



2023-12-03

Handbollsfestival Light

Omfattning:

- En Handbollsfestival är en träff där handbollslag från distriktet olika föreningar bjuds in och samlas för att träna tillsammans och spela matcher mot varandra. Skillnaden från en vanlig handbollscup eller ett träningsläger är att lagen tillsammans värmer upp, tränar teknik och har en gemensam avslutning.
- Konceptet passar bäst för de yngsta (U7 och U8).

Mål och syfte:

- Tanken är att ge barnen en positiv upplevelse av handboll genom att skapa en starkare gemenskap som gör att barnen kommer närmre varandra.

Hänvisning:

- Här hittar du info om hur Handbollsfestival gick till, 2022/23, ska genomläsas inför varje säsong och arrangemang, oavsett hemma arrangemang eller vid arrangemang på bortaplan. Det är också viktigt att tidigt informera berörda föräldrar när säsongen startar.
- Här finner du information från arrangerande förbund:
[Handbollsfestival | Svenskhandboll \(handbollvast.se\)/tavling](https://www.handbollvast.se/tavling)
-

Regler för handbollsfestival:

- Tag del av ”Information inför handbollsfestival Handbollförbundet Väst”, se länk ovan.

Tid:

- 3 timmar för genomförandet av Handbollsfestival

Plats:

- Prästängshallen eller annan hall anpassad för handbollsfestivaler

Deltagare och organisation:

- Arrangemangsansvarig är/ur arrangerande förening. Ungdomsansvarig EBK med berörda ledare.
- Ansvariga lagledare/tränare är/ur deltagande föreningar.
- Domare: är/ur arrangerande förening. Ha en plan för vilka som dömmar. Tillsätts av domaransvarig EBK, domarna har Steg 1 utbildning. Ledare från det lag domarna

tillsätts från kontaktas av domaransvarig. Domarna kommer främst från U14 och en av ledarna förväntas vara med som mentor under dagen. Separat kortare träff med domarna före start, leds av ungdomsansvarig tillsammans med mentor/domaransvarig.

- Handbollslag: U 7 och U 8

Utrustning och materiel:

- Material för att bygga en hinderbana. Arrangörens ansvar. Det är ledare för berört lag som ansvarar.
- Matchtröjor och bollar till alla spelare via respektive förening. Bollar hämtas ur förråd i Itolvhallen. OBS! Lag som ev tränar där samtidigt informeras. Där hämtas även västar, koner etc.
-

Förberedelser:

- Svenska Handbollförbundet har tagit fram en arrangörsmanual för Handbollsfestivaler (en mer generell manual). I den hittar ni mycket bra information om vad ni bör tänka på inför en Handbollsfestival. Ni hittar den här [Arrangörsmanual SHF >>>](#)
- Det är också viktigt att förbereda sig genom att läsa igenom arrangerande förbunds information, se länk ovan.
- Denna text ska ses som mer specifik vägledning kring hur vi ska arrangera Handbollsfestivalerna i Eksjö BK med riktlinjer från Handbollförbundet Väst utifrån de förutsättningar vi har (antal deltagande lag etc.) samt förslag på övningar m.m. inför dagen.
- Inför en Handbollsfestival är det vi (arrangerande förenings) ansvar att göra en planering inför dagen gällande följande delar:

Välkomstbrev med relevant information till deltagande föreningar. Senast 30 dagar innan genomförande. Se exempel nedan.

Iordningställande av hallen

- Två eller tre miniplaner i hallen.
- Gärna tillgång till en musikanläggning.
- Platser för eventuella besökare/publik.
- Spelschema och dagsschema ska finnas tillgängligt för deltagande lag samt besökare/publik.
- Öppna cafeterian (tänk på att alla spelare, ledare och publik kommer att befinna sig i hallen under hela festivalens tidsblock och att planera försäljningen därefter).

Uppvärmning:

- Arrangerande förening väljer vilken typ av uppvärmning ni ska ha på er festival.

