



Agenda

- Kast Ballen! - hva er det?
- Kast Ballen! i skolene
- Kast Ballen!-dagen
- Veien videre i Region Nord



Kast Ballen! – et nasjonalt rekrutteringsløft

- Det er utarbeidet et nasjonalt konsept kalt Kast Ballen! og støttes av sponsorene til NHF.
- Vi står fortsatt i en pandemi, og vi er bekymret for barn og unge og hvordan dette påvirker dem. Vil frafall blant barn og unge øke i idretten? Vil aktivitetene reduseres?
- Kast Ballen! er rekruttering og målet er økt aktivitet blant barn.
- 62 klubber fra 15 soner har meldt seg på i Region Nord.

Kast Ballen! – et nasjonalt rekrutteringsløft

- Rekrutteringstiltak i samarbeid med klubber og skoler slik at flere barn får gleden av å leke med ball.
- Målet er å legge til rette for mestring ved hjelp av morsomme og passe utfordrende øvelser som skaper nysgjerrighet og motiverer.
- Skolene som deltar får alt utstyret de trenger; ferdig utarbeidet undervisningsopplegg, og mulighet til å delta i Kast Ballen!-konkurransen og Kast Ballen!-dagen.
- Dette er et gratis tiltak for skolene.

Hva ønsker vi å oppnå med Kast Ballen!?

Kast Ballen! skal:

- Skape glede, mestring og gi gode opplevelser gjennom lek med ball
- Gi positive opplevelser med håndball
- Øke rekrutteringen hos klubbene

Vi har et mål om at så mange elever som mulig skal ha positive opplevelser gjennom lek med ball.



KAST BALLEN!-piloten på Haugalandet i 2020

Fritekstsvar fra lærerne knyttet til hva de opplevde som positivt med Kast Ballen!

trygg med ball, endelig nok baller, presentert ny idrett, aktiviserer elevene, stor mestringsglede, konkurransen skapte VI-følelse, stor etterspørsel etter ballene etter prosjektslutt, kjekke øvelser, fotballgutta fikk se at håndball var gøy, lett å ta i bruk øvelsene i gymtimen, skapte stort engasjement, aktive barn, nådde alle

Heil

Jeg vil bare takke for et skikkelig godt og kjekt opplegg rundt Kast Ballen. Vi har jobbet på i tre uker, og hatt ulike aktiviteter i seks gymtimer. Elevene er blitt mye tryggere med ball, og de har lært aktiviteter som de tar med i friminuttet. Alle seks ballene i våre to klasser, 3A og 3B på Avaldsnes skole, er ute og luftes hvert friminutt.

Som gymlærer er det alltid kjekt med input, så vi har kost oss store og små.

Igjen, tusen takk og god helg!

Hanne K. S. Auestad

Sendt fra min iPad



Alexander Østevik i spissen for nytt håndballprosjekt i barneskolen: - Stor rift om ballene

Alexander Østevik fikk en lysende håndballkarriere odelagt av skader. Nå leder han et omfattende prosjekt for å rekruttere flere håndballspillere på Haugalandet. Kast ballen!



LIKER HÅNDBALL: Disse 3. klassingene ved Veavågen skole legger ikke skjul på at de liker håndball. Fra venstre: Marthe Torvestad, Emilie Sævik, Helene Bårdson, Karen Amalie Holgersen, Elin Sofie Rosberg, Kivley Kinn Fjara og Martin Gausdal sammen med kontaktlærer Hege Pedersen Ådland og Alexander Østevik. FOTO: ODDKÅRE GRØTTLAND

HÅNDBALL: - Det var jo kjipt. Og litt surt. Jeg gikk skadet med trettebrudd i leggen i fire år. Jeg måtte gi meg da jeg var 25 år gammel. Men jeg var over 30 før jeg endelig innad at jeg aldri kom tilbake på håndballbanen, sier Alexander Østevik. I dag er han 38 år og fortsatt lidenskapelig opputt av håndball.

Men vi skurrer gjennom tiden tilbake når vi prater med Alexander Østevik. Han var den beste av mange gode gutter som vokste seg store i Høyhallen på St. og 90-tallet. De ble best i Norge i sin innklasse og vant den landsomfattende Narvesen-serien med Avaldsnes. De skapte engasjement som igjen skapte Haugaland Håndballklubb. En stor suksess ifølge Østevik.

Minnes garderoben
Østevik søkte lykken i eliteserien med Stord og Stavanger Håndball. Han fikk to A-landskamper i 2002. Detsilystut. Så skjedde det en dag. - Men jeg tenker ikke så mye på det nå. Jeg fikk meg en utdanning og har fått jobbe med det jeg synes er gøy. Det er en fin erstatning. Og i dag minnes jeg garderobekulturen med større glede enn de sportslige prestasjonene. Vennskapet og det sosiale rundt håndballen. Det var viktig for meg, sier Østevik.

