



# HANDBOLLFESTIVAL

# INLEDNING

## Vad är en Handbollfestival?

Stockholms Handbollförbund har tagit fram och arbetat med ett koncept kallat Handbollfestival. I samarbete med Stockholms HF kan vi nu erbjuda alla i handbollsverige detta initiativ. Handbollfestival är en distriktsträff där handbollslag från ett eller flera distrikts olika föreningar bjuds in och samlas för att träna tillsammans och spela matcher mot varandra. Skillnaden från en traditionell handbollscup är att lagen tillsammans värmer upp, tränar teknik och har en gemensam avslutning.

Handbollfestivalen riktar sig främst till barn upp till 10 år. Tanken är att ge barnen en positiv upplevelse genom att skapa en starkare gemenskap som gör att de kommer närmre varandra.

## Kontaktperson på Svenska Handbollförbundet:

tony.carlsson@handboll.rf.se  
070 - 750 31 71

## Ledarrollen

Ledarna under en Handbollfestival är träningsklädda och aktiva och ger spelarna återkoppling/feedback på vad de gör. Det ska finnas en ledare på varje station under teknikövningarna som styr respektive övning. De övriga ledarna ska vara utspridda över hela ytan för att stötta och ge spelarna återkoppling på hur de utför tekniken. Det är viktigt att ledarna delar upp sig så att alla spelare blir uppmärksammade. Utöver att ge återkoppling ska ledarna vara snabba att så gott det går anpassa övningarna efter varje individ.

Det är viktigt att det finns en ledare för lagen som har ett övergripande helhetstänk och har koll. När ska spelarna byta? Är någon ledsn? Har någon skadat sig?

## Gemensam avslutning

När handbollfestivalen närmar sig sitt slut, har förhoppningsvis spelarna från de olika föreningarna börjat lära känna varandra lite. När det är dags att avrunda kan det vara roligt att göra det med någon tävling som suddar ut föreningstillhörigheten. Kanske en dribblingsstafett, kullek eller liknande med blandade lag från olika föreningar. Om ni hamnat i tidsbrist eller bedömer att spelarnas energi är slut för dagen är det ändå viktigt att skapa ett tillfälle för ett gemensamt avslut för aktiviteten. Samla alla deltagare och tacka varandra för en rolig och givande dag samt om möjligt, berätta om när nästa Handbollfestival sker.

# PLANERING & ARRANGEMANG

## Tidsplanering

Handbollfestivalen kan genomföras vid ett eller flera tillfällen för en eller flera åldersgrupper. Konceptet passar bäst för de yngsta, som till exempel E-ungdom, men kan såklart anpassas under en säsong till fler/andra åldersgrupper. En inbjudan och anmälan kan gälla för ett eller flera tillfällen.

## Detaljplanering

Exempel på ett tidsschema för festivalen:

Observera att exemplet utgår från sex till åtta deltagande lag, ungefär 40-60 spelare totalt.

- 00:45: Iordningställande av hallen
- 00:30: Förmöte med ansvariga lagledare/tränare
- ± 00:00: Gemensam samling
- + 00:05: Gemensam uppvärmning
- + 00:20: Matcher, 1-2 st./lag
- + 01:05: Gemensam matpaus
- + 01:20: Gemensam teknikträning
- + 02:05: Gemensam paus
- + 02:10: Matcher, 1-2 st./lag
- + 02:50: Gemensam avslutning
- + 03:00: Dagen slut

## Iordningställande av hallen

När och hur detta görs är naturligtvis beroende av de förutsättningar som råder i hallen. Vad som behöver vara klart innan förmötet med ansvariga ledare är:

- Två eller tre miniplaner i hallen.
- Gärna tillgång till en musikanläggning/mikrofon.
- 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).

## Förmöte med ansvariga lagledare/tränare

Ungefär 30 minuter innan aktiviteten startar samlar festivalcoacherna alla ansvariga lagledare/tränare för en genomgång. Gå igenom tidsschemat och se till att alla ledare är väl förtrodda 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.

I samband med att förmötet startar börjar deltagande lag komma till hallen. Spela gärna musik direkt för att bygga upp stämningen och håll igång musiken fortsatt under dagen när det är pauser mellan aktiviteterna.

## Gemensam samling & uppstart

Arrangemangsansvarig och festivalcoachen 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 som är med och hjälper till under dagen.

# TRÄNINGAR

## Gemensam uppvärmning

Alla spelare från alla lag värmer upp gemensamt. Undvik att spelare från samma lag håller ihop, utan att tvinga fram en blandning mellan lagen. Det kan vara lämpligt att inleda med en motorikbana och att avsluta med kull. Medan spelarna leker kull är det bra att städa undan motorikbanan. Läs mer under rubriken ÖVNINGSBANK.