Teknikstationer:

- Det är arrangerande förenings ansvar, genom ledare, att planera hur många och vilka teknikstationer ni ska ha under teknikpasset.

- Övningarna bör vara i kategorierna skjuta, dribbla och passa.
- När ni väljer övningar så försök att få med en mix av skottövningar, dribblingsövningar och passningsövningar.
- Ni bör ni ha 5-6 teknikstationer.

Musik (valfritt):

- Om ni har möjlighet och vill så kan det vara kul att kunna spela musik i hallen under uppvärmning samt pauser.

Genomförande:

Förmöte med ansvariga lagledare/tränare

Ungefär 30 minuter innan festivalen startar samlar arrangemangsansvarig alla ansvariga lagledare/tränare och domareansvarig/mentor för en genomgång. Gå igenom tidsschemat och se till att alla ledare är väl förtrogna med de övningar som ska genomföras under teknikpasset. Passa på att fråga om ledarna kan delta vid de olika stationerna under teknikpasset för att ge feedback till spelarna.

Gemensam samling

Arrangemangsansvarig samlar ledare och spelare från alla deltagande lag och hälsar välkomna samt berättar om dagens upplägg. Det är en god idé att förutsätta att inte alla vet vad som väntar. Presentera gärna alla ledare och domare som är med och hjälper till under dagen.

Strax före avkast ska gästande lag, publik och domare m.fl. hälsas välkomna.

| Mom | Tid | Omfattning | Utförande |
|-----|-------------------------------|---|---|
| 1 | 90 min innan | Iordningställande av hallen | Sätta upp matchprogram, fördela omklädningsrum, plocka fram sekretariatsutrustning, bänkar, mål (i förråd mot ishallen). Tänk på att skapa en "korridor" vid mittplan fram mot sekretariatet där alla kan röra sig. |
| 2 | 30 min innan gemensam samling | Förmöte med ansvariga lagledare/tränare | Ungefär 30 minuter innan festivalen startar samlar arrangemangsansvarig alla ansvariga lagledare/tränare för en genomgång. Gå igenom tidsschemat och se till att alla ledare är väl förtrogna med de övningar som ska genomföras under teknikpasset. Passa på att fråga om ledarna kan delta vid de olika stationerna under teknikpasset för att ge feedback till spelarna. |
| 3 | Start | Gemensam samling alla deltagare | Ni går kort igenom vad som kommer att hända under dagen (långt ifrån alla barn kommer att veta detta). |

| Mom | Tid | Omfattning | Utförande |
|-----|-----------|------------------------|--|
| | xx-xx min | Gemensam uppvärmning | Instruera och visa. Sprida ut er runt uppvärmningsbanan/i hallen vid övrig uppvärmning för att peppa och ev. hjälpa barnen. |
| | xx min | Matcher, 1-2 st/lag | Då samlas barnen med sina ledare i respektive lag: Spelschema sätts av arrangören. Räkna med en matchtid på cirka 1x10 minuter (ingen halvtidspaus). Arrangören tillsätter domare. Matcherna ska spelas utan resultattavlor. Antal lag och spelplaner varierar från arrangemang till arrangemang, försök se till att varje lag får spela minst tre-fyra matcher/festivaltillfälle. |
| | xx min | Gemensam matpaus | Enligt respektive lag. |
| | xx min | Gemensam teknikträning | Efter matpausen samlar ni alla barn gemensamt igen för att dela in dem i grupper inför teknikstationerna. Se till att det blir mixade grupper men att alla barn har minst en kompis från det egna laget med i gruppen. med två minihandbollsplaner (som de flesta av er verkar ha) så bör ni ha 5-6 teknikstationer (kan räcka med 4 för er som bara har 6 deltagande lag). Lämpligt är ju då att ha en station per planhalva på minihandbollsplanerna samt 1-2 stationer på "mittenplanen" (där mål saknas i många hallar). Teknikträningen sker i stationsform. |
| | xx min | Gemensam paus | |
| | xx min | Matcher, 1-2 st/lag | Ordinarie lag igen för matchspel |
| | | Gemensam avslutning | Efter matchpass 2 är det dags för gemensamma avslutningen – gärna med en rolig lek. Vi har tidigare kört "Morotslandet". Då är barnen morötter som växer huller om buller i ett morotsland. De lägger sig då samlade runt mitten och ser då till att hålla tag om varandra (händer, fötter, hur de vill). Ledarna ska sedan hjälpas åt att försöka dra upp morötterna ur landet = dra isär barnen. Det brukar vara uppskattat. |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Avslutning

- Innan resp. lag lämnar hallen tacka ALLA för dagen och be gärna om lite feedback.
- Stänga kiosken enligt separat rutin/info EBK. OM annat lag tar över bara att lämna över till det laget.
- Städa läktarna, plocka tillbaka material d.v.s. iordningställ hallen som den såg ut när vi ankom till hallen.
- Lämna tillbaka utrustning till Itolvhallen.

Exempel på hinderbana i Prästängshallen

Lägg upp en hinderbana över hela planen, förberedd innan barnen kommer. Här ska det vara fart och fäkt!

Exempel på övningar: springa i rockringar, krypa under bommar, slå framåtkullerbyttor på matta, balansera på bommar, över/under häckar, springa/hoppa på tjock matta, upphopp 10st, slalom mellan koner 15 m, balansera på linjer på golvet, hopprep 10 hopp, med flera övningar enligt er fantasi/erfarenhet. Kan vara bra att flera ledare agerar "Följa John"!

Exempel på inbjudan till gästande lag

(Författare Emma Wahlberg, F8 säsongen 2022-23)

VÄLKOMNA TILL HANDBOLLSFESTIVAL I PRÄSTÄNGSHALLEN I EKSJÖ DEN 10 DECEMBER

Den 10 december hälsar Eksjö BK välkomna till HANDBOLLSFESTIVAL för tjejer födda 2014. Vid HANDBOLLSFESTIVALER är det också fritt att spela matchspelet med mixade tjej-/killag om så önskas.

Dagen kommer att bestå av en blandning av gemensamma teknikövningar där vi blandar barnen mellan lagen och matcher där vi spelar i våra "ordinarie lag". Vid samtliga gemensamma moment (uppvärmning, teknikstationer samt avslutningslek) hjälps samtliga tränare från alla deltagande lag åt att genomföra och leda övningarna. Genomför därför en samling/genomgång med minst en ledare per deltagande lag ca 20 minuter innan den gemensamma samlingen.

Upplägg för dagen kommer att vara ungefär enligt nedan:

- 10:40 *Ledarsamling inkl domaransvarig/mentor*
- 10:50 *Gemensam samling*
- 10:55 *Gemensam uppvärmning*
- 11:10 *Matchspel*
- 13:30 *Gemensam avslutningslek*
- 13:45 *Slut för dagen*

Tänk på att vara där i god tid innan samlingen så att barnen hinner byta om och komma på plats i hallen. Medtag också dricka och ett mellanmål till den gemensamma matpausen/tid för mellis.

För enkelhetens skull kan barnen ha på sig matchtröjor (för matchspelets skull). Varje lag tar med sig egna märkta bollar till de gemensamma övningarna (gärna en boll per barn).

