

Den sportslige vejledning  
og anbefaling for trænere i  
Slagelse Håndboldklub





# Historien om Slagelse Håndbold Klub

Slagelse Håndboldklub Slagelse er en rigtig håndbold by, med stolte traditioner og få byer kan som Slagelse bryste sig af tre danske mesterskaber og tre Champions League-titler.

Håndbolden i Slagelse har sine rødder i AIG Slagelse af 1935 og Holmstrup Boldklub af 1944 eller bare HB44.

De to klubber nåede på herresiden sjællandsserien og en sammenlægning i 1966 til Slagelse Håndbold Klub, førte herrerne i 3. division. Kvinderne spillede i mange år i serie 1, men med en dygtig indsats af egne nåede kvinderne helt op i landets bedste række.

Få dage efter sammenlægningen af de to oprindelig klubber blev Marievang IF stiftet.

Klubben var især kendt for sit gode ungdomsarbejde, men også Slagelse Håndbold Klub var stærk på ungdomsfronten – især hos pigerne, der i rækkerne U12, U16 og U18 hentede et dansk mesterskab og tre DM-sølvmedaljer op gennem 1980'erne.

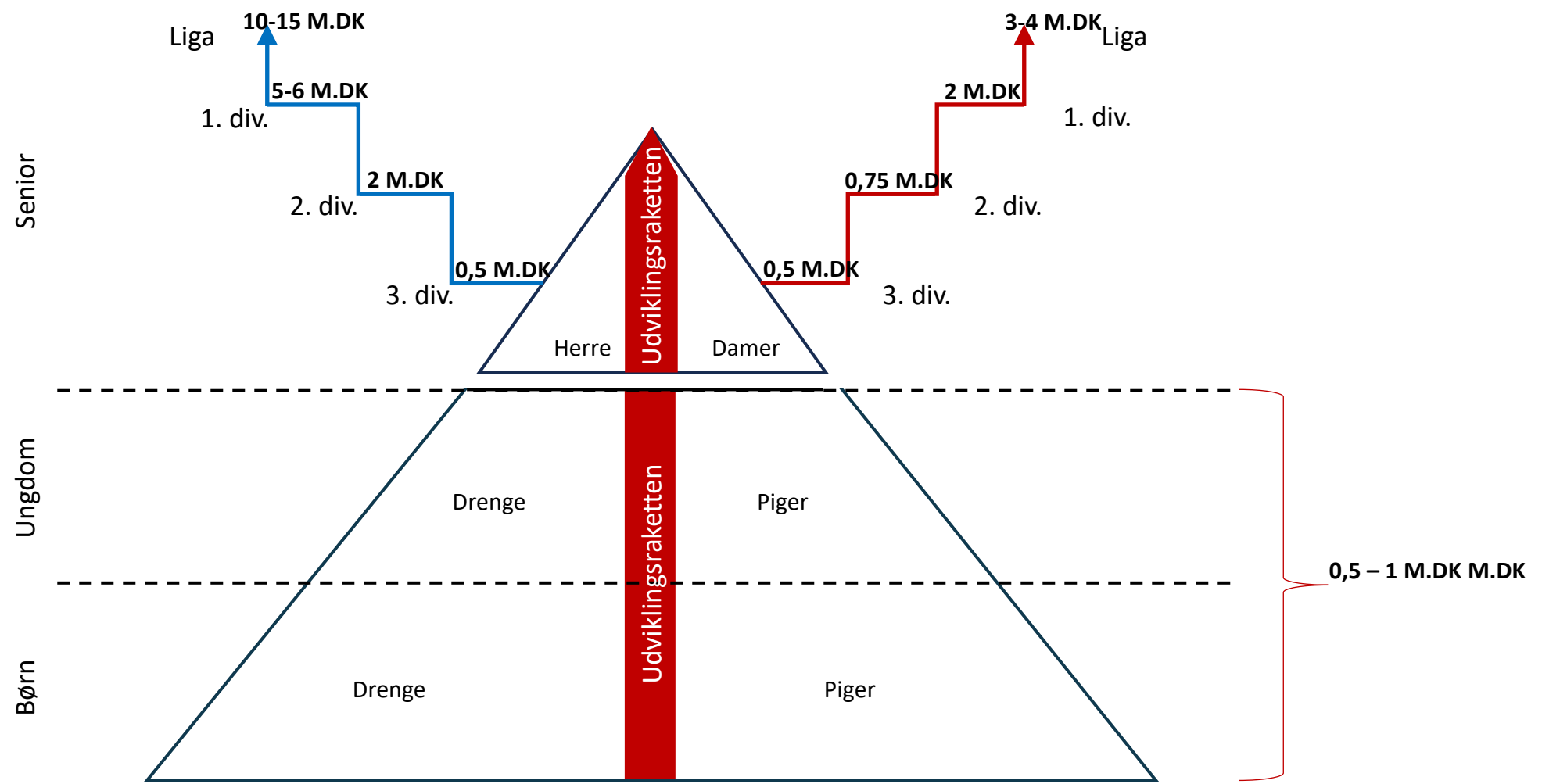
I 1997 blev de to klubber slået sammen til Slagelse Forenede Håndboldklubber (Slagelse FH).