## Gemensam teknikträning

Arrangören leder teknikträningen, cirka 45 minuter lång. Teknikträningen sker i stationsform. Ta gärna hjälp av ledare från gästande lag och be dem gå runt på de olika stationerna och ge feedback till spelarna. Precis som under uppvärmningen är tanken att spelarna ska träna tillsammans med spelare från olika lag, utan att tvinga fram en blandning.

Övningarna är hämtade från materialet *Framtidens Handbollsspelare*. Det är viktigt att spelare som kommit långt i sin utveckling utmanas i övningarna samtidigt som spelare som inte kommit lika långt inte får för svåra uppgifter.

En hög grad av bollkontakt är viktigt, i övningsmaterialet är därför endast övningar med boll med. En hög aktivitetsgrad är också viktigt, försök undvika att köer bildas vid stationerna. Skulle tid uppstå mellan teknikpasset och det andra matchpasset kan teknikpasset avslutas med kull, stafett eller annan gemensam rolig lekaktivitet.

## MATCHER

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.

Med exempelvis matchstart var 15:e minut kan man utifrån grundplaneringen spela en match + 00:20, +00:35, +00:50, +02:10, +02:25, +02:40 vilket innebär 12 matcher vid med 2 planer och 18 matcher med 3 planer att fördela mellan lagen på plats.

Försök se till att varje lag får spela minst tre-fyra matcher/festivaltillfälle och skapa gärna ett matchutbyte utan att alla lag möter varandra i ett traditionellt gruppspel. Går ju ej att undvika om det är 3 – 4 lag anmälda därav finner du även de traditionella lottningsmallarna nedan.

Exempel med 7 och 12 anmälda lag på två eller tre miniplaner och med minst 3 matcher per lag.

TID	PLAN 1 (7 lag)	PLAN 2 (7 lag)	:	PLAN 1 (12 lag)	PLAN 2 (12 lag)	PLAN 3 (12 lag)
+00:20	1 - 2	3 - 4	:	1 - 2	3 - 4	5 - 6
+00:35	7 - 1	5 - 6	:	7 - 8	9 - 10	11 - 12
+00:50	2 - 3	4 - 5	:	1 - 3	2 - 4	12 - 5
+02:10	6 - 7	1 - 3	:	8 - 9	10 - 11	6 - 7
+02:25	7 - 5	2 - 4	:	1 - 4	2 - 12	3 - 5
+02:40	6 - 1	5 - 2	:	6 - 11	10 - 8	7 - 9
			:			

Tre och fyra deltagande lag:

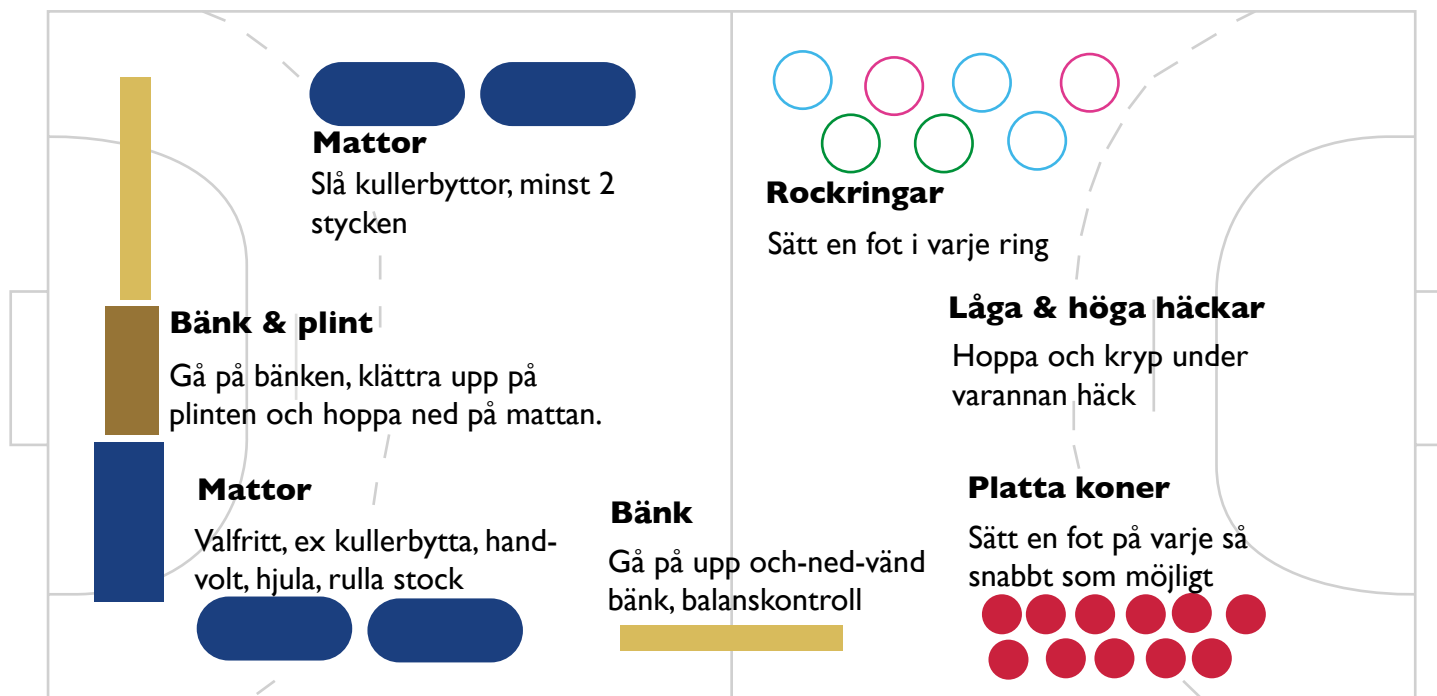
Undvik att använda mallarna på två parallella planer vid 6-8 anmälda lag utan mixa matcherna mellan lagen, enligt modell ovan i exemplen för 7 och 12 lag för att ge varje lag minst 3 matcher.

