

## Har du lyst til å spille håndball?

**Freidig håndball inviterer til gratis mini-håndballskole for 1. klassinger ved Berg skole og Eberg skole i Strindahallen søndag 27. september!** Fokus på mini-håndballskolen er bevegelsesglede, lek med ball og sosialt samvær. Påmelding gjør du gjennom link på [www.freidighandball.no](http://www.freidighandball.no), der du også finner invitasjonen.

*På grunn av smittevern hensyn knyttet til den pågående pandemien, blir barna delt inn i grupper innenfor sin skolekrets – med maksimalt 20 barn per gruppe. Hver gruppe vil være i hallen i ca. 1.5 time. Informasjon om endelig klokkeslett for ditt barns gruppe sendes ut til foresatte etter påmelding.*

### Oppstart av nye lag i uke 42

Etter håndballskolen får barna tilbud om å bli med i sitt lokale håndballag, organisert under Freidig håndball. Treningene foregår i gymsalene ved Berg skole og Eberg skole, og er et samarbeid mellom foreldre og klubben. Vi rekrutterer trenere og lagledere fra foreldregruppen. Freidig håndball gir veiledning til alle trenere og lagleder ved oppstart av nye lag, og stiller med utstyrspakke ved oppstart. **Oppstart for nye lag høst 2020 er i uke 42**, etter høstferien når fotballsesongen er ferdig for de yngste. Egen påmelding til lagene kommer i september.

### Hva koster det?

Mini-håndballskolen søndag 27. september er gratis, og det er ingen aktivitetsavgift for lagene i høstsemesteret. Våren 2021 blir det aktivitetsavgift for evt. deltakelse i minihåndballcuper – vanligvis kr. 500,- per spiller, avhengig av hvor mange cuper foreldregruppen ønsker at laget skal delta på. Hvert lag i Freidig håndball har egen lagskasse.

Sportsklubben Freidig har en medlemsavgift på kr. 250,- per person (familiemedlemskap kr. 600,-), som er felles for alle avdelinger og som gjelder for hele året. Vi har også egen klubbkolleksjon med felles treningsdress for håndball, fotball og innebandy. Lagidrettene benytter samme spilletrøye, som alle spillere får låne fra klubben.

### Mini-håndball i Freidig

Hvert lag i minihåndballen har 1 trening per uke i gymsal ved sine respektive skoler. Hovedfokus i minihåndball i Freidig er lek, inkludering, lagspill, læring og fysisk aktivitet. Håndballteknisk starter vi med ulike øvelser for å trene på kast og mottak, stusse ball i bevegelse, skyte på mål og stå i forsvar, og ikke minst det å jobbe sammen som et lag. Øvelsene foregår stort sett som leksøvelser som barna også gjenkjenner fra gymtimene på skolen, slik som haien kommer, maur og barnål, kanonball, "Lille-Per i midten", stafetter, "sjef over ballen" og mer. De fleste øvelsene foregår med ball.

Spilleregler minihåndball:

Lag i aldersklassen 6 – 8 år spiller minihåndball med 4 spillere på banen. For mer informasjon om minihåndball: <https://www.handball.no/regioner/region-vest/kampaktivitet/barn-6-12-ar/minihandball/>

### Håndball er gøy!

Vi håper på stort engasjement blant foreldre/foresatte for å starte opp det som forhåpentligvis skal bli mange fine år med håndball og idrettsglede for barna. Håndball er gøy!

### For mer informasjon om håndball i Freidig, ta kontakt med:

Sportslig utvalg: Kristin Flønes-Eigeland /Anders Ødegård Mobil: 93054696/94356595

Leder: Hanne Kvitsand Mobil: 92423909

E-post: [post@freidighandball.no](mailto:post@freidighandball.no)