

**VÄLKOMNA TILL HANDBOLLSFESTIVAL I FORSHAGA SPORTHALL DEN**

**13 NOVEMBER**

**Den 13 november hälsar Forshaga HK välkomna till HANDBOLLSFESTIVAL för killar 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.**

Upplägg för dagen kommer att vara ungefär enligt nedan:

**10:20** **Gemensam samling**

**10:25** **Gemensam uppvärmning**

**10:40**  **Matchspel**

**11:35**  **Matpaus**

**11:50**  **Gemensam teknikträning**

**12:35**  **Kort paus för vatten/vila**

**12:40** **Matchspel**

**13:20** **Gemensam avslutning**

**13:30**  **Slut för dagen**

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



**Spelschema för dagen ser ut enligt nedan.**

**Matchpass 1:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plan 1** |  |  |  |
| 10:40 | Hellton  | Arvika Mix  | 1x10 minuter  |
| 10:55 | Torsby  | Forshaga 1  | 1x10 minuter |
| 11:10 | Arvika Mix | Torsby | 1x10 minuter |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plan 2** |  |  |  |
| **10:40** | **Hammarö**  | **Forshaga 2** | **1x10 minuter** |
| 10:55 | Hellton  | Forshaga 2 | 1x10 minuter |
| **11:10** | **Forshaga 1** | **Hammarö**  | **1x10 minuter** |

**Matchpass 2:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plan 1** |  |  |  |
| **12:40** | **Torsby** | **Hammarö**  | **1x15 minuter**  |
| 13:00 | Forshaga 2 | Arvika Mix | 1x15 minuter  |
|  |  |  |  |
| **Plan 2** |  |  |  |
| 12:40 | Forshaga 1 | Hellton  | 1x15 minuter  |

**armt välkomna till en fartfylld dag i Forshaga Sporthall!**