

Torsted Håndboldklub

Forældre

August 2026

Kære Forælder

Det er vigtigt, dit barn oplever glæde ved at dyrke sport og møder forberedt i hallen til kamp og træning.

Forældrerollen handler om at støtte, opmuntre og give positiv opbakning til dit barn og holdet, uanset spilletid og resultater. Derudover forventes det, at du som forælder bidrager til fællesskabet gennem kørsel og praktiske opgaver for klubben og holdet. Vi opfordrer samtidig til, at du støtter dit barn med gode kostvaner og energirige måltider både før og efter træning og kamp. Du kan søge inspiration i THKs kostråd.

Det forventes, at dit barn møder op og udviser engagement, mod og ansvar for at deltage i træning og have en positiv attitude til sine holdkammerater og trænere.

Her er et nogle gode råd fra THK til dig som forælder:

- Hav fokus på dit barns udvikling sportsligt og socialt og lad ikke egne ambitioner overskygge dit barns glæde ved sporten og fællesskabet.
- Udvis respekt for trænerne og deres fokus, beslutninger og prioriteringer.
- Vær stolt af dit barn og holdet, uanset resultatet. Hav fokus på holdånd, udvikling, glæde og læring.

Du kender dit barn bedst og kan give velmenende råd. Det er dog vigtigt, at rådene ikke går mod trænerne planer, overvejelser og kendskab til alderssvarende træning.

Husk! Dit guld er også klubbens guld, og det skal vi passe på og udvikle i positive rammer.

Af bestyrelsen i Torsted Håndboldklub.

Mail: bestyrelsen@torstedhk.dk
Hjemmeside: www.torstedhk.dk
Facebook: Torsted Håndboldklub
Instagram: [torstedhandboldklub](https://www.instagram.com/torstedhandboldklub)
August 2026

THKs værdier

T: Træningsmiljø der SKABER GLÆDE

- Udvikling og læring for alle, uanset niveau.
- Glæde ved at gå til håndbold.

H: HåndboldFÆLLESKAB der styrker

- Et fællesskab, der styrker mennesker, sammenhold, glæde og klubånd.
- Skaber trivsel, respekt og udvikling

K: KULTUR For udvikling GENNEM engagement og mod

- Vi tør udfordre os selv, prøve noget nyt og lære af fejl.
- Positiv energi, engagement og villighed til at bidrage til fællesskabet.
- Skabes ved deltagelse i træning, kampe, stævner, sociale arrangementer og frivillighed.

THKs forventninger til forældre

Foreningslivet i THK hviler på fællesskab, glæde og frivillige kræfter, og det er derfor afgørende og forventet, at alle byder ind med det vi kan. På den baggrund har THK her listet nogle af de opgaver, hvor din og andre forældres deltagelse gør en positiv forskel:

- Hjælp til at passe på vores fælles faciliteter og træningsmaterialer.
- Hjælp til at holde fokus på sportsmanship og fairplay ved at gå forrest med god og opmuntrende opførsel og positive tilråb i hallen, så THK er et rart og sikkert sted at være.
- Hjælp til at skabe socialt samvær til kampe og stævner med fokus på glæde og fællesskab.
- Hjælp til at udføre følgende ting: Sponsoring indsamling, aktivitetsudvalg, stævner, brag-i-hallen, afslutningsarrangement, cafeteria vagter, kørsel, dommerbord, dommertjans (U6-U11), Juletræsfest, juledisko, håndboldskole og andre klubarrangementer.

- Kom gerne med til træning, men ophold jer på 1. sal i cafeteriet af hensyn til trænernes og spillernes fokus og ro til at lære.
- Hjælp trænerne på de yngre hold med oprydning (kom 5 min. før træningen afsluttes)

Generelt ønsker THK, at alle spillere og forældre involverer sig i at opretholde klubbens drift og sportslige fundament ved at deltage aktivt i klubbens fællesskab.

Generelle principper for god opførsel

- Tal positivt om holdkammerater og trænere
- Træneren er træner. Forældre skal ikke være sidelinjetrænere.
- Udvis respekt for dommere og modstandere.
- Bak op om det sociale i klubben bl.a. bad efter træning og kamp

Refleksionsspørgsmål til forældre

Skrevet af: Ole Winthereik Mathorne Ph.D i Talentudvikling

1: Hvordan ønsker du dit barn at håndtere modgang og uretfærdighed? Fx kæmpe hårdere? Holde fokus på taktikken? Skyde skylden på træneren? Skyde skylden på andre?

2: Hvad ønsker du, at dit barn lærer af modgang? (fx strategier til at håndtere følelser? At kunne holde fokus på det, de selv kan styre?).

3: Hvordan kan du og din adfærd bedst understøtte svarende til 1 og 2? (virke rolig, give feedback på processen, at de følger taktikken, bruger det de har lært til træning? Spørge ind til hvad de har lært efterfølgende?).

4: Har du undersøgt, hvordan træneren og klubben ønsker, at forældrene opfører sig til kampe og turneringer?

Det sidste spørgsmål kan du med god samvittighed sige ja til. Da du netop har læst denne folder :)

Udstyr

- Ekstra spillesæt, træningsdragt mm. kan købes på vores webshop
- Kontakt holdets årgangskoordinator før køb (ift. nummer)
- Egen bold fra U8/U9 (klubben stiller bolde til rådighed for de yngste medlemmer).

Generelle råd til THK Spilletøj

Fra U6 - U19 er et personligt spillesæt en del af kontingentet.

For at sikre at spillersættet holder hele sæsonen, bør det kun vaskes på 30 grader.