I dag snakker han mest om lek. Den viktigste leken - håndball. **Håndball de gnet rundt**
Østevik jobber for Norges Håndballforbund i en 90 prosent stilling. Som konsulent

med ansvaret for klubbutvikling, spillerutvikling og trenerutvikling i region Sør-Vest. Fåe dager i uken jobber han hjemme på Åkra, der han bor sammen med kone og tre barn på Tjøsvold øst. En dag i uken er han på regionkontoret i Stavanger.

I tillegg er han 20 prosent ansatt ved Kopervik videregående skole - som håndballlærer. På kveldstid trener han Åkra 19-lag, der hans eldste datter spiller.

Siden desember 2019 har han jobbet mye med Norges Håndballforbunds nye prosjekt «Kast ballen». Et rekrutteringsprosjekt initiert og finansiert av samarbeidspartnere til forbundet. Østevik og region Sør-Vest fikk en sentral rolle fra første dag.

- Vi har god erfaring med håndballens dag, som vi har arrangert på skolene på Haugalandet de fem siste årene, forteller Østevik.

Måndag denne uken ble det nye prosjektet kastet i gang.

Foret oppig et pilotprosjekt med 15 skoler på Haugalandet. Med spesielt fokus i tre uker. Denne og de to neste.

- Vi opplever en økt aktivitet rundt håndballen på Haugalandet. Det vokser fram flere miljøer. Derfor starter vi opp her, sier Østevik - og legger ikke skjul på at han hadde en finger og to med i spillet da han var omgitt ble valgt ut som «forsøkskanne».

Har delt ut 500 baller
Han har delt ut totalt 500 håndballer til de 15 skolene. - Vi har laget detaljerte undervisningsopplægg for kroppøving i første, andre og tredje klasse. Vi har spilt inn videoer med spillere fra Åkra for å illustrere øvelser. Med fire forskjellige undervisningsopplægg er det meningen at det skal fange opp alle slags gymnaser og skolegårder. Vi har lagt vekt på at det skal være enkelt. Vi ønsker å stimulere til mer lek og aktivitet med ball. Både i gymsalene

og friminuttene. Der ser vi et stort potensial blant de yngste skolebarnene, sier Østevik.

Hør truffet blink på Veavågen skole
Der kan kontakttrener i 3. klasse og håndballeransatt Hege Pedersen Ådland fortelle at «Kast ballen» har truffet blink.

- Elevene serne på dette med én gang. Det er stort rift om ballene vi har i klasserommet. De bruker dem i alle friminuttene. De over og på avvisning har sett på videoene. Opplegget er meget godt planlagt og kan enkelt tas i bruk i gymsalene, sier Pedersen Ådland.

Ute i skolegården demonstrerer elevene nye triks de allerede har lært.

Alexander Østevik gliser bredd.

- Det har vært viktig å få ut ballene. I tillegg til baller i gymsalene skal det være tre baller i hvert klasserom. Men vi har be-

viøst lagt inn flere baller noen steder for å kunne analysere elevenes ferdigheter, sier Østevik.

Vil styrke Haugalandet
Han understreker igjen at mer lek med baller det viktigste.

- Lek med ball som er motiverende, engasjerende og passer ufordrenge. Vi ønsker at ungdom skal få gode opplevelser med ball. Og i bunn legger jo at vi ønsker å rekruttere flere håndballspillere. Vi forventer ikke at hele skoleklasser nå skal begynne med håndball. Men dette kan være en start for noen, sier den tidligere toppspilleren, med et spesielt ønske om å styrke ungdomshåndballen på Haugalandet.

- Vi mangler sterke og gode ungdomsspillere her. Derfor har det også vært vanskelig å få til noe på sernormnivå, sier Alexander Østevik.

Planen er at «Kast ballen» skal nulles ut i hele Norge i 2021. Med nyttige erfaringer fra Haugalandet.

Kast Ballen! på web

- Kast Ballen! har egen hjemmeside på handball.no.
- Samlet all informasjon som er relevant for både skole og klubb.



Kast Ballen!



Kast ballen! er et nasjonalt tiltak som skal hjelpe lærere til at enda flere barn får gleden av å leke med ball når de er på skolen. Ved å bruke ferdige undervisningsopplegg, får barn i 1. – 3. klasse en introduksjon til håndball og lek med ball. Her er det konkurranser, aktivitetsdager og fine øvelser for ulike aldersgrupper.