TID	PLAN 1 (3 lag)	PLAN 1/1 (4 lag)	PLAN 1/2 (4 lag)	PLAN 2 /2 (4 lag)
+00:20	1 - 2	1 - 4	1 - 4	2 - 3
+00:35	2 - 3	2 - 3	3 - 1	4 - 2
+00:50	3 - 1	3 - 1	1 - 2	3 - 4
+02:10	1 - 2	4 - 2	1 - 4	2 - 3
+02:25	2 - 3	3 - 4	3 - 1	4 - 2
+02:40	3 - 1	1 - 2	1 - 2	3 - 4

## ÖVNINGSBANK

Här hittar du övningar som kan användas vid Handbollfestivalen. Övningarna är indelade i tre kategorier: skjuta, dribbla och passa. Tre olika övningar kan vara lagom vid varje tillfälle. Dela in hallen i tre lika stora delar. Tänk på att det tar en del tid att få igång en övning och att vattenpauser tar tid. Nedan följer förslag på övningar samt förslag på motorikbanan.

### Motorikbana till den gemensamma uppvärmningen:



Om det inte finns material så som mattor osv är ett förslag att istället ha en bollmotorisk uppvärmning med exempelvis dessa övningar:

• Rulla och stoppa bollen med olika kroppsdelar:

- Foten
- Knät
- Magen
- Huvudet
- Rumpan

• Rulla och greppa upp bollen med handen.

• Kasta upp bollen högt i luften:

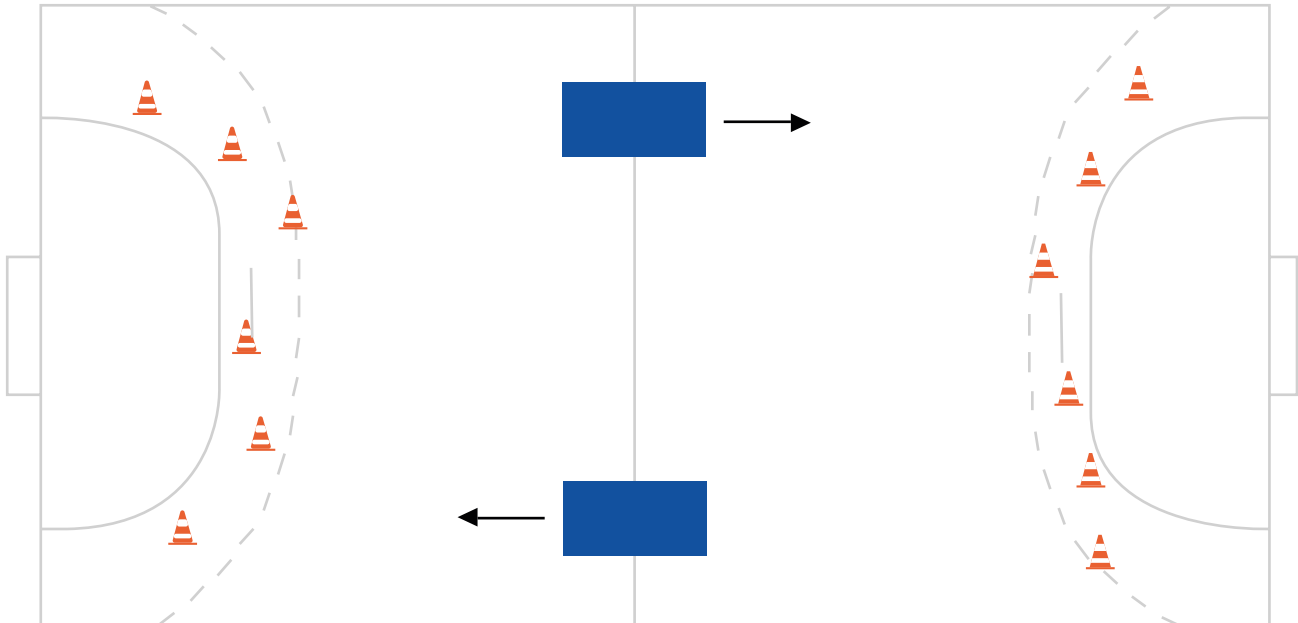
- Fånga den högt upp med händerna
- Snurra 45 grader, fånga sedan bollen
- Snurra 90 grader, fånga sedan bollen
- Sitt ned, stå upp, fånga sedan bollen
- Låt bollen ramla ned genom armarna som bildar en cirkel
- Kasta upp bollen högt i luften från sittande, stå upp, fånga sedan bollen

# SKJUTA

Kärnkaströrelsen ligger till grund för en handbollsspelares skott. Kärnkastet kan läras ut på olika sätt men har samma slutmål (*Framtidens Handbollsspelare* s. 41). Här följer exempel på skottövningar.

