

*Tirsdag den 26/05 2026*

## **Referat - Opstartsforældremøde U11 piger 2026-27**

### **Præsentation af trænere:**

Camilla, 27 år gammel. Har selv spillet håndbold fra hun var 5 år gammel til hun var 18. I de sidste to sæsoner har hun været træner for U9-årgangen og har før også været træner for både U11 og U13 pige-årgangene.

Sylvester, 22 år gammel. Spiller stadigvæk selv lidt, mest som "tilkaldevikar" for herrerne. Har været træner i mange år. Var sidste sæson en del af trænerteamet for U19 drenge. Har tidligere været træner for flere hold, men er i denne sæson "kun" træner for U11 pigerne.

Astrid er ungtræner og spiller selv på U15-årgangen i klubben og er målmand.

### **Christinas hovedpointer som repræsentant for bestyrelsen:**

*Ved spørgsmål, uforståenhed, konflikter:* Må gerne tage fat i Christina.

*Frivillighed og opbakning til trænerne:* Hun og bestyrelsen opfordrer til at bakke trænerne op og at hjælpe til, hvor der er brug for det, både i forhold til U11-holdet og til øvrige arrangementer i klubben, når det er muligt. Bidrag til og vær en del af fællesskabet.

*Klubbens badekultur:* Klubben og vi trænere har en forventning om at pigerne tager del i fællesskabet også ude i omklædningsrummet ("3. halvleg") og går i bad efter træning og kamp. Christina opfordrer til at sætte ekstra tid af til at pigerne kan komme i bad inden de bliver afhentet. Hvis pigerne af den ene eller anden grund ikke kan gå i bad, så gå med ud i omklædningsrummet og deltag i snakken i den tid, pigerne egentlig skulle have brugt på at bade - eliminerer også en potentiel fear-of-missing-out-følelse.

*Klubbens mobilkultur:* Ingen mobiler fremme ude i omklædningsrummet medmindre det er i forbindelse med at der bliver sat noget musik på. Samtidig

skal mobilene også blive i tasken/lægges væk i forbindelse med træning, kamp og sociale arrangementer som fællesspisninger.

### **Træningen kort indtil videre:**

Opstarten er gået godt. De er alle nogle søde piger, dog meget stille lige her i starten. Skal lige se os trænere og hinanden an. Vi fokuserer meget på at pigerne lærer hinandens navne og kommer til at være sammen med nogle forskellige i forbindelse med de øvelser/lege vi laver.

Vores hovedfokus i forhold til pigerne på årgangen i forbindelse med både træning og kamp er, at **alle** har et medansvar for, at det er trygt og sjovt at komme til træning og kamp på årgangen. Herunder følger det, at:

- Vi skal have det sjovt til træning, men når vi trænere snakker eller viser en øvelse, så tier man stille, holder sin bold i ro og kigger efter, så vi ikke skal forklare/vise noget flere gange.
- Vi snakker ordentligt til hinanden og hjælper hinanden.
- Vi respekterer hinandens grænser.
- Indstillingen er at pigerne er én stor årgang, selvom der både er aldersforskel, ambitioner med håndbolden og interesser til forskel.
- Alle er forskellige, og det skal respekteres begge veje.

### *Praktiske ting vedrørende træningen:*

- Vi forventer at pigerne som udgangspunkt kommer til tiden og er klar til træningsstart, men vi har også forståelse for at man kommer lidt sent ud ad døren en gang imellem.
- Vi forventer at pigerne fylder deres drikkedunke og sætter dem ovre på bænken, så de ikke forsvinder tusind steder hen, når der er drikkepause, men at de har et samlingspunkt, hvor de drikker deres vand og kan hyggesnakke.
- Øreringe skal enten tages ud eller tapes op til både træning og kamp. Halskæder, armbånd, armbåndsure og lignende tages af. Vi vil gerne hjælpe med at tape op. Som udgangspunkt skal pigerne selv have tape med, men vi har til nøds.
- Badekultur: Vi bakker fuldt op omkring klubbens badekultur.

*Tiltag fra juni efter strandhåndbold og som fortsætter efter sommerferien:*

- **Styrketræning/skadesforebyggende træning (motorisk, skadesforebyggende, styrke):** Hver torsdag fra 17:00 - 17:30 (inkl. udstrækning) efter vores haltid er slut. Det kommer typisk til at foregå ude i forhallen til hal 2.
- **Udstrækning 5-10 minutter efter hver træning.**

### **Trænernes forventninger til sæsonen:**

Vores hovedfokus i denne sæson bliver at få spillet årgangen sammen både sportsligt og socialt, da det er første sæson ud af mange, hvor pigerne træner og sammen. Vi vil gerne være med til at skabe fundamentet for, at alle kommer til at få succesoplevelser både sportsligt og socialt på årgang 2015-2016.