Fra 2000 til 2008 havde klubbens kvinder Anja Andersen som træner og sportschef. I den periode vandt kvinderne tre Champions League-titler, tre danske mesterskaber, en EHF Cup og en landspokal-titel. Efter Anja Andersen var klubben i tre sæsoner i Håndboldligaen for kvinder, mens herrerne nåede to sæsoner i 1. division.

Slagelse FH gik konkurs i 2013, men inden konkursen var ungdommen skilt ud i den klub vi kender i dag – Slagelse Håndboldklub. Slagelse Håndboldklub startede med cirka 100 medlemmer og tæller i dag næsten 400 medlemmer, hvoraf de bedste seniorhold på dame- og herresiden er i 3. division og med kurs mod de højere rækker.

Klubben har i dag sat nye mål om at igen at spille en større rolle i dansk håndbold og dermed være med til at sætte Slagelse på Håndboldlandskortet!

# Visioner



# Mål og kerneværdier



Slagelse Håndboldklub har defineret følgende 5 nøgleværdier, som skal være bærende elementer der udvikler klubben og spillerne.

- 🏐 Målsætninger
- 🏐 Ambitioner
- 🏐 Engagement
- 🏐 Sammenhold
- 🏐 Rummelighed

# Mål og kerneværdier

- Målsætninger

- 🏐 Slagelse Håndboldklub skal være et sportsligt Fyrtårn for Slagelse Kommune
- 🏐 Seniorholdene skal være placeret i den øvre del af dansk- håndbold
- 🏐 Ungdomsårgange skal forsøget placeret i toppen af Dansk Håndbold Øst

# Mål og kerneværdier

- Ambitioner

- 🏐 Der skal være en rød tråd i alt, hvad vi arbejder med
- 🏐 Vi udviser gejst, glæde og vindermentalitet
- 🏐 Vi har fokus på udvikling af den enkelte spiller og holdet

# Mål og kerneværdier

- Engagement

- 🏐 Engagerede ledere, træneren spillere og forældre er den bærende kraft i klubben
- 🏐 Alle indsatser er båret af frivillighed
- 🏐 Vi er ambitiøse og kommunikere en klar målsætning

# Mål og kerneværdier

- Sammenhold

- 🏐 Et stærkt sammenhold giver gode resultater, "vi spiller hinanden bedre" både på banen og i klubben
- 🏐 Vi har en god atmosfære af kammeratskab, klubånd og et stærkt tilhørsforhold
- 🏐 Man skal være stolt over at være en del af Slagelse Håndboldklub



# Mål og kerneværdier

## - Rummelighed

- 🏐 Der er plads til spillere på alle niveauer i klubben
- 🏐 Vi omgås hinanden med respekt – og i en god tone
- 🏐 Vi har en anerkendende tilgang til hinanden
- 🏐 Vi udviser empati for hinanden