## Övning I

Gyllene tanken (*Framtidens Handbollsspelare* s. 25, 59 och 98)



Använd en miniplan, 5-10 spelare ska stå på vardera sidan. På mattorna på planens mitt kan barnen själva utveckla sin kreativitet och exempelvis hjula, slå kullerbyttor eller gå på händer med mera.

## Utförande

1. Ställ ut 6 stycken koner oorganiserat med cirka en meters mellanrum. Lägg ut 2-4 mattor vid mitten av planen. Använd målvakt och låt så många som vill stå i mål.
2. Spelaren startar med att göra en aktivitet (exempelvis en kullerbytta) på mattan.
3. När spelaren kommit upp på fötter finns två alternativ. 1) Spelaren studsar bollen framåt.  
2) Spelaren kastar upp bollen i luften för att sedan fånga den med fart framåt.
4. Spelaren springer mellan konerna och avslutar mot mål.
5. Efter avslut hämtar spelaren upp bollen och tar sig tillbaka till mattan för att kunna utföra övningen igen.

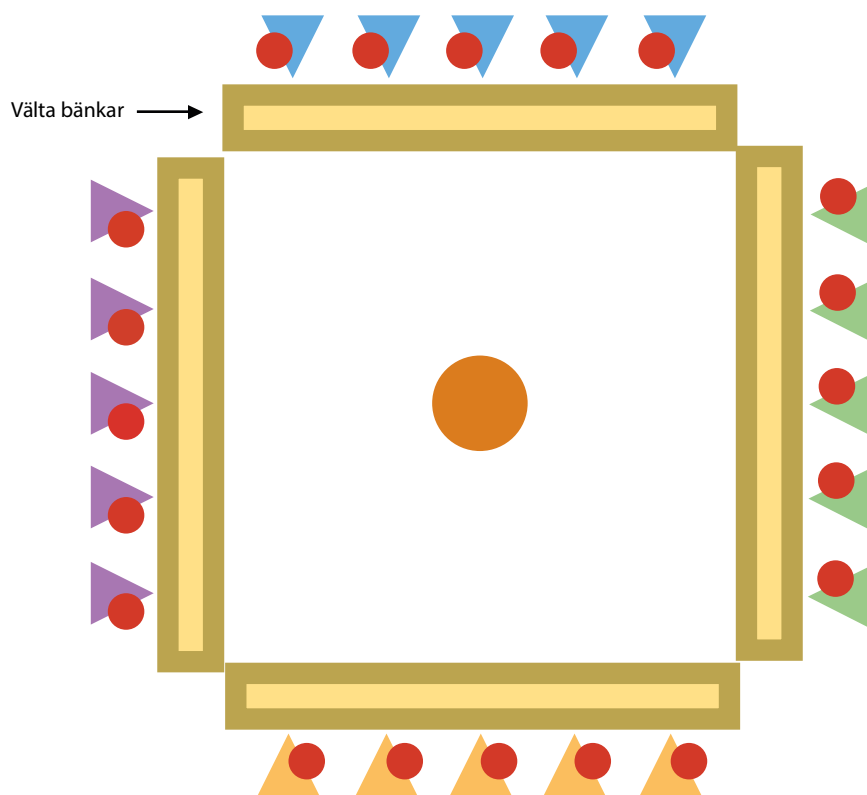
För att utveckla övningen kan några av luckorna blockeras – med västar, publik eller ledare.

## Syfte med övningen

Det viktiga är att spelaren skjuter när denne befinner sig mellan konerna för att träna på att skjuta i fritt läge. Poängtera gärna hög skottarm, lägg ingen vikt vid hur många steg spelaren tar. Ge feedback på att spelaren går i luckorna och har hög skottarm.

## Övning 2

Prickboll i fyrkant (Framtidens Handbollsspelare s. 105)



### Utförande

1. 2-4 lag med 4-8 spelare/lag med varsin mjukboll placerar sig på sidorna. Placera en stor boll i mitten av fyrkanten.
2. Lagen ska försöka träffa den stora bollen så att den rullar fram till något av de andra lagens mållinje (en vält bänk).
3. Det är endast tillåtet att försöka stoppa bollen genom att träffa den med mjukbollarna.