Skolen får både utstyr og undervisningsopplegg, og det er helt gratis å delta! Dette tiltaket er støttet med midler fra sponsorene til Norges Håndballforbund. Påmeldingen åpner 14. april.

[Hva er Kast Ballen! ?](#) →

[Innhold 1.-, 2.- og 3. klasse](#) →

Kast Ballen! som «døråpner» for klubbene

- Kan inspirere og bidra til at klubbene lykkes enda bedre med gode rekrutteringstiltak.
- Vi vet at der klubbene er involvert i skoletiltakene, øker muligheten for å rekruttere nye spillere til klubben.
- Et mål er at så mange barn/foreldre som mulig skal få kjennskap til klubbens håndballtilbud.

Kast Ballen! som «døråpner» for klubbene

- Mange klubber jobber godt med rekruttering i dag – fortsett med det!
- Selv om dere har en rekrutteringsplan og gjennomfører rekrutteringstiltak årlig, kan kanskje Kast Ballen! bidra med nye muligheter, tanker og ideer.
- Region Nord vil at klubbene skal gjennomføre rekrutteringstiltak i klubbene i forbindelse med Kast Ballen!
- På hvilken måte vil klubbene involveres for at man skal lykkes med å rekruttere nye medlemmer?

Kast Ballen! i skolene

For hvem:

- 1.- 2.- og 3. trinn.

Når:

- Ukene 37, 38 og 39.
- Kast Ballen!-dagen arrangeres i uke 42/43.

Skolene får baller fra Hummel i str. 00:

- I klasserommene skal det være 7 baller som skal benyttes til aktivitet i friminuttet.
- I gymsalen skal det være 25 – 30 baller, slik at alle har hver sin ball i gymtimen.



Trinnvis differensiering

- flere elementer jo eldre de er

1.- og 2. trinn:

- kroppsøvingstimen
- friminuttet



Undervisningsopplegg til kroppsøvingstimene.



Dagens Kast Ballen!-utfordring til friminuttene.

3. trinn:

- kroppsøvingstimen
- friminuttet
- Kast Ballen!-konkurransen
- Kast Ballen!-dagen



Plakat til Kast Ballen!-konkurransen.



Øvelser og opplegg til Kast Ballen!-dagen i hall og på skole.

Undervisningsopplegg

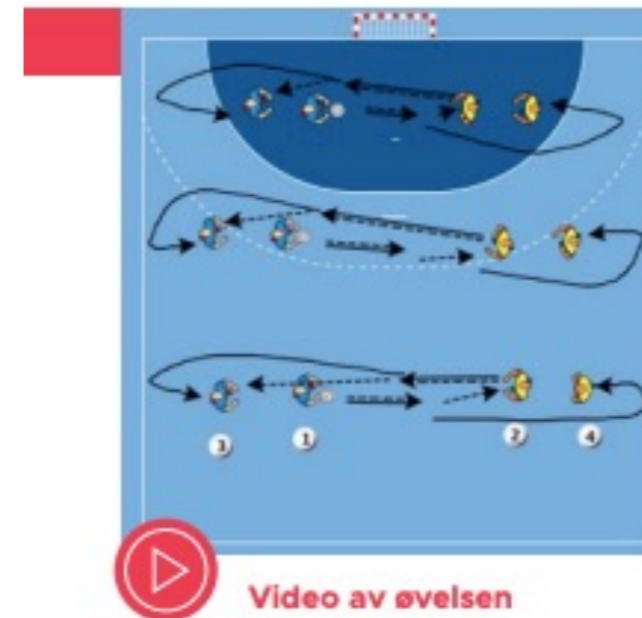
- 4 økt-planer
- 21 øvelser

Alle øvelsene er filmet, slik at lærerne kan se øvelsene på video.

Innholdet i økt-planene skaper rammene for kroppsøvingstimene i Kast ballen!-perioden.



Øktplan 2:
Tilpasset 1.-2. klasse



Tema: Kast, mottak og stuss

Organisering: Fire i sammen, to på hver side og én ball.
Øvelser: Nr. 1 har ballen og stusser til midten og kaster ball til nr. 2 og løper bak nr. 4. Nr. 2 stusser ball til midten, kaster til nr. 3 og løper bak nr. 3.



Dagens Kast Ballen!-utfordring

Aktiviteter med ball som elevene skal teste ut i friminuttene:

- Øvelsene vises av landslagsspillere, noe som er motiverende for elevene.
- Øvelsene vises til elevene i første time hver skoledag i Kast Ballen!-perioden.

Sammen med øvelsene i kroppsøvingstimene, skal Dagens Kast Ballen!-utfordring stimulere og motivere til aktivitet med ball i friminuttene. Lek med ball, glede og mestring er sentrale stikkord.

