

Den sportslige vejledning
og anbefaling for trænere i
Slagelse Håndboldklub



Historien om Slagelse Håndboldklub

Slagelse er en rigtig håndboldby 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 i egen ungdomsafdeling 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 U14, 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).

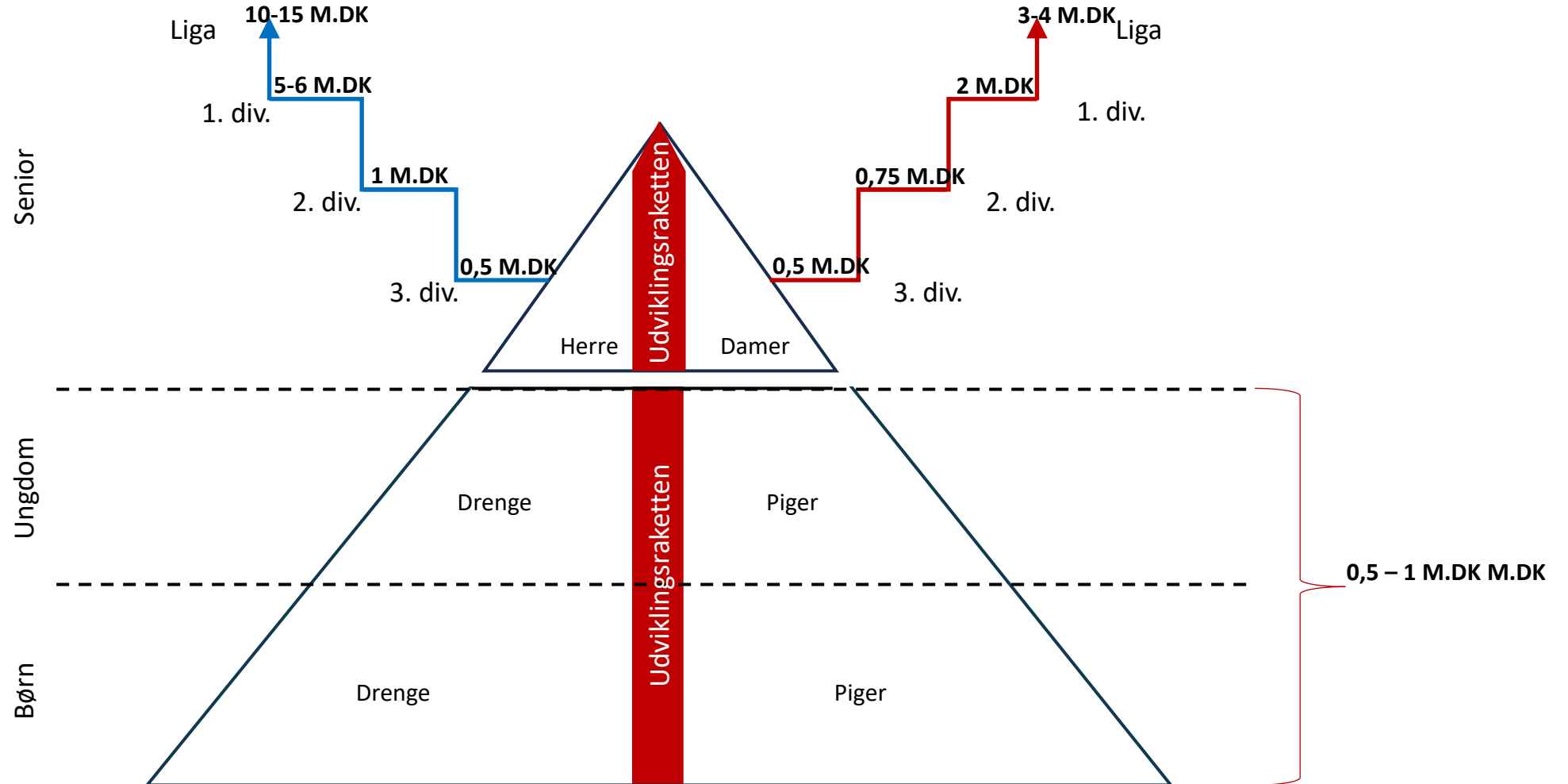
Fra 2000 til 2008 havde klubbens kvinder Anja Andersen som træner og sportschef. I den periode vandt kvinderne tre Champions League-titler, tre danske mesterskaber, en EHF Cup og en landspokal-titel. Efter Anja Andersen var klubben i tre sæsoner i Håndboldligaen for kvinder, mens herrerne nåede to sæsoner 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 300 medlemmer. Det bedste herrehold er i 2. division – kvinderne er i 3. division. Kursen er sat mod de højere rækker.

