

Skovbakken Håndbold / Trille Trolle / Efterår 2026

En ny håndboldsæson begynder

Efter en god lang sommerferie nærmer vi os starten på en ny Trille Trolle-sæson. Sæt et stort kryds i kalenderen den 5. september, hvor den første træning finder sted. I denne sæson er Trille Trolle holdet for spillere født i årene 2021-2024.

Som ny familie/spiller er man velkommen til at deltage et par gange, før man [tilmelder sig holdet via klubbens hjemmeside](#). Kontingentet ved tilmelding er 750 kr., og dækker både efterår- og forårssæsonen, der slutter ultimo april.

Vi i trænerteamet glæder os til at åbne hallen og byde velkommen til både nye og "gamle" spillere/forældre!

Træningstider og struktur i træningen

Som udgangspunkt finder træningerne sted på lørdage i Hal 3 i tidsrummet 9.00 - 10.30. Nogle lørdage er tiderne anderledes eller aflyste grundet andre aktiviteter i Vejlby-Risskov Hallen. Alle træningstider kan ses i træningsplanen i dette dokument. Denne opdateres løbende og uploades i Facebook-gruppen, hvis der kommer ændringer. I lighed med sidste sæson vil træningerne som udgangspunkt følge denne struktur:

9.00 - 9.15:

Åben hal - Vi finder bolde og materialer frem og finder os til rette i hallen med fri leg.

9.15 - 10.15:

Træningen fløjtes op med fælles kampråb og opvarmning til musik.

Opdelte håndboldaktiviteter efter alder/evner/interesse.

Fri leg.

10.15 - 10.30:

Fælles oprydning.

Alle børn skal som minimum have én voksen med på gulvet, da de fleste øvelser involverer samarbejde mellem barn og voksen. Er I flere afsted, er I velkomne til at deltage allesammen. Så hop endelig i træningstøjet og sko, der egner sig til indendørs brug 😊

Mad i hallen

Uden mad og drikke duer helten (børnene) ikke. Jeg tror, at vi alle har oplevet, hvordan en müslibar eller halv banan kan afværge en

potentiel nedsmeltning - derhjemme, på farten eller i hallen. Det skal der selvfølgelig være plads til.

Men vi er af hal-personalet blevet bedt om at begrænse indtagelsen af madvarer i hallen. Det bakker vi op om i trænerteamet, hvor vi også anser det som et realistisk mål, at børnene kan gennemføre træningen uden spisepauser. Spisningen har også en domino-effekt, hvor halvdelen af os til sidst sidder på den forkerte side af sidelinjen - det er jo ikke meningen. 😊

Så hermed en appel fra os trænere om at forsøge at udskyde den store frokostmenu til efter træningen. En vandpause og en halv krise-banan er selvfølgelig helt okay, men lad os i fællesskab arbejde på udnytte vores haltid til at skabe så meget leg og aktivitet på gulvet som muligt!

Forældreinvolvering

I år er vi - for nu - kun to frivillige trænere. Søren Fisker og Christian Meklenborg. Det er lidt sårbart i tilfælde af sygdom og obligatoriske familieaktiviteter i weekenderne. I sidste sæson var vi begunstiget af nogle kompetente vikarer blandt jer forældre, som ydede en stor indsats, når vi var forhindrede. Vi vil gerne udvide gruppen af trænere, så vi kan skabe flere sjove sideløbende aktiviteter i hallen. Hvis man ønsker at give en hånd med som træner og/eller vikar, hører vi meget gerne fra jer. 😊

Ønsker man at bidrage til Trille Trolle fællesskabet på anden vis, er det bestemt også muligt. Det kunne være:

- Organisering af nogle lørdage med forældrekafe.
- Idéer/hjælp til at gøre noget særligt ud af jule-/sæsonafslutning.
- Idéer/hjælp til at skaffe indtægt der kan bruges på nye træningsmaterialer. Eksempelvis søge fondsmidler.

Eller måske brænder I bare inde med input og gode idéer? Uanset hvad er I altid velkomne til at tage en snak med os i hallen eller kontakte os på anden vis.

Julekalender

Som hold i Skovbakken er vi en del af et fællesskab, der rækker ud over vores eget hold, og som vi skal bidrage til. I lighed med andre sæsoner skal vi hjælpe klubben med julekalendersalg. I år får alle Trille Trolle spillere udleveret 10 julekalendere, som skal sælges til familie/venner/bekendte. Det er en bunden opgave for alle medlemmer i klubben – lige fra Trille Trolle til seniorer.

Kontaktoplysninger

Christian Meklenborg
christianmek93@hotmail.com
Tlf. 42 73 74 21

Søren Fisker
sorenfisker91@gmail.com
Tlf. 50 89 88 90

<u>Dato / Hal</u>	<u>Tid / hold</u>	<u>Træner</u>	<u>Kommentar</u>
5. september Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Søren Fisker	Åben hal fra kl. 9.00
12. September			Hal booket til anden side - ingen træning.
19. September Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
26. September Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg Søren Fisker	Åben hal fra kl. 9.00
3. Oktober Hal 4	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg Søren Fisker	Åben hal fra kl. 9.00
10. Oktober Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
17. Oktober Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
24. Oktober Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
31. Oktober	9.15 - 10.15	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00

Hal 1	(Fælles)		
7. November Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
14. November Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Søren Fisker	Åben hal fra kl. 9.00
21. November Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
28. November Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
5. December Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
12. December Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00
19. December Hal 3	9.15 - 10.15 (Fælles)	Christian Meklenborg	Åben hal fra kl. 9.00 Juleafslutning.