### Variant

Låt spelarna skjuta med vänster respektive höger arm.

### Syfte med övningen

Träna på att skjuta genom variation av kaststyrka.

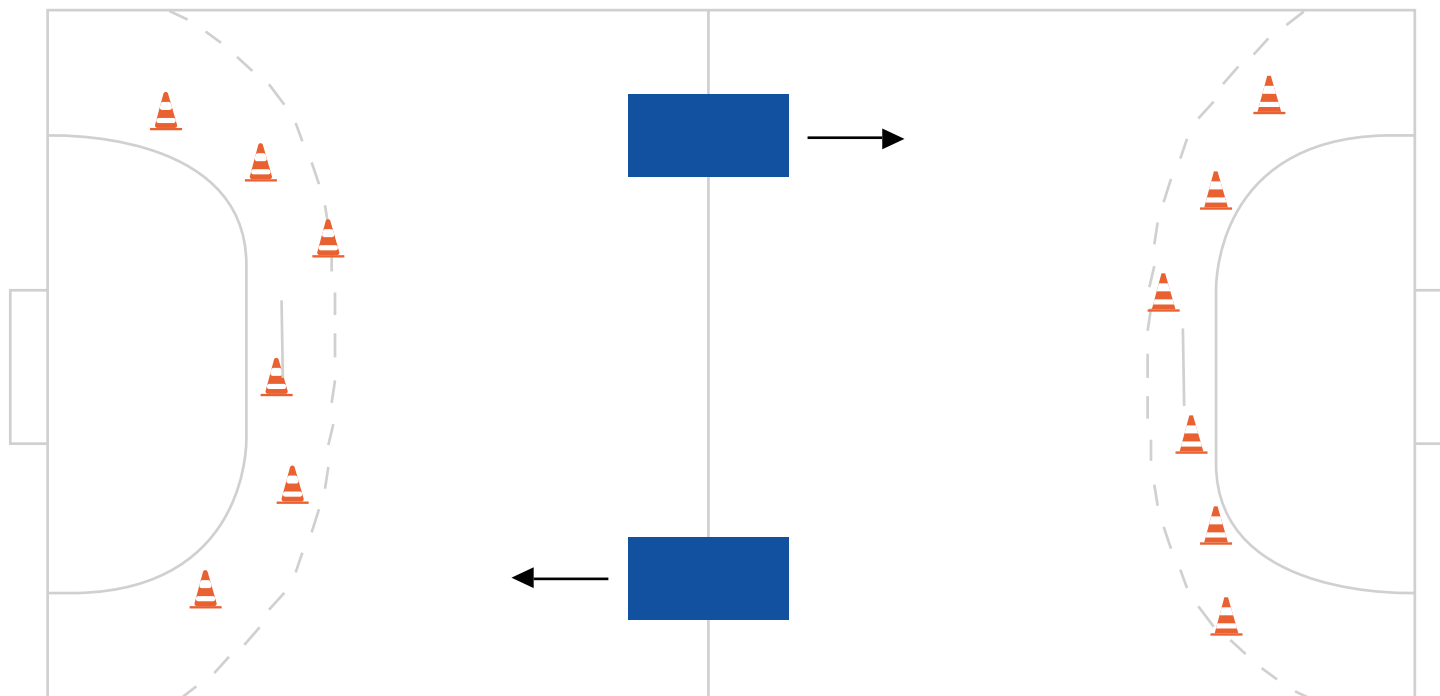
### Ge feedback på

Poängtera hög skottarm och motsatt ben fram. Tänk på att armen sjunker vid stressade situationer som uppstår då övningen har ett tävlingsmoment.



## Övning 3

Prickboll i fyrkant (Framtidens Handbollsspelare s. 105)



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

### Utförande

1. Ställ ut två pallplintar på vardera planhalva som bollhållare (eller använd föräldrar från läktaren som passningspartner till spelaren).
2. Spelaren startar med att springa till pallplinten, greppa en boll som ligger på pallplinten för att sedan skjuta bollen mot mål. Används föräldrar i övningen ska spelaren starta med boll, passa föräldern, springa fram och greppa bollen som föräldern håller i en utsträckt hand och skjuta mot mål.
3. 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 med fart.

## DRIBBLA

Lär känna bollen, lek och bli vän med bollen. Jobba med att dribbla bollen med mjuka och följsamma arm- och handledsrörelser under dessa teknikövningar. Framtidens Handbollsspelare s. 44-45. Här följer exempel på dribblingsövningar.

### Övning

Tåget (Framtidens Handbollsspelare s. 94)

### Utförande

Använd golvlinjerna som tågräls, spelare agerar som ett tåg.