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

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 og sociale retningslinjer

Mål og kerneværdier

- Målsætninger



- 🏐 Slagelse Håndboldklub skal være et sportsligt fyrtårn for Slagelse Kommune
- 🏐 Seniorholdene skal være placeret i den øverste del af dansk- håndbold
- 🏐 Ungdomsårgange skal forsøges 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, trænere, spillere og forældre er den bærende kraft i klubben
- 🏐 Alle indsatser er båret af frivillighed
- 🏐 Vi er ambitiøse og kommunikerer 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

Retningslinjer vedrørende sociale rammer Slagelse Håndboldklub 1-6

Formål

I Slagelse Håndboldklub lægger vi stor vægt på fællesskab, sammenhold og social sammenhængskraft. Vores klub bygger på værdien om, at ingen skal stå udenfor – vi tror på, at vi skaber de bedste rammer for udvikling og glæde ved sporten, når hele årgangen er med, og vi arbejder mod fælles mål både på og uden for banen.

Vi ved, at mange unge håndboldspillere falder fra i teenageårene – ofte ikke på grund af manglende evner, men fordi nye interesser, manglende sociale tilhørsforhold eller følelsen af at stå udenfor tager over. Netop derfor er det afgørende, at vi som trænere og klub ikke kun fokuserer på de mest øvede eller dem, der i en periode er længst fremme sportsligt. Erfaringen viser, at det ofte ikke er de dygtigste som 12- eller 14-årige, der bliver hængende længst – og hvis vi ikke har trænet og inkluderet hele årgangen, kan vi pludselig stå tilbage med spillere, vi ikke har udviklet eller givet den nødvendige opmærksomhed.

Ved at rumme og træne *hele* årgangen, skaber vi både en stærkere sportslig base og et tryggere, mere inkluderende fællesskab, hvor der er plads til forskellighed – og hvor langt flere ser håndbold som en del af deres liv, også når det bliver svært at vælge mellem sport og ungdomsliv.

Det er derfor vores mål, at alle børn og unge i klubben får en god oplevelse, uanset niveau og ambitioner – og at trænerne støtter op om både fællesskabet og den individuelle udvikling, så

Retningslinjer vedrørende sociale rammer Slagelse Håndboldklub 2-6

Årgangskonto og fælles aktiviteter

Hvis et træner-team ønsker at oprette en **årgangskonto**, gælder følgende principper:

- **Alle indsamlingsaktiviteter** skal omfatte **hele årgangen**. Det betyder, at ingen aktiviteter må være forbeholdt enkelte hold, spillere eller grupper.
- Pengene, der samles ind, skal **komme hele årgangen til gode** – uanset spillerniveau, alder eller holdopdeling.
- Det er **ikke tilladt at bruge midlerne til individuelle eller holdopdelte aktiviteter**, da det modarbejder klubbens ønske om fællesskab og lighed.
- Fokus skal være på at **skabe fælles oplevelser**, der styrker relationerne og samhørigheden blandt spillere, trænere og forældre i hele årgangen.