Sportsligt kommer vi til at have stor fokus på både pigernes kollektive udvikling som hold og årgang, samt deres individuelle udvikling ud fra deres nuværende ståsted. Vi håber på at få spillet en masse kampe, både med succesoplevelser men også hvor pigerne hver især bliver udfordret.

Sidst men ikke mindst ønsker vi at skabe et træningsmiljø med en god balance mellem sjov og seriøsitet.

### **Forældresamarbejde:**

Vi håber og regner naturligvis med at få et rigtig godt samarbejde med jer forældre.

Som trænere har vi nogle forventninger til jeres rolle omkring jeres pige og hendes håndbold. Overordnet set kan man sige at, at jeres barn er en del af klubben gør også jer forældre til en del af klubben, hvilket betyder at:

- *Vi forventer, at I forældre bakker op om jeres piges fritidsaktivitet på en sund måde.*
- *Vi forventer, at I bakker jeres barn op, når vi er ude til kampe, men vi forventer også at I bakker op omkring hendes holdkammerater.*

- *Vi forventer, at I bakker op om os trænere. Vi vil rigtig gerne jer forældre og vil gerne forklare hvorfor vi gør som vi gør. Så hvis der skulle opstå uenighed eller uforståenhed omkring nogle af vores trænerbeslutninger, så kom direkte til os eller tag fat i Christina/bestyrelsen, så vi kan tage en dialog derigennem. Det skaber uro hos alle, hvis der bliver talt i krogene.*
- *Vi forventer, at I forældre, så vidt muligt, deltager i de forældremøder og arrangementer vi måtte holde for jer forældre alene eller også sammen med jeres børn. Vi har fuld forståelse for, at man ikke nødvendigvis kan deltage til hvert arrangement.*
- *Vi forventer, at I er “aktive” på Holdsport, dvs. orienterer jer og engagerer sig i de beskeder, der bliver sendt ud.*
- *Vi forventer, at I forældre hjælper hinanden og tager en tørn med kørsel, vask, dommerbordsvagter og frugt/snack tjans og evt. andet vi trænere har brug for hjælp til. Der kan være mange grunde til, at man fx ikke kan hjælpe med kørsel, vask osv. Tag derfor gerne fat i os med henblik på at man i stedet måske kan tage en ekstra kørsel, vask eller noget tredje, så alle bidrager med det de kan.*
- *Vi forventer, at I så vidt muligt melder afbud til træning og kamp på jeres pigers vegne i god tid.*
- *I led med klubbens forventninger, forventer vi også at I opfører jer ordentligt over for os trænere, vores modstandere, dommere mm., når vi er ude til kamp/stævne.*

Til gengæld kan I forvente af os trænere, at vi tager jeres pigers trivsel og udvikling meget seriøst. Vi vil som sagt også rigtig gerne jer forældre. Vi vil skabe et træningsmiljø, hvor alle er trygge og glade for at komme til træning, og at alle tør at lave fejl. Det skal være sjovt at gå til håndbold uanset niveau og potentielle ambitioner.

## **Årshjul:**

*Maj 2026:*

31/05 - Strandhåndbold i Nyborg.

*Juni 2026:*

07/06 - Strandhåndbold i Kerteminde.

25/06 - Sidste træning før sommerferien.

*August 2026:*

11/08 - Første træning efter sommerferien.

**OBS:**

- I uge 33 og 35 træner vi inde i hal 2, da der skal ligges nyt gulv på inde i hal 1 i ugerne 33-36.
- I uge 34 og 36 er vi tvunget til at søge alternative træningsmuligheder. Mere omkring dette følger.

*September 2026:*

11/09 - 13/09: Tivoli Friheden Cup

Endnu ikke fastlagte/offentliggjorte begivenheder:

- Opstartsfællesspisning for piger, trænere, forældre og søskende
- Niveaustævner
- Turneringsplanlægning

Endnu ikke helt fastlagt, i august/september - Minigolf og aftensmadshygge for pigerne ved Nyborg Minigolf ude i Harevænget.