1. Spelaren ska ta sig fram på tågrälsen genom att springa och dribbla en boll.
2. Det är tillåtet att byta spår när två linjer korsar varandra. Vid möte med annan spelare måste en av spelarna backa med sin boll till närmsta korsning.
3. Tempoväxling eller samarbete uppnås genom att övningsledaren ropar ut något av följande kommandon:

X-2000 = springa

Expresståg = jogga

Godståg = gå

Pågatåg = gå baklänges

### Variant

Alternativt kan övningsledaren istället hålla upp band i olika färger eller använda andra sätt att signalera en tempoväxling, att byta boll med en annan spelare, lägga sig på mage, göra en kullerbytta med mera eller liknande.

### Syfte med övningen

Att koppla in fler sinnen genom att studsas boll på en begränsad yta. Studsa bollen med rätt teknik, hantera bollen i olika hastigheter och rörelsemoment.

### Ge feedback på

Samspelet mellan spelarna, att studsas bollen med fingrarna och ha mjuka och följsamma arm-och handledsrörelser.

## Övning 5

Egen boll liten yta (Framtidens Handbollsspelare s. 94-95).

### Utförande

Spelarna studsar bollen fritt i salen alternativt på en begränsad yta. På given signal ska spelarna utföra följande moment (övningen går även att använda som en stationsbana).

Studsa lågt

Studsa högt

Studsa med varannan hand

Studsa, sätta sig, ställa sig

Studsa baklänges

Studsa framlänges

Studsa mellan benen

Studsa, gå framåt i cirklar

Studsa liggandes

Lägg bollen på golvet, få bollen att börja studsa utan att greppa den

Byt boll med en kompis mitt i en studs

Byt boll med en kompis i en studs och snurra ett varv

Studsa bollen och försök slå bort varandras bollar

### Syfte med övningen

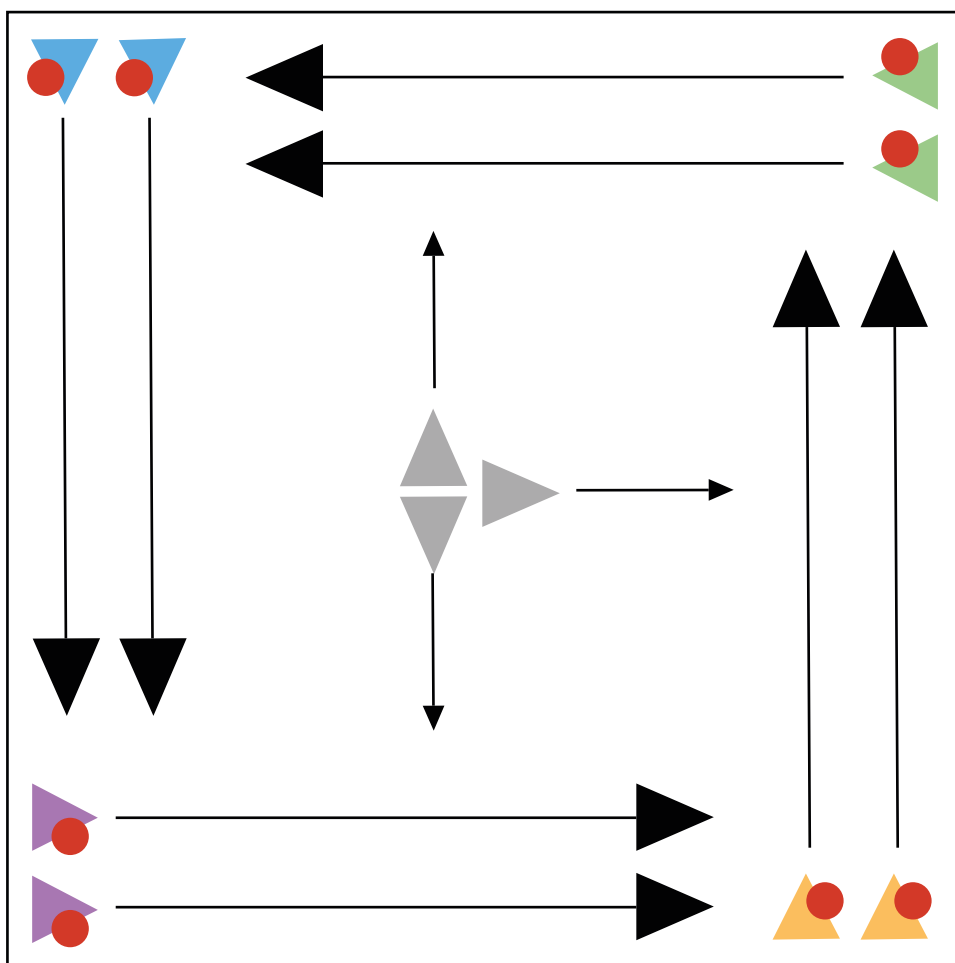
Låt spelaren få kontroll över bollen med olika sorters metoder. Hur fungerar bollen?

### Ge feedback på

Att studsa bollen med fingrarna och ha mjuka följsamma arm- och handledsrörelser.

## Övning 6

Dribbla med fart (Framtidens Handbollsspelare s. 75 och 94).