Retningslinjer vedrørende sociale rammer Slagelse Håndboldklub 3-6

Ensartet klubbetøj, fællesskab og sponsorhensyn

I forlængelse af vores fokus på social sammenhængskraft gælder følgende:

- Det er **ikke ønsket eller tilladt**, at enkelte spillere eller hold **tildeles særskilt tøj**, som adskiller dem visuelt fra resten af årgangen eller klubben.
- Alle spillere og frivillige skal så vidt muligt **bære det klubbetøj, de har fået udleveret**, og dermed **repræsentere klubben som én samlet enhed**.
- Som træner eller frivillig forventes det, at du **anvender det tøj, du har fået stillet til rådighed**, for at signalere samhørighed og undgå unødvendige opdelinger.
- Vi ønsker at undgå visuelle "siloer", hvor enkelte grupper skiller sig ud – både af hensyn til de sociale relationer og for at fastholde klubbens stærke fælles identitet.

Samtidig ønsker vi i Slagelse Håndboldklub at **værne om og præsentere vores hovedsponsor på en respektfuld og ensartet måde**. Som klub føler vi os forpligtet til at **synliggøre vores hovedsponsor korrekt og professionelt**, da sponsorater spiller en afgørende rolle for klubbens drift og udvikling.

Der er naturligvis stadig mulighed for at få **ekstra tryk på klubbetøj** i forbindelse med lokale sponsorater. Dette skal dog ske i overensstemmelse med klubbens **officielle og godkendte sponsorpakker**, som er offentligt tilgængelige på klubbens hjemmeside. Alle tilføjelser skal være godkendt, så det sikres, at de **ikke strider mod klubbens visuelle retningslinjer eller sponsorforpligtelser**.

Retningslinjer vedrørende sociale rammer Slagelse Håndboldklub 4-6

Klubbetøj og anvendelse:

Slagelse Håndboldklubs officielle klubfarve er rød, og denne farve anvendes som udgangspunkt altid til kampe. Den røde spillertrøje betragtes som førstevalg og benyttes, medmindre hjemmeholdets farve ligeledes er rød. I sådanne tilfælde skal spillerne benytte enten en overtrækstrøje eller – hvis tilgængelig – klubbens officielle udebane-trøje. Ved flerdagsstævner, hvor spillertrøjen kan blive uhygiejnisk efter mange kampe, kan udebane-trøjen benyttes som alternativ. Det er vigtigt, at alle spillere medbringer både hjemme- og udebane-trøje til stævner og kampe, så vi til enhver tid fremstår ensartet og repræsenterer klubben på bedste vis.

Retningslinjer vedrørende sociale rammer Slagelse Håndboldklub 5-6

Tag hele årgangen med – og styrk fællesskabet gennem cups, træningslejre og sociale oplevelser

Som træner har du en unik mulighed for at styrke både det sportslige og sociale fællesskab i årgangen gennem planlagte fælles oplevelser som træningslejre, turneringer, stævner og cups. Når du planlægger disse aktiviteter, bør du tilstræbe at få hele årgangen med – det gavner både holdånden, udviklingen og glæden ved sporten.

Her er nogle vigtige anbefalinger:

- **Tænk hele årgangen ind fra starten:** Undersøg alle muligheder for at sikre, at *alle* kan deltage – både økonomisk og praktisk. Tilmeld altid det maksimale antal spillere, så flest muligt får spilletid. Hellere én spiller for meget end én for lidt.
- **Involver forældre og frivillige aktivt:** For at sikre god organisering og mulighed for maksimal deltagelse, bør du inddrage forældre i planlægningen og under selve arrangementet. Det løfter kvaliteten for både spillere, trænere og de frivillige.
- **Skab inkluderende oplevelser:** Ingen skal ekskluderes – hverken bevidst eller utilsigtet. Arrangementerne skal tværtimod bidrage til et stærkt og trygt fællesskab, hvor alle føler sig som en vigtig del af holdet.
- **Sørg for lige deltagelsesvilkår:** Vær opmærksom på forskellige behov, og sørg f.eks. for økonomisk støtte eller tilpasning af aktiviteter, så flest muligt kan være med.
- **Tænk udvikling – ikke kun resultater:** Både i træning og under cups/stævner bør du tilstræbe rotation frem for faste udtagelser. Alle spillere skal have mulighed for at udvikle sig og opleve succes – det er motiverende og styrker deres lyst til at blive ved.