*Oktober 2026:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Turneringsstart
- Fællesspisning

*November 2026:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Turnering

- Fællesspisning

*December 2026:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Sidste turneringskampe inden jul
- Juleafslutning/fællesspisning på holdet
- Klubjuleafslutning
- Turneringsombrydning/planlægning 2. halvseson

*Januar 2027:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Turnering
- Fællesspisning

*Februar 2027:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Turnering
- Fællesspisning

*Marts 2027:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Turnering
- Fællesspisning

*April 2027:*

Endnu ikke fastlagte begivenheder:

- Afslutningsstævne
- Årets Spiller-arrangement
- Hold/sæsonafslutning for piger, trænere, forældre og søskende

Ydermere, så vil vi også rigtig gerne planlægge i forbindelse med nogle hjemmesøndage, hvor vi enten selv spiller hjemme eller vender hjem fra kamp,

at hygge os sammen i hallen og bakke de øvrige Nyborg-hold op - som led i at deltage i klubsammenholdet.

Derudover er I forældre også meget velkomne til at komme med forslag til nogle sociale aktiviteter for pigerne - det er trods alt jer forældre, der kender jeres børn allerbedst i forhold til hvad de synes kunne være sjovt at opleve sammen :)

Pigerne er også meget velkomne til at dele noget ud til træning/kamp i forbindelse med deres fødselsdage, hvis de har lyst til det.

### **Strandhåndbold 31/05 og 07/06:**

Vi er konkurrencemennesker, men vi tager først og fremmest af sted, fordi det er en sjov sommeraktivitet og en god måde at starte sæsonen på før sommerferien, inden vi for alvor tager hul på “indendørssæsonen” i august.

Der er styr på tøjvask og snacks til mellem dobbeltkampe. I forældre er blevet opfordret til at melde jer til at tage dommerbordstjansen, når vi står først til kampene.

**Tilføjelse fra klubben 27/05: Efter pigerne har spillet deres sidste kampe, så skal de gå en runde på stranden og samle affald op (i det område hvor stævnet afholdes). I får mere information ude på stranden på dagen.**

Holdene til strandhåndbold er dannet ud fra:

- Et ønske om at blande pigerne lidt i forhold til at være første/andenårsspiller.
- En subjektiv vurdering, baseret på et øjebliksbillede, af hvor alle pigerne sportsligt vil få mest ud af kampene i forhold til hvor de hver især er i deres udvikling. “Sportsligt” - ikke fokus på resultater og hvor “god” man er, men med et ønske om at se pigerne blive udfordret, at “turde” mere, samt at der er mere plads til at prøve sig af sammen med nogle holdkammerater der er nogenlunde samme sted som én selv i deres udvikling.

### **Efter sommerferien:**

Vi kommer til at holde et møde til efter sommerferien, hvor vi fokuserer lidt mere på de enkelte ting.

Som skrevet bliver de første træningsuger efter sommerferien lidt anderledes i og med at der skal lægges nyt gulv i hal 1, hvor vi plejer at træne. Vi skriver ud så snart vi har fundet ud af alle detaljer omkring ugerne 33 til og med 36.

### **“Holdsport” som platform:**

“Holdsport” som platform er nyt for alle, og både vi og jer forældre skal naturligvis have tid til at komme ind i det hele. Det er en erstatning for både klubmodul og Facebook-grupperne, så man skal lige vende sig til det hele.

Det kommer dog til at være vores primære kommunikationsmedie til jer forældre, når vi skal give fælles beskeder og information. Derfor er det vigtigt, at I forældre er “aktive” derinde, altså logger ind jævnligt og engagerer jer i de beskeder og andet, der bliver lagt op derinde.

Alle pigerne er som udgangspunkt tilmeldt træningerne. Der skal I forældre aktivt melde jeres pige fra.

Ved sociale arrangementer, stævner mm. skal I både aktivt tilmelde/afmelde jeres pige, og vær opmærksom på at der ved nogle begivenheder også vil være betalingsmuligheder.

Vi vil opfordre jer til at bruge platformen til at tage kontakt til hinanden indbyrdes hvis ikke I allerede kender hinanden, for eksempel hvis I har brug for hjælp til kørsel eller andet.

I er meget velkomne til at tage fat i os trænere inde på Holdsport, i hallen eller kontakte os via vores telefonnumre:

Camilla: 28 35 07 03

Sylvester: 81 74 05 04

Tøv endelig ikke med at tage fat i os, hvis I har spørgsmål eller andet. Og hvis vi ikke kender svaret på det, så sender vi jer enten videre til nogen som gør eller får fat på et svar for jer.

Vi glæder os til en rigtig god sæson ☺

- Astrid, Sylvester & Camilla