FÖRENINGSMATERIAL

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

Handbollsfestival

Upplägg 1 — Matcher och teknikträning

Denna pdf är skapad som ett stöd för förening vid skapande av Handbollsfestival med upplägg 1. I materialet hittar ni beskrivning av upplägg, tips till tidsschema, hur man arbetar med ledar- och domarskap samt vilka övningar man kan använda.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

01 Vad är en Handbollsfestival

02 Ledarskap

03 Planering och arrangemang

04 Gemensam uppvärmning och avslutning

05 Matchspel under Handbollsfestival

06 Upplägg 1: Handbollsfestival med matcher och teknikträning

OM MATERIALET

Denna pdf är skapad som ett stöd för förening vid skapande av Handbollsfestival med upplägg 1. I materialet hittar ni beskrivning av upplägg, tips till tidsschema, hur man arbetar med ledar- och domarskap samt vilka övningar man kan använda.

Vad är en Handbollsfestival?

Handbollsfestivalen är ett arrangemang där barn från olika föreningar samlas för att spela matcher, röra på sig tillsammans och uppleva gemenskap genom handboll och lek. Syftet är att skapa en positiv och utvecklande miljö där alla deltagare ges möjlighet att vara aktiva och utveckla sitt intresse för handboll.

Till skillnad från traditionella tävlingsformer ligger fokus på upplevelse, rörelse och samspel snarare än resultat. Exempelvis har man med gemensamma aktiviteter där spelare möts över föreningsgränser vilket skapar förutsättningar för både social och idrottslig utveckling.

Handbollsfestivalen riktar sig främst till barn upp till 10 år, men kan anpassas efter lokala förutsättningar och deltagarnas erfarenhet. Upplägget är flexibelt och kan genomföras i olika omfattning beroende på resurser, antal lag och tillgänglig halltid. Se därför detta som ett arbetsmaterial där ni får tips och inspiration vid planering eller genomförande. Men för att kalla samlingen för ”Handbollsfestival” bör det ingå moment så som teknikträning och/eller öppen rörelseyta.





Ledarskap under Handbollsfestivalen

Ledarrollen

Under en handbollsfestival kan flera olika individer uppfattas som ledare och bidra till den miljö som skapas inne i hallen. Därför arbetar vi för att tränare, domare och föräldrar beter sig som fina förebilder under festivalen och förhåller sig till att dagen genomförs utifrån de deltagande barnens behov.

Ledarnas uppgift under Handbollsfestivalen är att bidra till en trygg, inkluderande och aktiv miljö med förståelse för att detta kan vara en spelares första möte med matcher och turneringsformat. Därför är det viktigt att vara närvarande i verksamheten, röra sig över ytorna och stöttar spelarna genom enkel och tydlig kommunikation. Fokus bör ligga på att förstärka önskvärda beteenden snarare än att korrigera detaljer. Genom att lyfta fram samarbete och delaktighet skapas goda förutsättningar för lärande.

Ledarna har också ansvar för att anpassa aktiviteterna utifrån gruppens förutsättningar vilket främst är viktigt vid planeringen och val av upplägg. Det innebär att leda och byta runt på spelare så att alla spelare ges möjlighet att delta aktivt. En central del i ledarskapet är att säkerställa att ingen spelare blir stående utan att vara involverad utifrån sina förkunskaper.

Utöver de aktiva ledarna bör det finnas en övergripande ansvarig som har ansvar för helheten under dagen och som säkerställer att planeringen följs och att arrangemanget fungerar som avsett.

Förmöte med tränarna

Inför festivalens start genomförs ett kort förmöte med ansvariga tränare för alla lagen med syftet att säkerställa en gemensam förståelse för upplägg, innehåll, roller och schysst match. Genomgången bör fokusera på dagens struktur samt på hur de gemensamma aktiviteterna genomförs i praktiken. Det är särskilt viktigt att tydliggöra hur uppvärmningen och den fria rörelseytan fungerar, samt vilken roll lagens tränare eventuellt har i dessa delar.