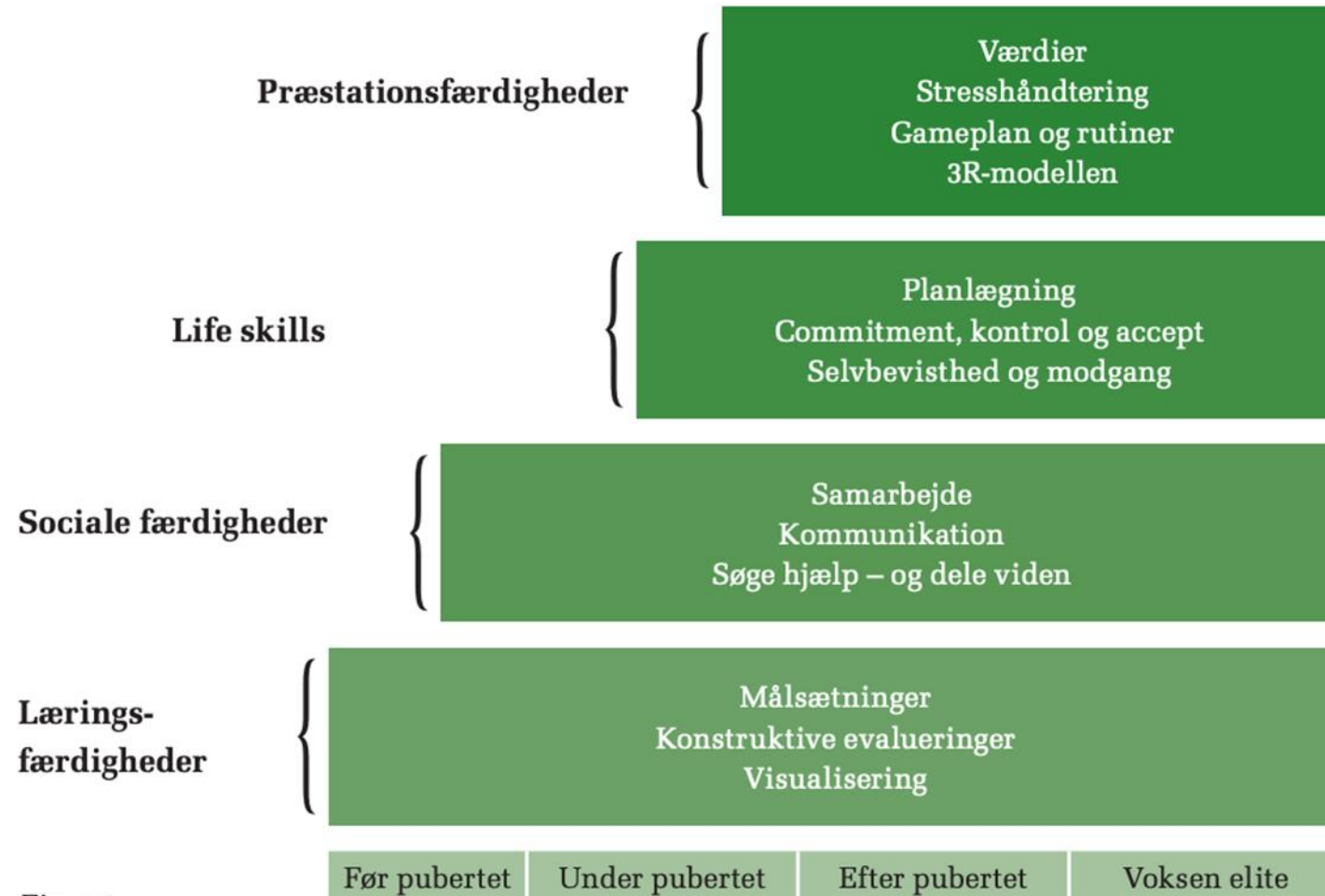
# Spiller universet

I Slagelse Håndboldklub har vi defineret en række indsatsområder, som skal være med til at udvikle vores spillere på en langt række områder og samtidig være med til at gøre vores spillere til "hele mennesker".