Kast Ballen!-konkurranse

Det er stor konkurranselyst hos barn så derfor avsluttes Kast Ballen! med konkurranse for 3. trinn.

Premier

Vinnerklassen i Kast Ballen!-konkurransen får pokal til klassen.



Kast ballen-konkurransen

HVOR MANGE
KRYSS FÅR DIN
KLASSE?

Navn	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Sunn- eller

Navn	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Sunn- eller

- ### Konkurranseregler
- Skriv navnet ditt på plakaten
 - Sett ett kryss for hvert friminutt du gjør Kast ballen-aktiviteter
- Sykdom/borte fra skolen regnes som gyldig fravær. Sett kryss!
- Hvor mange kryss har du i løpet av uken? Regn ut!



FLOTTE
PREMIER TIL
VINNER-
KLASSEN!



Begeistring • Innsatsvilje • Respekt • Fair Play



Kast Ballen!-dagen

På skolene

3. klassinger som deltar i Kast Ballen!, får mulighet til å være med på Kast Ballen!-dagen som arrangeres på skolen.

Åpen dag i hall

- Region Nord arrangerer åpen dag i hall for 3. klassinger.
- 2 - 4 steder i regionen i samarbeid med klubber.
- Dette tilbys de skolene som ikke deltar i Kast Ballen!
- Regionen er ansvarlig for innhold.

Det er utarbeidet opplegg og øvelser for begge arrangementene.



Veien videre



Veien videre

- Regionene får tildelt utstyr til 50 skoler.
- Vi sender invitasjon til skolene i uke 15, og nasjonal påmelding åpner 14. april.
- Med utgangspunkt i hvilke klubber som deltar i dag, plukker vi ut skolene som melder seg på Kast Ballen!
- Skolene velges ut i starten av mai.
- Det jobbes med Kast Ballen! for Fargerik håndball og Tilrettelagt håndball.
- Egen Kast ballen!-dagen 2 – 4 steder i regionen, der 3. trinn blir invitert til å delta.

REMA 1000 Håndballskolen

- Rekrutteringstiltak i høst- og vinterferien.
- For barn i alderen 6-12 år, og arrangeres i hele landet av lokal klubb.
- Varer i tre eller fem dager, kl. 09-15.
- Barna får utstyrspakke med håndball, t-skjorte, drikkeflaske og diplom.
- Søknad som arrangør til høstferien gjøres av klubb i perioden 10. mai - 21. juni.



Rekruttering i egen klubb



Klubbhuset – modulen Rekruttering:

- Hvor gamle er spillerne når de starter med håndball?
- Hvilke skoler rekrutterer vi spillere fra?
- Hvordan markedsfører vi håndballtilbudet i nærmiljøet?
- Hvilke rekrutteringstiltak gjennomføres årlig?
- Hvem er ansvarlige for planlegging og gjennomføring av rekrutteringstiltakene?
- Hvilke forventninger har klubben til foreldrene, og hvilke forventninger kan foreldrene ha til klubben?
- Hvordan involvere foreldrene og når gjennomføres foreldremøtene?

Rekruttering er en 3 timers modul som baserer seg på tips til rekruttering av både nye spillere og medlemmer, men også ressurspersoner til klubben. Vi går igjennom rekrutteringsplan, rollefordeling, informasjons- og kommunikasjonskanaler og årshjul.

Ønsker dere å gjennomføre en rekrutteringsmodul i egen klubb, ta kontakt med din klubbrådgiver!

Oppsummert Kast Ballen!

	KB! i skolen	Dagens KB!-utfordring	KB!-konkurransen	KB!-dagen
Når	Uke 37, 38, 39	Hver dag i friminuttene	Uke 39	Uke 42 eller 43
Trinn	1., 2., 3.	1., 2., 3.	3.	3.
Hvor	Skole	Skole	Skole	Skole og hall
Web	Direktelink	Direktelink	Direktelink	Direktelink

Fremdriftsplan

Mars	April	Mai	August	September	Oktober
25.3 Info-møte klubb	Uke 14 Invitasjon sendes skole				
	14.4- 2.5 Påmelding skole				
		3.5 – 7.5 Region Nord kontakt med klubb			
		25.5 Teamsmøte klubb			
			Aug/sep Teamsmøte klubb		
				Uke 37-39 Kast Ballen!	
				Uke 39 Kast Ballen! - konkurranse	
					Uke 42/43 Kast Ballen! -dagen i skolen
					Uke 42/43 Kast Ballen! -dagen 2 –4 steder

Spørsmål besvares, ordet fritt!



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt