



VÄLKOMNA TILL HANDBOLLSFESTIVAL I STENAB ARENA I UDDEVALLA DEN 10 DECEMBER

Den 10 december hälsar GF Kroppskultur 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:

- 08:50 Gemensam samling
- 08:55 Gemensam uppvärmning
- 09:10 Matchspel
- 10:05 Paus för mellis
- 10:20 Gemensam teknikträning
- 11:05 Kort paus för vatten/vila
- 11:10 Matchspel
- 11:50 Gemensam avslutning
- 12:00 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

09:10	Trollhättan 4	Kroppskultur 1	1x10 minuter
09:25	Kroppskultur 3	Trollhättan 1	1x10 minuter
09:40	Kroppskultur 1	Trollhättan 2	1x10 minuter
09:55	Kroppskultur 3	Trollhättan 3	1x10 minuter

Plan 2

09:10	Kroppskultur 2	Trollhättan 2	1x10 minuter
09:25	Tjörn	Trollhättan 3	1x10 minuter
09:40	Trollhättan 4	Kroppskultur 2	1x10 minuter
09:55	Trollhättan 1	Tjörn	1x10 minuter

Matchpass 2:

Plan 1

11:10	Trollhättan 4	Kroppskultur 3	1x15 minuter
11:30	Tjörn	Trollhättan 2	1x15 minuter

Plan 2

11:10	Kroppskultur 1	Trollhättan 3	1x15 minuter
11:30	Trollhättan 1	Kroppskultur 2	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 utspelarna 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 GF Kroppskultur är:

Namn: Michael Bratt

Telefonnummer: 0730298107

E-post: mickebratt@hotmail.com

Varmt välkomna till en fartfylld dag i Stenab Arena!