Tøjet vaskes på vrangen, og der skal ikke benyttes skyllemiddel, da det ødelægger trykket.

For at fjerne eventuel svedlugt kan sport vaskemiddel/tabletter benyttes.

Kære Forælder

Det er vigtigt, dit barn oplever glæde ved at dyrke sport og møder forberedt i hallen til kamp og træning.

Forældrerollen handler om at støtte, opmuntre og give positiv opbakning til dit barn og holdet, uanset spilletid og resultater. Derudover forventes det, at du som forælder bidrager til fællesskabet gennem kørsel og praktiske opgaver for klubben og holdet. Vi opfordrer samtidig til, at du støtter dit barn med gode kostvaner og energirige måltider både før og efter træning og kamp. Du kan søge inspiration i THKs sportskostråd.

Det forventes, at dit barn møder op og udviser engagement, mod og ansvar for at deltage i træning og have en positiv attitude til sine holdkammerater og trænere.

Her er et nogle gode råd fra THK til dig som forælder:

- Hav fokus på dit barns udvikling sportsligt og socialt. Det er dog vigtigt, at rådene ikke går mod trænerens planer, overvejelser og kendskab til aldersvarende træning.
- Udvis respekt for trænerne og deres fokus, beslutninger og prioriteringer.
- Vær stolt af dit barn og holdet uanset resultatet. Hav fokus på holdånd, udvikling, glæde og læring.

Du kender dit barn bedst og kan give velmenende råd. Det er dog vigtigt, at rådene ikke går mod trænerens planer, overvejelser og kendskab til aldersvarende træning.

Husk! Dit guld er også klubbens guld, og det skal vi passe på og udvikle i positive rammer.

Af Bestyrelsen Torsted Håndboldklub

THK's forventninger til forældre

Foreningslivet i THK hviler på fællesskab, glæde og frivillige kræfter, og det er derfor afgørende og forventet, at alle byder ind med det vi kan. På den baggrund har THK her listet nogle af de opgaver, hvor din og andre forældres deltagelse gør en positiv forskel:

- Hjælp til at passe på vores fælles faciliteter og træningsmateriale.
- Hjælp til at holde fokus på sportsmæssig og fairplay ved at gå forrest med god og opmuntrende opførsel og positive tilråb i hallen, så THK er et rart og sikkert sted at være.
- Hjælp til at skabe socialt samvær til kampe og stævner med fokus på glæde og fællesskab.
- Hjælp til at udføre følgende ting: Sponsoring indsamling, aktivitetsudvalg, stævner, brag-i-hallen, afslutningsarrangement, cafeteriaavtaler, kørsel, dommerbord, dommertjans (U6-U11), Juletræsfest, juledisko, håndboldskole og andre klubarrangementer.
- Kom gerne med til træning, men ophold jer på 1. sal i cafeteriaet af hensyn til trænerens og spillernes fokus og ro til at lære.
- Hjælp trænerne på de yngre hold med oprydning (kom 5 min. før træningen afsluttes)

Generelt ønsker THK, at alle spillere og forældre involverer sig i at opretholde klubbens drift og sportslige fundament ved at deltage aktivt i klubbens fællesskab.

Generelle principper for god opførsel

- Tal positivt om holdkammerater og trænere
- Træneren er træner. Forældre skal ikke være sidelinjetrænere.
- Udvis respekt for dommere og modstandere.
- Bak op om det sociale i klubben bl.a. bad efter træning og kamp

Refleksionsspørgsmål til forældre

Skrevet af: Ole Winthereik Mathorne Ph.D i Talentudvikling.

1: Hvordan ønsker du dit barn, håndtere modgang og uretfærdighed? Fx kæmpe hårdere? Holde fokus på taktikken? Skyde skylden på træneren? Skyde skylden på andre?

2: Hvad ønsker du, at dit barn lærer af modgang? (fx strategier til at håndtere følelser? At kunne holde fokus på det, de selv kan styre?).

3: Hvordan kan du og din adfærd bedst understøtte svarende til 1 og 2? (virke rolig, give feedback på processen, at de følger taktikken, bruger det de har lært til træning? Spørge ind til hvad de har lært efterfølgende?).

4: Har du undersøgt, hvordan træneren og klubben ønsker, at forældrene opfører sig til kampe og turneringer?

Det sidste spørgsmål kan du med god samvittighed sige ja til. Da du netop har læst denne folder :)

Generelle råd til THK Spilleøj

Fra U6-U19 er et personligt spillersæt en del af kontingentet.

For at sikre at spillersættet holder hele sæsonen, bør det kun vaskes på 30 grader.

Tøjet vaskes på vrangen, og der skal ikke benyttes skyllemiddel, da det ødelægger trykket.



Værdier

T: TRÆNINGSMILJØ DER SKABER GLÆDE

- Udvikling og læring for alle, uanset niveau.
- Glæde ved at gå til håndbold.

H: HÅNDBOLD FÆLLESSKAB DER STYRKER

- Et fællesskab der styrker mennesker, sammenhold, glæde og klubånd.

- Skaber trivsel, respekt og udvikling

K: KULTUR FOR UDVIKLING Gennem ENGAGEMENT OG MOD

- Vi tør udfordre os selv, prøve noget nyt og lære af fejl.
- Positiv energi, engagement og vilighed til at bidrage til fællesskabet.

Torsted HK:

Glæde, Fællesskab, Engagement og mod



Mail: bestyrelsen@torstedhk.dk
Hjemmeside: www.torstedhk.dk
Facebook: Torsted Håndboldklub
Instagram: torstedhåndboldklub