- 🏐 Den Mentale trappe
- 🏐 Teknisk træning
- 🏐 Fysisk træning
- 🏐 Sociale perspektiver
- 🏐 Sportpsykologi
- 🏐 Træner fokus
- 🏐 Forældre
- 🏐 Kulturelle klub-værdier

# Spiller universet

- Den mentale trappe



Figur 1.



# Spiller universet

## -Fysisk træning

Intro  
Øve  
Mestre  
Optimere

### Fysisk træning

Træt efter træning

Skadesforebyggende træning

Indhente viden omkring kost, søvn, fysisk træning ..

TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
		x	x	x	x	x	x	x
			x	x	x	x	x	x
					x	x	x	x



# Spiller universet

## -Sports-psykologi

Intro
Øve
Mestre
Optimere

### Sportpsykologi

- Arbejde med målsætninger (bredt tænkt)
- Muligheder på Nymark / Ungdomsuddannelse
- Planlægning / struktur i hverdagen
- At kunne træne sig selv
- Du må gerne vinde
- Individuel udvikling

	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
		X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	
					X	X	X	X	X
					X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	X

# Spiller universet

## -Træner fokus

Intro
Øve
Mestre
Optimere

### Træner-fokus

Opstart og midtvejs-arrangement for alle børnetrænere  
 Afprøve nye ting man har set  
 Tilbyde Træneruddannelse i DH (find én der motiverer)  
 Krav til træneruddannelse i DH  
 Muligheder for sparring  
 Sørge for at skaffe spillere  
 Træner-hygge-fest  
 Opstart og midtvejs-arrangement for alle ungdomstrænere  
 Gæstetræner  
 Introduktion og anvendelse af holdsport  
 Giv spilletid til hele din bæk  
 Afholde personligt møde med hver enkelt spiller 1-2 gang hver sæson for at afdække ønsker og behov

TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
	X	X	X					
	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
				X	X	X	X	
	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
				X	X	X	X	X
				X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X			
				X	X	X	X	X



# Spiller universet

## -Forældre

Intro  
 Øve  
 Mestre  
 Optimere

### Forældre

Opstarts-informationsseddel årsplans-møde

Forældregruppe med ansvar for 2-3 årlige arrangement

Lære dem at støtte op om deres børns sport (aktiv i klubben)

Ansvar for fælleskørsel

	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Intro	x	x	x	x	x	x			
Øve			x	x	x	x	x		
Mestre	x	x	x	x	x	x	x		
Optimere			x	x	x	x	x		



# Værdifulde link

Øvelser	<a href="https://godhaandbold.dk/">https://godhaandbold.dk/</a>
DANSK HÅNDBOLD	<a href="https://danskhaandbold.dk">https://danskhaandbold.dk</a>
DH – FOR BØRNETRÆNERE	<a href="#">For børnetrænere   Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)</a>
DH – FOR UNGDOMSTRÆNERE	<a href="#">For børnetrænere   Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)</a>
DH - UDDANNELSER	<a href="#">Uddannelser   Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)</a>
DH - TALENTSTRATEGI	<a href="#">Talentstrategi   Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)</a>
DH'S ANBEFALINGER TIL MORGENTRÆNINGSTILBUD TIL 7.-9. KLASSE	<a href="#">anbefalinger-talentklasser-haandbold.pdf (teamdanmark.dk)</a>
ATK 2.0 TRÆNING AF BØRN OG UNGE	<a href="#">atk-20_low.pdf (teamdanmark.dk)</a> –
TEAM DANMARK - KOST OG ENERGI	<a href="#">Kost og energi   Team Danmark</a>
TEAM DANMARK - SPORTSPSYKOLOGI	<a href="#">Sportspsykologi   Team Danmark</a>
KORTBANE HÅNDBOLD	<a href="https://danskhaandbold.dk/spil-handbold/kortbane-handbold-u9-og-u11">https://danskhaandbold.dk/spil-handbold/kortbane-handbold-u9-og-u11</a>
3 TIPS TIL SPORTSFORÆLDRE, DER BRUGER RIGTIG MEGET TID PÅ SIDELINJEN	<a href="#">3 tips til sportsforældre, der bruger rigtig meget tid på sidelinjen   Mental Motion</a>