Schysst match under Handbollsfestivalen

#schysstmatch syftar till att skapa en hållbar kultur av fair play inom svensk handboll genom utbildning i handbollens värdegrund. Målet är att alla inblandade (domare, spelare, ledare, publik) ska känna sig trygga, välkomna och respekterade. Vi vill bevara engagemanget och passionen för handboll utan påhopp eller otrygga matchmiljöer. Genom ett gemensamt ansvar kan vi tillsammans bidra till en positiv och trygg handboll där glädje och respekt får stå i centrum. Detta är extra viktigt under en Handbollsfestival då det kan vara ett barns första möte med matchspel. Prata om denna del under förmötet med ledarna så att alla i hallen arbetar utifrån denna värderingsgrund.

Planering och arrangemang

Iordningställande av hallen

Hallen organiseras utifrån det upplägg man väljer att ha under Handbollsfestivalen men man förbereder framför allt det antal spelplaner man valt i sitt upplägg. Det vanligaste antalet är två eller tre minihandbollsplaner. Utifrån om det redan finns linjer för spelplanerna eller inte i den hall ni ska spela i behöver ni planera in tid för detta innan tränarnas förmöte.

Genom att välja upplägg med två planer finns det utrymme till att matchspel och fri rörelseaktivitet kan genomföras parallellt. Utöver spelplanerna avsätts då en yta för fri rörelse och spontan aktivitet av lag som inte har match. Beroende på antalet lag under festivalen så kan man bygga upp denna yta innan start om det fortfarande finns utrymme för gemensam uppvärmning. Exempel och inspiration till uppbyggnad av denna del finns som separat pdf men målet är att miljön uppmuntrar till rörelseaktivitet och är enkel att använda utan omfattande instruktioner.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ VID IORDNINGSTÄLLANDE AV HALLEN

- Gärna tillgång till en musikanläggning/mikrofon
- Platser för eventuella besökare/publik
- Spel-/dagsschema 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)

Tidsplanering

Handbollsfestivalen kan genomföras i olika omfattning beroende på lokala förutsättningar. Planeringen bör utformas så att det finns ett naturligt flöde mellan de olika momenten. Särskild hänsyn bör tas till att undvika längre perioder av inaktivitet. Ett tydligt och överskådligt schema underlättar för både tränare och deltagare.

De två olika uppläggen kräver varierad tidsplanering vilket ni kan se under varje specifikt upplägg men i grunden beräknar man att en handbollsfestival genomförs på 2-3 timmar. Ungefär 30 min innan starten av festivalen startar man upp förmötet för tränarna där helheten kring tider och upplägg är en viktig del att starta upp dagen med.

Gemensam samling och uppstart

Festivalen inleds med en gemensam samling där arrangören hälsar alla deltagare välkomna och presenterar dagens upplägg. Samlingen ger möjlighet att skapa tydlighet och en positiv inramning för arrangemanget så att matchspelet känns som en trygg aktivitet för alla spelare oavsett förkunskaper. Här delas spelschema ut till alla lagen och de sätts även upp på olika ställen i hallen. Sätt gärna tonen kring Schysstmatch och hur vi tävlar mot varandra samt vilka positiva beteenden vi gärna ser att spelarna försöker ha under dagen.

Gemensam uppvärmning och avslutning

Uppvärmning

Den gemensamma uppvärmningen samlar alla deltagare och fungerar som en aktiv start på festivalen. Uppvärmningen genomförs så som det är möjligt utifrån antalet deltagare men gärna med boll från början, vilket ger spelarna en direkt koppling till handbollens innehåll. Men det kan även vara gemensam hinderbana eller rörelseaktivitet med musik, dans och gymnastik. Oavsett val av uppvärmning är hög aktivitetsgrad det viktigaste vilket betyder att man vid exempelvis hinderbana behöver skapa fler olika spår på banan så att alla barn kan röra sig fritt.

EXEMPEL UPPVÄRMNING

Spelarna rör sig fritt i ytan och möter varandra i enkla samspelsmoment så som att passa och byta boll med varandra. I stället för fasta led eller turordning uppmuntras spelarna att vara i ständig rörelse. Uppvärmningen kan varieras genom att justera tempo, riktning eller sättet att hantera bollen. Variationerna ska dock inte påverka grundprincipen, som är att alla spelare är aktiva och deltar i ett gemensamt rörelsemönster. Om man arbetat utifrån Hand the Ball konceptet fungerar tricks med bollen väldigt bra in i denna övning.

UPPVÄRMNING

- Uppvärmningen får gärna präglas av rörelse och bollkontakt
- Spelarna bör vara i aktivitet under hela momentet
- Ledarna får gärna delta för att skapa en trygg miljö som start på festivalen

Gemensam avslutning

Festivalen avslutas med en gemensam samling där alla deltagare ges möjlighet att avsluta dagen tillsammans. Arrangören tackar för deltagandet och kan vid behov informera om kommande aktiviteter.

Arrangören ges möjlighet att kort summera innehållet och uppmärksamma deltagarnas engagemang. Avslutningen kan med fördel kompletteras med en gemensam aktivitet så som en lek, där det centrala är att skapa ett positivt avslut där alla inkluderas.

EXEMPEL AVSLUTANDE LEK – MOROTSLANDET

Spelarna är morötter som växer huller om buller i ett morotsland. De lägger sig då samlade runt mitten och ser 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 spelarna. När en spelare inte längre håller i något så sätter de sig upp och leken fortsätter tills alla barnen sitter.

Matchspel under Handbollsfestivalen

Matchspel

Matcherna spelas på minihandbollsplaner och varje lag ges möjlighet att spela flera matcher under dagen, vilket bidrar till hög delaktighet. Spelschema sätts av arrangören och man räknar med en matchtid på 1x10-15 minuter (ingen halvtidspaus) beroende på antal lag. Antal lag och spelplaner varierar från festival och festival utifrån de olika upplägen och arrangören tillsätter även domare till festivalen, se nedan.

Matcherna genomförs utan resultattavla och utan fokus på tabeller eller placeringar där syftet är att skapa en miljö där spelarna kan delta utan prestationskrav och där upplevelsen står i centrum. Ledarna har en stödjande roll och uppmuntrar spelarna att vara delaktiga och att våga prova olika lösningar i spelet.

Domare

Ha en planering för vilka som ska döma minihandbollsmatcherna och ha en genomgång med dessa innan festivalen eller samma dag (men innan starten av dagen). Det kan vara ungdomsspelare i klubben eller ledare för de lag som deltar som inte spelar för stunden. En domare bör ha koll på de särskilda reglerna för minihandboll men viktigast är att de som dömer snarare leder/lär barnen hur de ska spela handboll än dömer matcherna.

Matchupplägg

Under en festival försöker man se till att varje lag får spela minst tre-fyra matcher/tillfälle, gärna med matchutbyte utan att alla lag möter varandra i ett traditionellt gruppspel. Eftersom resultat inte räknas finns det ingen anledning att spela ett traditionellt gruppspel.

Nedan i detta material har ni tidsplan för både två och tre planer för att kunna ge er förening stöd utifrån hur ni vill genomföra er festival. Speluppläggen går att tillämpa för sex till tolv lag om administrerande förbund inte hjälper till med matchläggning. Speltiden går att anpassa utifrån hall- och tidstillgång, i förslag nedan finns därför både för 10 min eller 15 min matcher.

I upplägget för Handbollsfestival 1 kan man välja på att ha två eller tre matchplaner, se nästa avsnitt med hela upplägget. Vår rekommendation är att två planer används för matchspel och en yta, motsvarande en plan, för fri rörelse med ett gemensamt avbrott för teknikträning på samtliga planer.

Nedan tidplan för både två och tre planer där man kan hitta vilket antal lag som deltar och får stöd i att sätta ett spelschema.

Matchscheman — två planer

Förslag på matchscheman för två spelplaner, för sex till tio deltagande lag.

Sex lag

Samtliga lag 3 matcher

START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 4 – Lag 5
+00:20 / +00:15	Lag 3 – Lag 6	–
+00:40 / +00:30	Lag 2 – Lag 5	Lag 1 – Lag 3
+01:00 / +00:45	Lag 1 – Lag 4	Lag 5 – Lag 6
+01:20 / +01:00	Lag 2 – Lag 3	Lag 4 – Lag 6

Sju lag

Lag 1, 2 och 5 – 4 matcher · Lag 3, 4, 6 och 7 – 3 matcher

START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 3 – Lag 4
+00:20 / +00:15	Lag 7 – Lag 1	Lag 5 – Lag 6
+00:40 / +00:30	Lag 2 – Lag 3	Lag 4 – Lag 5
+01:00 / +00:45	Lag 6 – Lag 7	Lag 1 – Lag 3
+01:20 / +01:00	Lag 7 – Lag 5	Lag 2 – Lag 4
+01:40 / +01:15	Lag 6 – Lag 1	Lag 5 – Lag 2

Åtta lag

Samtliga lag 3 matcher

START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 7 – Lag 8
+00:20 / +00:15	Lag 3 – Lag 5	Lag 4 – Lag 6
+00:40 / +00:30	Lag 1 – Lag 3	Lag 2 – Lag 4
+01:00 / +00:45	Lag 5 – Lag 7	Lag 6 – Lag 8
+01:20 / +01:00	Lag 1 – Lag 4	Lag 2 – Lag 6
+01:40 / +01:15	Lag 3 – Lag 7	Lag 5 – Lag 8

Nio lag

Lag 1 – 4 matcher · Övriga lag – 3 matcher

START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 8 – Lag 9
+00:20 / +00:15	Lag 3 – Lag 7	Lag 4 – Lag 5
+00:40 / +00:30	Lag 1 – Lag 4	Lag 6 – Lag 9
+01:00 / +00:45	Lag 2 – Lag 5	Lag 7 – Lag 9
+01:20 / +01:00	Lag 3 – Lag 8	Lag 2 – Lag 6
+01:40 / +01:15	Lag 1 – Lag 3	Lag 5 – Lag 7
+02:00 / +01:30	Lag 1 – Lag 8	Lag 4 – Lag 6

Tio lag		Samtliga lag 3 matcher
START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 9 – Lag 10
+00:20 / +00:15	Lag 3 – Lag 8	Lag 5 – Lag 7
+00:40 / +00:30	Lag 4 – Lag 6	Lag 1 – Lag 3
+01:00 / +00:45	Lag 2 – Lag 6	Lag 8 – Lag 10
+01:20 / +01:00	Lag 3 – Lag 9	–
+01:40 / +01:15	Lag 5 – Lag 8	Lag 7 – Lag 9
+02:00 / +01:30	Lag 2 – Lag 7	Lag 1 – Lag 4
+02:00 / +01:45	Lag 4 – Lag 10	Lag 5 – Lag 6

Matchscheman — tre planer

Förslag på matchscheman för tre spelplaner, för nio till tolv deltagande lag.

Nio lag			Lag 1 – 4 matcher · Övriga lag – 3 matcher
START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 3 – Lag 7	Lag 4 – Lag 5
+00:20 / +00:15	Lag 6 – Lag 9	Lag 1 – Lag 8	Lag 5 – Lag 7
+00:40 / +00:30	Lag 4 – Lag 6	Lag 3 – Lag 8	–
+01:00 / +00:45	Lag 1 – Lag 3	Lag 2 – Lag 5	Lag 7 – Lag 9
+01:20 / +01:00	Lag 1 – Lag 4	Lag 8 – Lag 9	Lag 2 – Lag 6

Tio lag			Samtliga lag 3 matcher
START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3
+00:00 / +00:00	Lag 5 – Lag 7	Lag 9 – Lag 10	Lag 4 – Lag 6
+00:20 / +00:15	Lag 2 – Lag 7	Lag 3 – Lag 8	Lag 1 – Lag 4
+00:40 / +00:30	Lag 1 – Lag 2	Lag 5 – Lag 8	Lag 6 – Lag 9
+01:00 / +00:45	Lag 4 – Lag 10	Lag 5 – Lag 6	Lag 3 – Lag 7
+01:20 / +01:00	Lag 1 – Lag 3	Lag 2 – Lag 9	Lag 8 – Lag 10

Elva lag

Lag 1 – 4 matcher · Övriga lag – 3 matcher

START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 3 – Lag 6	Lag 4 – Lag 10
+00:20 / +00:15	Lag 7 – Lag 8	Lag 9 – Lag 11	Lag 5 – Lag 6
+00:40 / +00:30	Lag 1 – Lag 3	Lag 5 – Lag 7	Lag 9 – Lag 10
+01:00 / +00:45	Lag 2 – Lag 6	Lag 3 – Lag 11	–
+01:20 / +01:00	Lag 2 – Lag 9	Lag 4 – Lag 11	Lag 1 – Lag 8
+01:40 / +01:15	Lag 1 – Lag 4	Lag 5 – Lag 8	Lag 7 – Lag 10

Tolv lag

Samtliga lag 3 matcher

START (15/10 MIN)	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3
+00:00 / +00:00	Lag 1 – Lag 2	Lag 3 – Lag 4	Lag 5 – Lag 6
+00:20 / +00:15	Lag 7 – Lag 8	Lag 9 – Lag 10	Lag 11 – Lag 12
+00:40 / +00:30	Lag 1 – Lag 3	Lag 2 – Lag 4	Lag 12 – Lag 5
+01:00 / +00:45	Lag 8 – Lag 9	Lag 10 – Lag 11	Lag 6 – Lag 7
+01:20 / +01:00	Lag 1 – Lag 4	Lag 2 – Lag 12	Lag 3 – Lag 5
+01:40 / +01:15	Lag 6 – Lag 11	Lag 10 – Lag 8	Lag 7 – Lag 9

FÖRTYDLIGANDE

- Den vänstra tiden är exempel för 15 minuters matcher och den bredvid om man väljer att spela 10 minuters matcher
- Teknikträningen står inte med i dessa tidsplaner utan står med under avsnittet “Upplägg 1: Handbollsfestival med matcher och teknikträning”
- Vi rekommenderar två planer och en fri rörelseyta för båda uppläggen





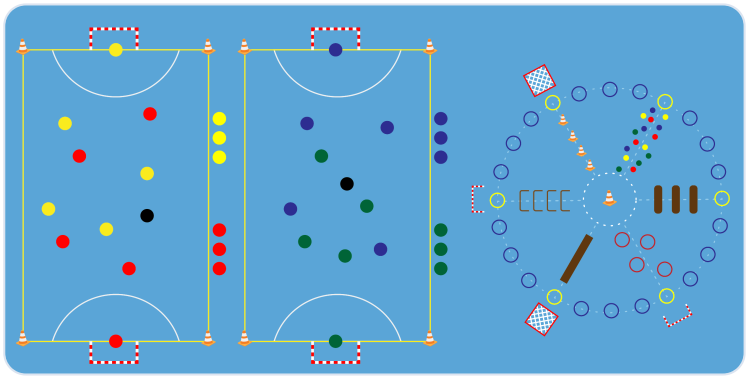
Upplägg 1: Handbollsfestival med matcher och teknikträning

