



**VÄLKOMNA TILL HANDBOLLSFESTIVAL LIGHT HOS IFK HAMMARÖ I HAMMARHALLEN A DEN
10 NOVEMBER**

Dagen kommer att bestå av en gemensam samling, gemensam uppvärmning och matchspel. Vid uppvärmningen hjälps tränare från samtliga lag åt att genomföra och leda övningarna. Genomför därför en ledarsamling/genomgång med minst en ledare per deltagande lag ca 10 minuter innan den gemensamma samlingen.

Upplägg för dagen kommer att vara ungefär enligt nedan:

09:20 **Gemensam samling**

09:25 **Gemensam uppvärmning**

09:40 **Matchspel**

Tänk på att vara där i god tid innan samlingen så att barnen hinner byta om och komma på plats i hallen.

Spelschema för dagen ser ut enligt nedan:

Plan 1

09:40	Hammarö 1	Kristinehamn 1	1x17 minuter
10:00	Kristinehamn 2	Hammarö 2	1x17 minuter
10:20	Kristinehamn 1	Arvika	1x17 minuter
10:40	Hammarö 2	Torsby	1x17 minuter
11:00	Arvika	Skåre Röd 1	1x17 minuter
11:20	Kristinehamn 1	Skåre Röd 1	1x17 minuter
11:40	Hammarö 1	Arvika	1x17 minuter
12:00	Torsby	Skåre Röd 2	1x17 minuter

Plan 2

09:40	Skåre Röd 1	Hellton	1x17 minuter
10:00	Torsby	Skåre Grön	1x17 minuter
10:20	Skåre Röd 2	Hellton	1x17 minuter
10:40	Skåre Grön	Hammarö 1	1x17 minuter
11:00	Kristinehamn 2	Skåre Röd 2	1x17 minuter
11:20	Hellton	Hammarö 2	1x17 minuter
11:40	Kristinehamn 2	Skåre Grön	1x17 minuter

Att spela minihandboll:

Minihandboll spelas på tvären med 5 spelare på planen (4 utespelare + målvakt).

I minihandboll spelar vi enligt SHF:s direktiv ett "fritt försvarsspel". Det innebär ett fritt offensivt försvar utan bestämd försvarsuppställning som syftar till att utveckla barnens speluppfattning och rörlighet.

Styr inte spelarna för mycket. Låt dem 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 vid fritt offensivt försvar än vid 6-0-spel.

Viktigt är dock att efter avslut/mål så ska laget som har skjutit springa hem till sin målgårdslinje och vänta tills det nu anfallande laget har hunnit slå två passningar (inklusive målvaktspass) innan de får kliva upp och spela fritt försvar/jaga boll.

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!

Vi för ingen statistik över resultat vid minihandbollsspel utan matcherna spelas enbart för att ha roligt och för att barnen ska få spela handboll! Barn spelar givetvis alltid för att vinna och räknar mål och det är helt OK. Men det är upp till er ledare att se till att det blir jämna, roliga och utvecklande matcher. Anpassa er coaching efter motstånd.

Arrangerande förening välkomnar deltagande lag vid ankomst till hallen och visar dem vid behov till omklädningsrum samt spelplanen. Arrangerande förening står för bollar till samtliga matcher i sammandraget och vi använder oss med fördel av en **gummiboll***.

Övrigt för arrangerande förening att tänka på är se till så att domarna har koll på spelregler för minihandboll samt stötta dem i deras dömning.

I minihandboll U8 gäller följande särskilda regler:

1. Tre-sekunders regeln – används inte

Varför: Barn i denna ålder behöver mer tid för att upptäcka medspelare och ta beslut.

2. Dubbelstuds och stegfel beivras genom att gå tillbaka till startplatsen och behålla bollen. Starta med ett frikast för den som gjorde fel.

Varför: Du gör det lättare för spelaren att lära sig handboll, och spelarna tillåts att göra fel.

3. Farligt spel beivras med personlig utvisning i två anfall. Laget får sätta in en annan spelare och blir inte drabbat. Matchledare förklarar för spelaren vad hen gjorde för fel.

Varför: Farligt spel ska beivras. Eftersom spelaren måste kliva av planen finns det utrymme för ledarna att på ett pedagogiskt sätt förändra spelarens beteende.

4. Avkast och hörnkast (=inkast från hörnet) ersätts av Målvaktskast.

Varför: Det ger ett snabbare och mer flytande spel. Vilket i sin tur leder till högre bollkontaktsgrad för varje spelare.

5. Vid Målvaktskast ska icke bollförande lag springa hem till egen målgårdslinje. Laget får ej gå upp i offensivt försvar förrän då det bollförande laget har genomfört två passningarna (utkastet inräknat), eller då bollen kommit över på offensiv planhalva.

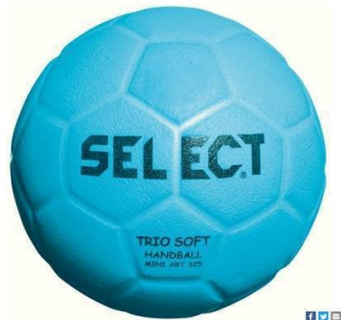
Varför: Anfallande målvakt får tid på sig att passa ut bollen. Försvararna lär sig att springa hem direkt vid avslut.

6. Inga omfamningar (=låsningar) eller knuffar tillåts.

Varför: I försvaret vill vi att spelarna ska träna på fotarbete och att placera sig rätt samt att erövra bollen.

Allmänt gäller ju att minihandbollen ska genomsyras av lek och att vi då anpassar både coachning och dömning efter detta. Hjälp spelarna och förklara varför det blåses av eller liknande. Det gäller både för domare och ledare.

Med ***gummiboll** menar vi bollar av typen Select Trio (eller Duo) Soft och *liknande* bollar som ni ser nedan (andra märken har liknande bollar). För minihandboll i U8 rekommenderar vi storleken **Micro (00)** cm så att alla barn kan greppa bollen ordentligt.



Slutligen – om något lag har ont om spelare eller om något lag inte dyker upp till ett sammandrag så hjälps vi åt att fylla på med spelare så att alla matcher kan spelas.

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 IFK Hammarö är:

Namn: Elina Petrakos

Telefonnummer: 073-5168982

E-post: elina@ifkhammaro.nu

Varmt välkomna till en fartfylld dag i Hammarhallen!