

Inspiration till event

Hand the Ball på event

Vi har genom åren med Hand the Ball Sverige genomfört över 50 event och har i detta häfte försökt samla ihop lite bilder med text för att ge stöd till lokala event. Självklart bygger man upp aktivitetsmaterialet utifrån vilket material man och hur stor plats som finns. Kontakta gärna arrangören innan så att ni får en tillräckligt stor yta att vara på. Om man är inomhus i större arenor bör man vara observant på sprinklersystem i taket, man kan hänga upp nät vid behov.



Ledarskap på event

På alla våra event har vi haft en huvudansvarig som ser till att man kommer på plats samt har ansvar för hur man bygger upp olika hinderbanor och utmaningar. Sedan fyller man på med flera aktiva och engagerade ledare som hela tiden håller i gång olika stationer. Materialet kan användas både inomhus och utomhus och vi har även haft handboll på is genom Hand the Ball.



Tips ledarskap vid event

- **Var en aktiv ledare** som inspirerar till rörelse genom att vara en fin förebild.
- **Visa gärna** hur man gör olika trickskott! Ofta börjar barnen själva efter att en ledare gett lite tips och visat hur man kan skjuta mellan benen, bakom ryggen etc.
- **Var uppmärksam** på barn som kanske inte riktigt vågar vara med och ge dem en boll som de kan stå och känna på. En ensam rebounder kan vara en fin start för att barn som inte vill vara med på de större aktiviteterna.

Hand the Ball

Inspiration till event

Tips på upplägg av event

- Ha **1–3 hinderbanor** mot varsitt mål och använd olika material fram mot målet för stor variation. Starta alltid en bana med någon typ av tydlig startpunkt.
- Placera **studsmatta, hoppkudde eller lastpallar** innan man skjuter så att deltagarna kan hoppa upp på något och få lite höjd i upphopp till skott.
- Ha en **"Kids corner"** i en egen liten hinderbana för barn som är yngre och kanske har svårt att skjuta på mål. Denna bana brukar vi avsluta med att man står på en studsmatta, kastar mot en rebounder och så träffar bollen ner i en murabalja.
- Ha en **rebounder** utanför hinderbanor och kids corner som man kan stå och kasta på i egen aktivitet



Bana 1:

Startpunkt genom platsgubbe, bred stege, hoppkudde och studsmatta innan skott.

Bana 2:

Startpunkt genom plastgubbe, häckar, rebounder för kast, plastgubbe för fint och sedan hoppkudde innan skott.



Bana 3:

Här har man byggt tre banor i olika riktningar för att använda ytan på bästa sätt. Genom att göra så här kan vi även använda ett vanligt handbollsmål tillsammans med två quickplay mål.



Bana 4:

Bana med bred stege, kast i rebounder och studsmatta innan skott på quickplay mål.

Hand the Ball Inspiration till event

Ensam rebounder eller studsatta

Sätt gärna en studsatta eller en rebounder ensam lite vid sidan av för att aktivera barn som kanske inte har lust att skjuta mot mål.



Kids corner

Bygg gärna upp en egen hinderbana för de minsta barnen, vi brukar bygga som i en ring. Se även avslutning med studsatta, hink och rebounder där man står på studsatta och kastar i rebounder ner i hinken.

Hand the Ball

Inspiration till event



Upphopp vid skott

På bilderna har man byggt upp med studs-matta innan skott eller lastpallar.



Använd miljön

När det finns möjlighet att använda befintlig miljö så som bänkarna i mitten eller dylikt så brukar det göra eventen större och roligare.



Hand the Ball Inspiration till event

Hand the Ball event på is

Hand the Ball begränsas inte av säsong eller årstid. Våra aktiviteter genomförs och anpassas efter de förutsättningar som ges, här är vi till exempel på isbanan!



In och kika på www.handtheball.se för mer information om hur vi arbetar och våra aktiviteter runt om i landet.