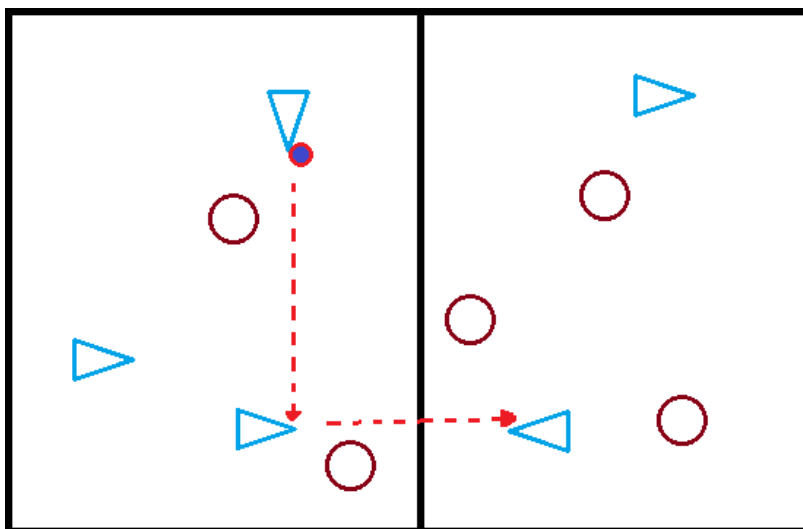
### Genomförande:

Alla får röra sig över hela spelfältet. Poäng/mål får man när bollen passerar mittlinjen och någon i det egna laget tar emot bollen på den andra planhalvan.

Regler i övrigt:

- Tre steg
- Max ta en studs
- Undvik kroppskontakt

Det lag som uppnår 10-15 pass har vunnit 1:a set. Vid nytt set börjar det andra laget med inkast från baslinjen.



### Syfte med övningen:

Få individen att röra sig ur passningskugga och göra sig spelbar för att kunna ta emot passning.

Kunna passa och fånga bollen i fart.

Ge feedback på: spelarna skall använda hela banan för att skapa ytor för att ta emot en pass från en kompis och att kunna passa en lagkompis.

Att man använder hög kastarm och att man fångar bollen korrekt.





## Ledarrollen

Ledarna ska vara aktiva och ge spelarna återkoppling och feedback på vad de gör. Det är viktigt att ledarna delar upp sig så att alla spelare blir uppmärksammande. Utöver att ge återkoppling måste ledarna även vara snabba att anpassa övningarna efter varje individ så gott det går.

Under viktigt att det finns en ledare som har koll på helheten med när man skall byta se om någon är ledsen mm. Dessutom skall det finnas en ledare på varje station som styr den övningen. De övriga ledarna skall vara utspridda över hela ytan och stöttar samt ger barnen återkoppling, feedback på hur de utför tekniken.

## Paus

Efter avslutad teknikträning kommer en extra paus (på med musiken) där tränarna får en chans att prata med sina spelare lite grand inför det kommande matchspelet, och spelarna ges en extra chans till andhämtning och kanske äta en frukt och dricka lite vatten. Men också en chans för arrangörerna att plocka undan ifrån teknikpasset och förbereda för matchdel två.

## Match 1-2 matcher/lag del 2

Spelschemat för dagens matcher sätts ihop av arrangerande förening. Vi räknar med en matchtid på ca 1x10 minuter (ingen halvtidspaus).

Matcherna ska spelas helt utan resultattavlor och domare ordnar arrangerande förening själva. Eftersom antal lag och spelplaner varierar förekommer skall man ha olika lottmallar, ex på lottningsmallar finns bifogat. Jobba med att varje lag får lov att spela minst 3 men gärna 4 matcher/festivaltillfälle. Exempel på lottningsmallar finns som bilaga 1.

## Gemensam avslutning

Nu börjar en intensiv handbollsfestival att närma sig sitt slut. Troligtvis har spelarna från de olika föreningarna börjat lära känna varandra lite. När det nu är dags att avrunda kan det kanske vara roligt att avrunda med någon form av tävling där vi suddar ut föreningstillhörigheten. Det kan kanske vara en dribblingsstafett med spelare blandat mellan föreningarna, kullekar, eller så gör ni någon form av individuell tävling.

Om ni har hamnat i tidsbrist eller om ni bedömer att spelarnas energi är slut så kanske ni bara väljer att samla alla deltagare och tacka för en rolig dag.



## Lottningsmallar

Bilaga 1

5 lag 2 planer

Bana A

Lag 1-Lag 2

Lag 5-Lag 1

Lag 5-Lag 2

*TEKNIKPASS*

Lag 4-Lag 5

Lag 5-Lag 3

Bana B

Lag 3-Lag 4

Lag 2-Lag 3

Lag 1-Lag 4

*TEKNIKPASS*

Lag 1-Lag 3

Lag 2-Lag 4

6 lag 2 planer

Bana A

Lag 1-Lag 2

Lag 5-Lag 6

Lag 6-Lag 4

*TEKNIKPASS*

Lag 5-Lag 3

Lag 1-Lag 6

Lag 6-Lag 2

Bana B

Lag 3-Lag 4

Lag 2-Lag 3

Lag 5-Lag 1

*TEKNIKPASS*

Lag 4-Lag 2

Lag 4-Lag 5

Lag 3-Lag 1

6 lag 3 planer

Bana A

Lag 1-Lag 2

Lag 6-Lag 4

*TEKNIKPASS*

Lag 5-Lag 3

Lag 6-Lag 2

Bana B

Lag 3-Lag 4

Lag 2-Lag 3

*TEKNIKPASS*

Lag 4-Lag 2

Lag 4-Lag 5

Bana C

Lag 5-Lag 6

Lag 5-Lag 1

*TEKNIKPASS*

Lag 1-Lag 6

Lag 3-Lag 1

7 lag 2 planer

Bana A

Lag 1-Lag 2

Lag 5-Lag 6

Lag 3-Lag 2

*TEKNIKPASS*

Lag 6-Lag 2

Lag 1-Lag 5

Bana B

Lag 3-Lag 4

Lag 7-Lag 1

Lag 5-Lag 4

*TEKNIKPASS*

Lag 3-Lag 7

Lag 4-Lag 7



7 lag 3 planer

Bana A

Lag 1-Lag 2

Lag 7-Lag 1

*TEKNIKPASS*

Lag 6-Lag 2

Lag 3-Lag 6

Bana B

Lag 3-Lag 4

Lag 3-Lag 2

*TEKNIKPASS*

Lag 3-Lag 7

Lag 4-Lag 7

Bana C

Lag 5-Lag 6

Lag 5-Lag 4

*TEKNIKPASS*

Lag 1-Lag 5

Lag 2-Lag 5