### Utförande

2-4 spelare står i vardera hörn på en fyrkant. 2-3 spelare agerar jägare och står i mitten av fyrkanten. På given signal löper 1-2 spelare i taget från alla hörn samtidigt i samma riktning. Alla spelare studsar sin boll. De som jagar ska försöka ta bollen från spelarna. Om jägaren lyckas ta en boll byter denne plats med spelaren som förlorade sin boll.

### Syfte med övningen

Träna på att studsa bollen i fart och träffa på ett överraskningsmoment. Jägarna får träna på att erövra boll i studs.

### Ge feedback på

Att studsa bollen med fingrarna och ha mjuka och följsamma arm- och handledsrörelser.

## PASSA

Kärnkaströrelsen ligger i grunden för passningen men även momentet att fånga bollen korrekt samt samspelet mellan två individer. Framtidens Handbollsspelare s. 40-41. Här följer exempel på passningsövningar.

### Övning 7

Ringboll (Framtidens Handbollsspelare s. 106).

#### Utförande

5-8 spelare står placerade i en ring. 1-3 spelare agerar jägare och placerar sig mitt i ringen. Bollen spelas fritt mellan spelarna som står i cirkeln medan jägarna ska försöka bryta passningarna. Den jägare som bryter en passning byter plats med den spelare som sist hade bollkontroll.

#### Variant

1. Använd fler bollar.
2. Tidsbegränsning på hur länge en spelare får hålla i bollen innan denne passar vidare, exempelvis 3 sekunder.
3. Gör en rörelse efter varje passning, exempelvis lägga sig på rygg, mage, snurra ett varv eller liknande.

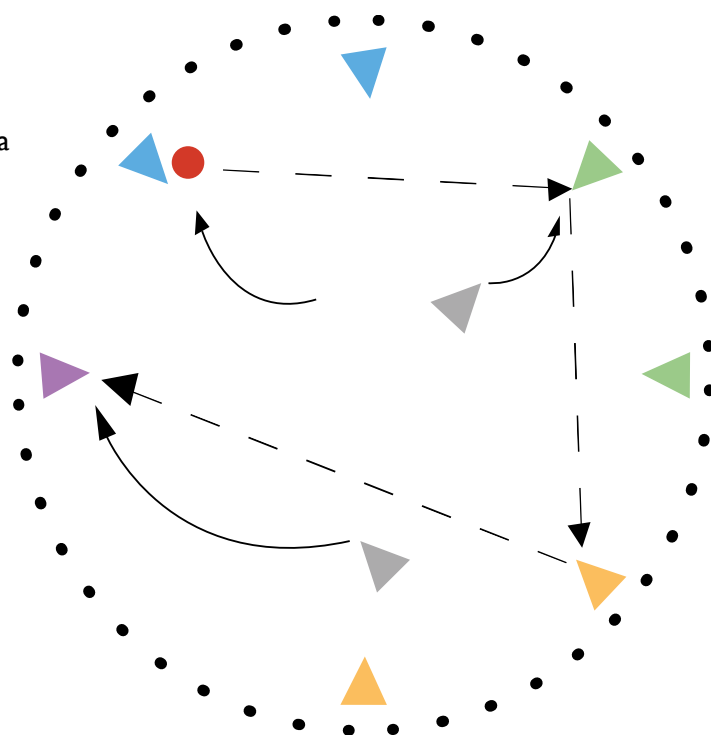
#### Syfte med övningen

Passa under tidspress, hitta olika passningsvägar.

Fånga bollen.

#### Ge feedback på

Lägg fokus på spelarna i ringen, ge alternativ på passningsvägar, fånga bollen med båda händerna, hög kastarm och motsatt fot.



## Övning 8

Passningar i två led (Framtidens Handbollsspelare s. 44 och 94)

### Utförande

Dela in spelarna i två grupper med 4-6 spelare/grupp. Ställ grupperna på led mitt emot varandra med en boll/grupp. Den första spelaren i ledet passar bollen till spelare i motsatt led för att efter passningen springa över till motsatt led och ställa sig sist. Mellan leden kan en matta placeras där spelaren kan göra valfri övning, eller en bänk för att gå balansgång på eller liknande.