Spelschema för dagen ser ut enligt nedan:

Matchpass 1:

Plan 1

| | | | |
|-------|------------|------------|--------------|
| 11:10 | Bankeryd 3 | Hallby Blå | 1x10 minuter |
| 11:25 | Hallby Blå | Bankeryd 2 | 1x10 minuter |
| 11:40 | Eksjö | Bankeryd 3 | 1x10 minuter |

Plan 2

| | | | |
|-------|------------|------------|--------------|
| 11:10 | Hallby Vit | Bankeryd 2 | 1x10 minuter |
| 11:25 | Eksjö | Bankeryd 1 | 1x10 minuter |
| 11:40 | Bankeryd 1 | Hallby Vit | 1x10 minuter |

Matchpass 2:

Plan 1

| | | | |
|-------|------------|------------|--------------|
| 12:55 | Bankeryd 2 | Eksjö | 1x15 minuter |
| 13:15 | Bankeryd 3 | Hallby Vit | 1x15 minuter |

Plan 2

| | | | |
|-------|------------|------------|--------------|
| 13:15 | Hallby Blå | Bankeryd 1 | 1x15 minuter |
|-------|------------|------------|--------------|

SPELREGLER/RIKTLINJER

Fokus under minihandbollsspel ska vara följande:

Alla kan spela. Alla får mycket bollkontakt. Alla gör mål. Minihandbollen stimulerar fantasin, förbättrar spelarnas teknik och ger dem mod att våga.

BOLLAR

Hela idén med minihandboll bygger på att vi använder mjuka bollar av skumgummi med plastöverdrag. Inga former av vanliga bollar får användas. Skumgummibollen gör att tekniken förbättras då bollen är lätt att greppa.*

Målgårdslinjen är endast fyra meter från målet. Med skumgummiboll vågar varje målvakt försöka rädda bollen och utespelarna vågar täcka skott.

*Med *skumgummiboll menar vi bollar av typen Select Trio Soft som ni ser nedan (andra märken kan ha liknande bollar). För Handbollsfestivaler rekommenderar vi storleken Micro (00) så att alla barn kan greppa bollen ordentligt.*



REGLER

Snälla regler, förklara, låt spelarna "göra om". Vägled och utbilda spelarna på planen. Håll i bollen och förklara avblåsningarna, då får ni bäst kontakt med spelarna. Använd föräldrar, ungdomsspelare eller andra som matchledare. Detta är ett utmärkt sätt att rekrytera nya domare. Det är inte viktigt att ha en fot på linjen vid inkast. Inga straffar vid pass till målvakt i egen målgård och det gör inget om målvakten går in och ut ur målgården med bollen. Vem som helst får stå i mål, det behövs ingen avvikande målvaktströja. Eftersom det inte finns någon frikastlinje får spelarna stå var dom vill vid frikast. Ett lag består av 5 spelare (4 utespelare + målvakt). Endast en får vara innanför målgården som målvakt. Lämpligt antal spelare per lag är 6-7st.

För ett par år sedan infördes ett antal nya regler inom minihandboll med syftet att utbilda barnen istället för att bestraffa dem. Vi skickar med en sammanställning över dessa regler i en egen fil.

SPELET

Styr inte spelarna för mycket. Låt dom jaga boll. Det är viktigt att små nya handbollare lär sig röra sig från början och att inte vara i passningsskugga. Spelarna utvecklas snabbare, bollkontakten är större, avsluten blir fler och speluppfattningen tränas mer än vid 6-0-spel. Var inte fixerad vid resultat, låt spelarna ha roligt - det är det viktiga med minihandboll. Märker ni att någon match blir väldigt ojämn där ena laget knappt får känna på bollen. Då kan laget som har övertaget antingen backa ner så att motståndarna har chans att få passa runt lite utan att bli av med bollen alternativt plocka ut en spelare för att få en jämnare matchbild. Prova vad som funkar bäst för att få jämna, roliga och utvecklande matcher!

Har ni några frågor om upplägg eller spelschema så tveka inte att kontakta mig på telefon 0706-799056 eller e-post jenny.granstrom@handbollvast.se (OBS – endast tillgänglig dagtid vardagar).

Kontaktperson i Eksjö BK är:

Namn: Emma Wahlberg

Telefonnummer: 070-8565749

E-post: emma.wahlberg.81@gmail.com

Varmt välkomna till en fartfylld dag i Prästängshallen!