Læs gerne mere om dette under *Træneruniverset* i "den røde tråd", hvor der også er konkrete redskaber og inspiration til at arbejde med udvikling og fællesskab.

Retningslinjer vedrørende sociale rammer Slagelse Håndboldklub 6-6

Baggrund og værdigrundlag

Vi ved, at et håndboldliv rummer mange fællesskaber – på tværs af årgange, hold og niveauer. For at kunne udvikle sig både som spiller og menneske er det afgørende at **kunne samarbejde, støtte hinanden og dele oplevelser** med mange forskellige typer mennesker.

Derfor arbejder vi bevidst for at undgå opdelinger og hierarkier. Det er en kerneværdi i Slagelse Håndboldklub, at **fællesskabet kommer først** – og det er gennem fællesskabet, vi lykkes.

Fælles retning og sparring

Skulle du som træner eller frivillig få en idé til en aktivitet eller et tiltag, som du er i tvivl om falder inden for klubbens værdier og retningslinjer, opfordrer vi til, at du **kontakter klubbens sportsudvalg, inden idéen iværksættes**. På den måde kan vi sammen sikre, at nye initiativer støtter op om vores fælles værdier og bidrager til en **ensartet og inkluderende klubkultur**.

Vi sætter stor pris på det engagement og initiativ, I som trænere og frivillige bringer ind i arbejdet. Jeres idéer og input er vigtige for klubbens udvikling – og vi ønsker aldrig at stå i vejen for nytænkning, tværtimod. Tøv derfor ikke med at **dele jeres forslag og tanker med os** – ofte er det netop her, de gode forandringer begynder.