### Variant

1. Volleybollpassning.
2. Passa med hög skottarm
3. Passa med låg skottarm
4. Passa med studs

### Syfte med övningen

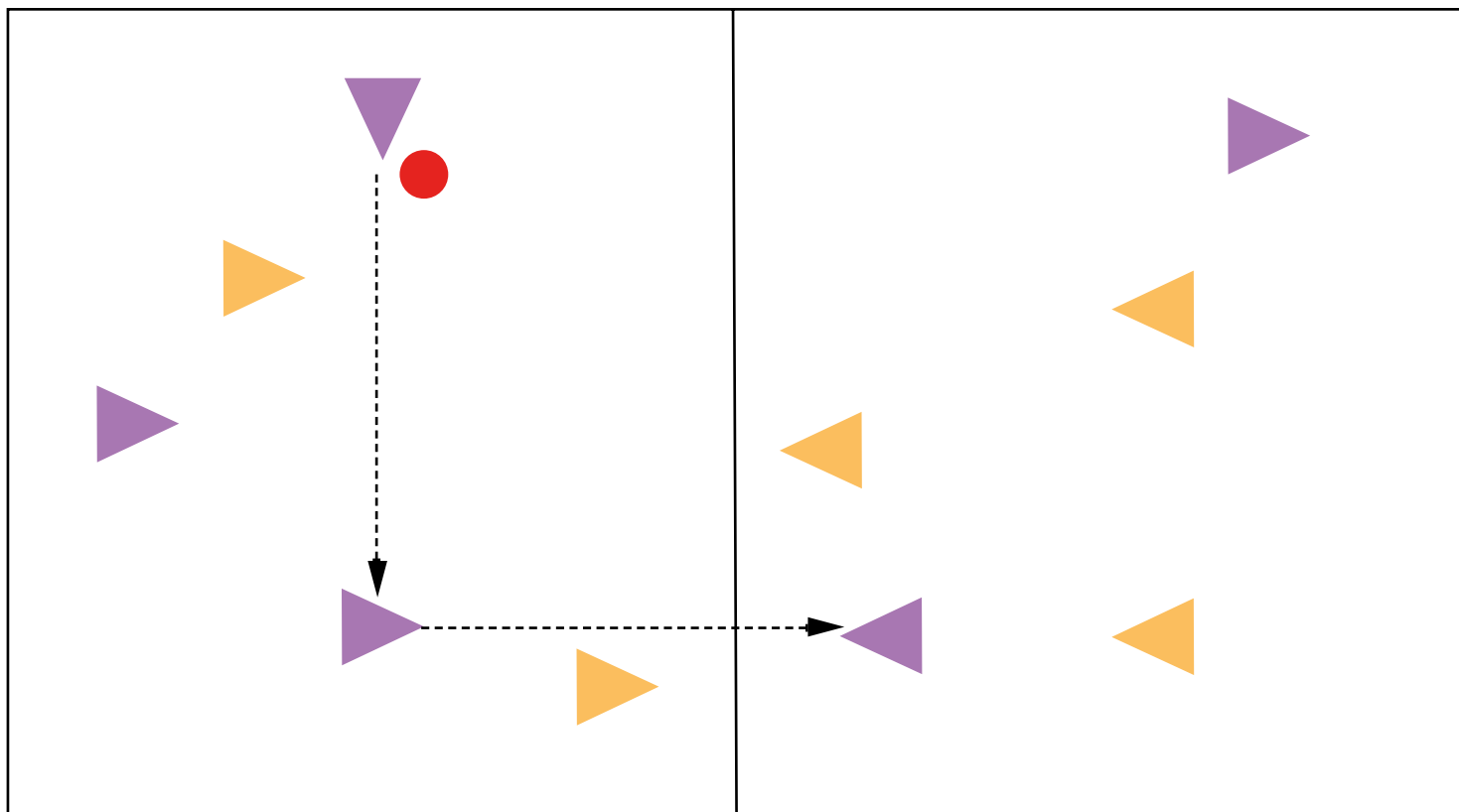
Jobba med att få spelaren att springa framåt med näsan framåt och undvika att spelarna vänder sig med höfterna mot varandra. Fingerslag från en volleybollpassning kopplas ihop med att greppa bollen med fingerkoordination – alltså mottagning av boll och uppvärmning av fingrar.

### Ge feedback på

Löpriktning, hög kastarm samt fånga bollen korrekt.

## Övning 9

Tvärboll (Framtidens Handbollsspelare s. 107).



### Utförande

Använd en spelplan som är cirka 12x20 meter eller mindre. Mittlinjen ska vara markerad. Dela in två lag med 4-6 spelare i varje lag. Alla spelare får röra sig över hela spelplanen. Mål/poäng får laget när bollen passerar mittlinjen och någon i det egna laget fångar bollen på den andra planhalvan. Det lag som först uppnår 10-15 pass över linjen vinner första set. Vid nytt set startar det andra laget med inkast från baslinjen.

### Regler

1. Tre steg
2. Max en studs
3. Undvik kroppskontakt

### Syfte med övningen

Få individen att röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar för att kunna ta emot en passning. Kunna passa och fånga bollen i fart.

### Ge feedback på

Att spelarna använder hela banan för att skapa ytor för att ta emot en passning av en lagkamrat och att kunna passa en lagkamrat. Hög kastarm samt fånga bollen korrekt.



**SVENSKA  
HANDBOLLFÖRBUNDET**

**Besöksadress:** Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm

**Postadress:** Box 11016, 100 61 Stockholm

**Leveransadress:** Östgötagatan 98 D, 116 64 Stockholm

**Telefon:** 08 - 699 60 00

**Mail:** [info@handboll.rf.se](mailto:info@handboll.rf.se)