Syfte med upplägg 1

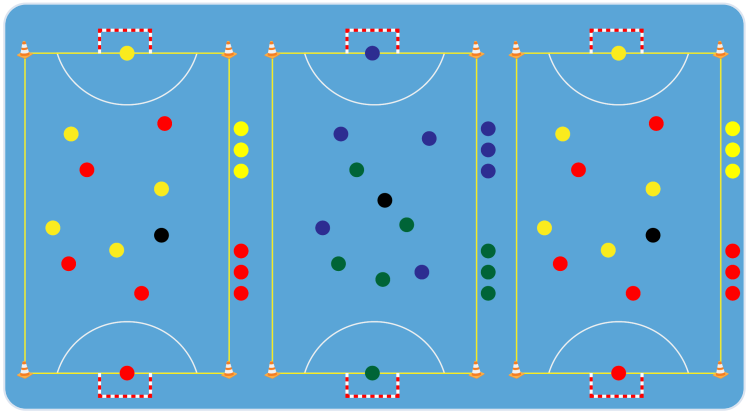
Detta upplägg har störst komponent av lärande integrerat i festivalen och vi rekommenderar att detta används främst första året man som förening arrangerar Handbollsfestival. Här spelas matcher på antingen 2 eller 3 planer men mitt i festivalen bryter man av och genomför enklare teknikträning tillsammans. Fördelen med upplägget är att det ännu mer blir en känsla av gemenskap och mindre fokus på tävlingsmomentet som kan upplevas svårt för vissa barn i början. Det kräver dock en viss planering och samarbete mellan ledarna på plats då det kan upplevas svårt att aktivera så många spelare samtidigt på den ytan man har.

Uppbyggnad i hallen

Antingen väljer föreningen att ha tre planer eller två, bilden illustrerar två planer och en fri rörelseyta för aktivitet för spelare som ej spelar match.



Exempel på uppbyggnad: två planer och en fri rörelseyta för spelare som ej spelar match.



Exempel på uppbyggnad: Tre planer där den mittersta banan tas bort vid teknikdelen.

Förslag tidplan med teknikdel

Då festivalen innehåll en gemensam del med teknikträning behöver detta läggas in i tidsplanen. En planering skulle således kunna se ut så här:

TIDPLAN

- Första matchpasset: tre matcher spelas och startar +00:20 (efter uppvärmningen och 20 min av festivalen), +00:35 och +00:50
- Gemensam teknikträningsdel på ca 50 min, +00:50 – +01:40
- Paus och mellanmål ca 30 min, +01:40 – +02:10
- Andra matchpasset: tre matcher till spelas och startar +02:10, +02:25 och +02:40
- Avslutning 10 min, +02:50 – +03:00

Detta upplägg ger sammanlagt 6 st olika matchtider så beroende på antalet planer man har blir det 12 matcher (2 planer) och 18 matcher (3 planer).

Gemensam teknikträning

Teknikträningen genomförs i en form som främjar aktivitet och repetition där övningarna organiseras så att många spelare är involverade samtidigt och att väntetid begränsas. Ledarna stödjer spelarna och är med i hela teknikträningen för att hjälpas åt med hela genomförandet. Innehållet utgår från grundläggande moment såsom att röra sig med boll, passa och ta emot samt avsluta mot mål. Organisationen anpassas efter antal spelare och tillgänglig yta, med målsättningen att skapa så många bollkontakter som möjligt. Ni som förening kan få stöd i upplägg av teknikträningen i separat pdf.

TEKNIKTRÄNING

- Övningarna bör vara enkla att organisera då de genomförs mitt i festivalen
- Hög aktivitet prioriteras framför komplexitet och här behöver man planera utifrån yta och antalet spelare
- Försök välja övningar där spelarna kan välja lite i utförande så att varje individ kan välja sin egen svårighetsgrad. Denna typ av pedagogik lär vi ut i Hand the Ball utbildningen för att sänka upplevd tröskel vid genomförande av handbollsmoment.