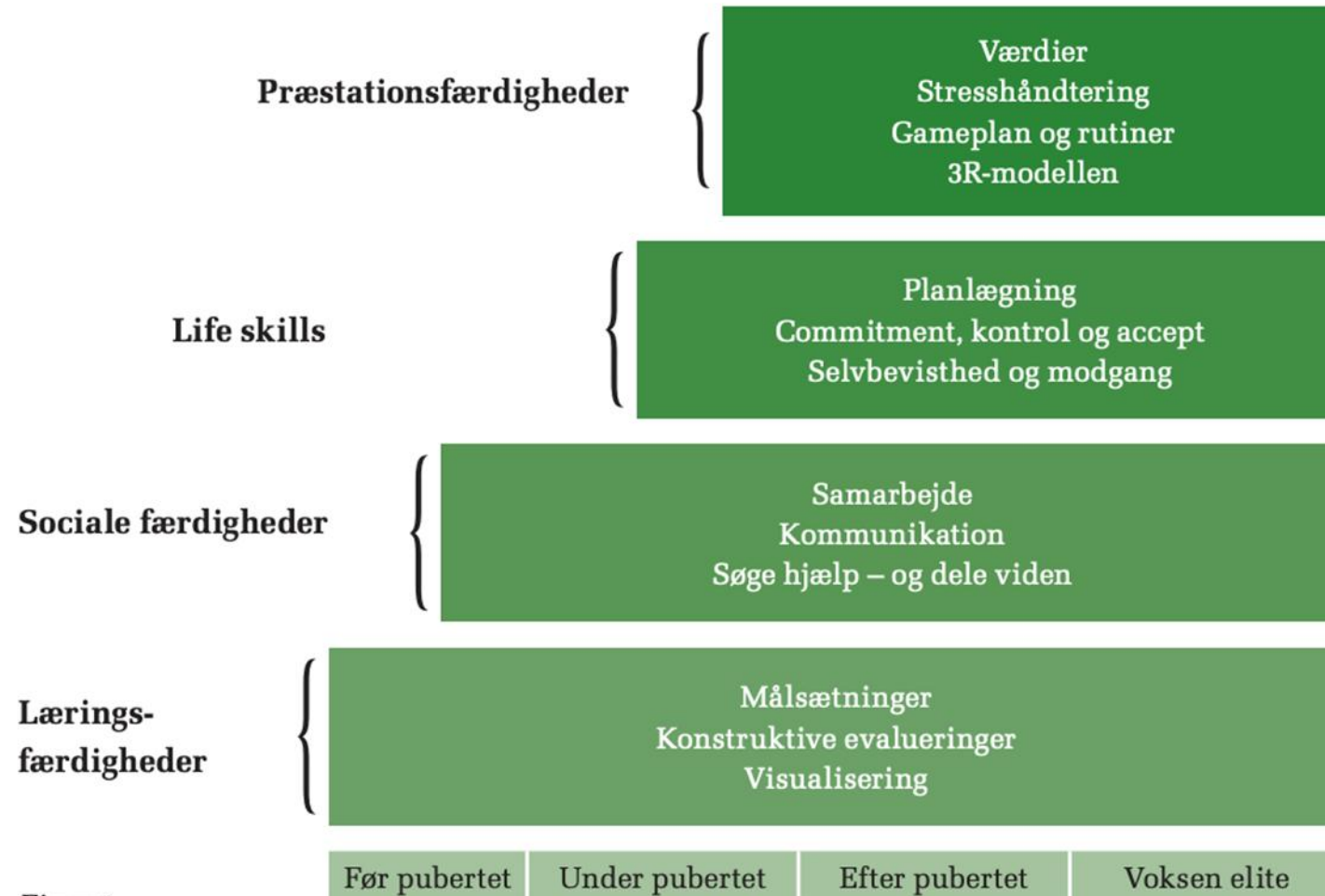
Spilleruniverset

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

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

Spilleruniverset

- Den mentale trappe



Figur 1.

Spilleruniverset

- Fysisk træning

Intro									
Øve									
Mestre									
Optimere									
Fysisk træning	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Træt efter træning			X	X	X	X	X	X	X
Skadesforebyggende træning				X	X	X	X	X	X
Indhente viden omkring kost, søvn, fysisk træning ..						X	X	X	X

Spilleruniverset

- Sports-psykologi

Intro									
Øve									
Mestre									
Optimere									
	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Sportpsykologi									
Arbejde med målsætninger (bredt tænkt)		x	x	x	x	x	x	x	x
Muligheder på Nymark / Ungdomsuddannelse					x	x	x	x	
Planlægning / struktur i hverdagen					x	x	x	x	x
At kunne træne sig selv					x	x	x	x	x
Du <u>må</u> gerne vinde		x	x	x	x	x	x	x	x
Individuel udvikling					x	x	x	x	x

Spilleruniverset

- Trænerfokus

Intro									
Øve									
Mestre									
Optimere									
Træner-fokus	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Vi spiller for at udvikle hvilket altid skal være din focus	x	x	x	x	x	x	x	x	
Opstart og midtvejs-arrangement for alle børnetrænere		x	x	x					
Afprøve nye ting man har set		x	x	x	x	x	x	x	x
Tilbyde Træneruddannelse i DH (find én der motiverer)	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Krav til træneruddannelse i DH					x	x	x	x	
Muligheder for sparring		x	x	x	x	x	x	x	x
Sørge for at skaffe spillere	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Træner-hygge-fest	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Opstart og midtvejs-arrangement for alle ungdomstrænere					x	x	x	x	x
Gæstetræner					x	x	x	x	x
Introduktion og anvendelse af holdsport	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Giv ligeligt spilletid til hele din bæk		x	x	x	x	x			
Afholde personligt møde med hver enkelt spiller 1-2 gang hver sæson for at afdække ønsker og behov					x	x	x	x	x

Spilleruniverset

- Kulturelle klub-værdier

[illegible]

Spilleruniverset

- Retnings linjer for at spille og træne op eller ned

[illegible]

Værdifulde links

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