FÖRENINGSMATERIAL

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

Handbollsfestival

Upplägg 2 — Matcher och fri rörelseyta

Denna pdf är skapad som ett stöd för förening vid skapande av Handbollsfestival med upplägg 2. 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 2: Handbollsfestival med matcher och fri rörelseyta

OM MATERIALET

Denna pdf är skapad som ett stöd för förening vid skapande av Handbollsfestival med upplägg 2. 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 två 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 2 har man två matchplaner, se nästa avsnitt med hela upplägget. Vår rekommendation är att ha just detta upplägg med två planer för matchspel och en yta, motsvarande en plan, för fri rörelse.

Nedan tidplan för två 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

FÖRTYDLIGANDE

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





Upplägg 2: Handbollsfestival med matcher och fri rörelseyta

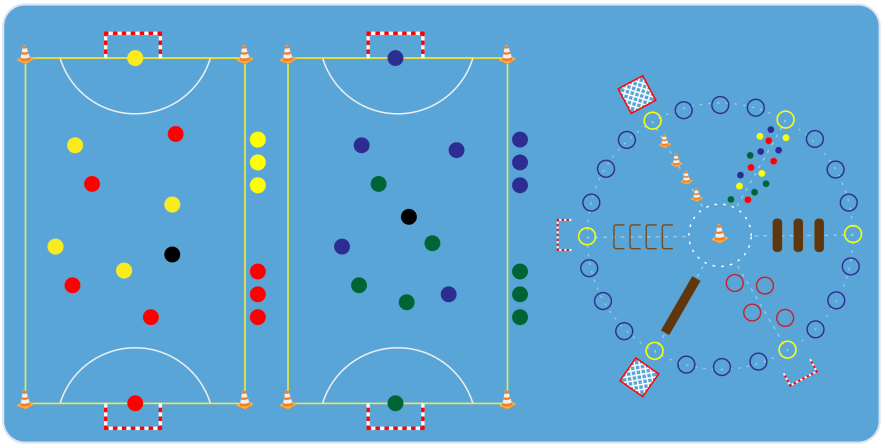
Syfte med upplägg 2

Detta upplägg passar en förening som både vill erbjuda matcher och hög aktivitet när man ej spelar och därför har man 2 planer och på sista delen av hallen har man en fri spel- och rörelseyta. Då får man både matchspel men även hög aktivitet och upplevd autonomi för deltagande barn med en yta där man kan röra sig helt fritt i pauserna mellan sina matcher. I upplägget har man fortfarande en gemensam uppvärmning, avslutning och matchspel precis som i upplägg 1 men det spelas eventuellt färre antal matcher (samma antal om man väljer två planer i upplägg 1, färre matcher om man väljer tre planer i upplägg 1) och ni måste arrangera hallen annorlunda.

Förslag tidplan för festivalen

I detta upplägg av festival genomförs ingen teknikdel mitt i festivalen vilket gör att förening får de tider för två planer som finns tidigare i detta material. Vår rekommendation är att denna typ av Handbollsfestival används andra året man arrangerar festival då barnen är äldre och är mer vana vid matchspel, då kanske man hinner spela lite fler matcher när teknikträningen inte finns med i programmet.

Uppbyggnad i hallen



Exempel på uppbyggnad i hallen för Upplägg 2.

Ni väljer själva vad ni har för material och uppbyggnad på den fria spel- och aktivitetsytan men detta kan vara ett alternativ. Inom Hand the Ball har vi ofta runda hinderbanor med massa olika ”vägar” för att motverka köer och skapa hög aktivitet.

Fri spel- och rörelseyta

Som ett komplement till matcherna avsätts en yta för fri rörelse och spontana aktiviteter. Denna yta används av spelare som inte deltar i match för tillfället och är en viktig del i att upprätthålla en hög aktivitetsnivå under hela festivalen. I den fria ytan sker aktiviteterna i öppna former där barnen ges möjlighet att röra sig med boll och aktivera sig genom exempelvis hinderbana eller stationer. Organisationen hålls enkel och utgår från att barnen själva initierar och deltar i aktiviteter.

I denna del kan Hand the Ball vara en central utgångspunkt, exempelvis med en rund hinderbana som ni ser i bilden ovan. Den gröna bollen gör det också enklare att ha många bollar och barn i rörelse på mindre yta utan att någon gör illa sig. Om ni som förening har rebounders och pop-up mål kan de med fördel användas i denna del av festivalen.

Den fria ytan bidrar till att minska stillastående tid och ger spelarna möjlighet att fortsätta vara aktiva även utanför de organiserade momenten.

FRI RÖRELSEYTA

- Ytan bör vara tillgänglig då det oftast är kort tid mellan matcherna, men har man många lag med och det är bra väder kan även yta utanför hallen användas
- Fokus ligger på rörelse, bollkontakt och autonomi där barnen själva får bestämma
- Spelarna aktiveras utan instruktioner men man kan med fördel ha ledare som ger stöd vid aktiviteten