

Det gode kamptilbud

Viden og erfaringer om kamptilbud i DanskHåndbold.

Indhold

1. Indledning	3
1.2 Erfaringer fra tidligere projekter	3
1.2.1 Nye spilformer og ulige årgange	4
1.2.2 Rigtig, sjov håndbold og kamptilbud	4
2. Håndbold hele livet – Ny logik for kamptilbud	5
2.1 Traditionel logik for kamptilbud	5
2.2 Tilpasset logik – Håndbold hele livet	6
3. Tendenser i samfund, idræt og håndbold	8
3.1 Medlemstal 2006-2024	8
3.2 Værdibaseret talentudvikling – Tendenser i håndbolden	8
3.2 Mange tilbud	9
4. Livsfaser og skift	9
4.1 Livsfaser og skift i livsfaser i ungdomsårene	10
4.2 Unges idrætsvaner ændrer sig	10
5. Motivation for at spille håndbold	11
5.1 Motivation for børn og unge	12
5.2 Motivation for voksne	12
6. Plads til forskellighed – Mekanismer i idræt og håndboldspillet	13
6.1 Nysgerrig på alle håndboldspillere – Der er forskel på børn og unge	13
6.2 Styrken ved forskellighed af børn og unge i håndbolden – "Bred tragt"	14
6.2 Håndboldspillet	15
7. Mangler vi viden?	16
7.1 Det handler ikke <i>kun</i> om at vinde	16
Bilag 1 – Undersøgelsesspørgsmål for testforløb og forandringer i kamptilbud	17
Bilag 2 – Guidelines og anbefalinger til valg af testforløb	18

1. Indledning

DanskHåndbold skal have et moderne kamptilbud, der motiverer og udvikler vores spillere. Vores medlemmer skal både have lyst og mulighed for at spille kampe.

Kamptilbud i DanskHåndbold skal generelt give lyst og mulighed for at spille kampe, og derfor bør kamptilbuddet blandt andet afspejle de krav og vilkår som samfundet skaber for både individer og fællesskaber. Det kunne fx være betydningen af livsfase for deltagelse i håndbold, hvordan et øget udbud af aktiviteter påvirker håndboldens relevans for den enkelte eller præstationskulturens pres på unge. Samtidig skal test af nye kamptilbud også forholde sig til de mere idrætslige aspekter af viden såsom mekanismerne omkring relativ alderseffekt, for tidlig selektion, idrætspædagogik, design af spil, fysisk og mental udvikling hos børn og unge samt hvilke tilbud der passer til seniorsegmentets fysiske kompetencer. Til sidst er det også vigtigt at have fokus på regler og rammers påvirkning på organisering af årgange, hold og spillere i foreningen.

Hen over særligt årgangene ændrer logikken sig i forhold til fokus på udvikling, præstation og konkurrence. Et eksempel kan være at i børneårgangene (U6-U13) vil udvikling, glæde og fællesskab være dominerende; men i U17 U19 Liga og 1. division vil en vægt på præstation og konkurrence også være i fokus for holdet og den enkelte spillers kompetencer. Kamptilbuddet skal altså balancere den rette mængde af fokus på præstation og konkurrence samt udvikling og indre motivation, alt efter alder og niveau.

I denne rapport findes aktuel viden, som kan understøtte valg og design af testforløb for kamptilbud i jeres region. Rapporten bliver suppleret af 3 faktaark om udvalgte målgrupper, hvor der ligger et potentiale i at tilpasse kamptilbuddet, så det favner flere. Det er livsfaserne: **13-18 år skole og ungdomsliv, 19-29 år uddannelse og etablering og 30-45 år familie og arbejdsliv**. De tre ark kan bruge som refleksionsværktøj, når testforløbene skal udvikles.

Formålet med projektet er ikke at fjerne det, som vi kender, men både forfine og supplere det nuværende kamptilbud, så flere har lyst og mulighed for at forsætte i håndbolden hele livet.

1.2 Erfaringer fra tidligere projekter

DanskHåndbold har i de seneste 5 år været gennem flere store projekter, hvorfra vi kan trække på erfaring og viden. Det er Ny struktur for DanskHåndbold, "*Rigtig, sjov håndbold*" og særligt centralt "*Nye spilformer*" og "*Ulige årgange*".

1.2.1 Nye spilformer og ulige årgange

Arbejdet med *Nye spilformer og Ulige årgange* havde den største vægt og betydning for børnehåndbolden, og derfor anbefales det, at regionerne tager det i betragtning forud for eventuelle ændringer i børnehåndbolden.

Både ungdomsårgangene, ung-seniorer og seniorer i forældresegmentet vil i højere grad være relevante at se nærmere på i en tilpasning eller et supplement af kamptilbud. Dette kan også begrundes i medlemsudviklingen i DanskHåndbold.

En central erfaring fra projektet med nye spilformer var, at trænere, spillere, ledere m.fl. skulle vænne sig til forandringerne. Fx steg tilfredsheden med kortbanen fra midtvejsevalueringen til slutevalueringen, hvor de fleste trænere var tilfredse med kortbanen¹. Der bør det overvejes, ***hvor lang tid skal testen vare før man kan sige noget reelt om indsatsen?***

1.2.2 Rigtig, sjov håndbold og kamptilbud

DanskHåndbold udgav i 2022 vidensgrundlaget *Rigtig, sjov håndbold*. Både dengang og i dag er ambitionen, at hele vores virke skal bygge på viden og holdninger fra Rigtig,

DE SEKS GRUNDSTEN FOR RIGTIG, SJOV HÅNDBOLD

- 1 Håndbold skal være en god oplevelse for alle børn og unge.
- 2 Den gode træningsoplevelse giver mulighed for, at alle børn og unge kan udvikle sig.
- 3 Den gode kampoplevelse skaber udvikling, motivation og læring – for holdet og den enkelte spiller.
- 4 Det gode trænings- og klubmiljø sikrer et håndboldtilbud, der er tilpasset børn og unges hverdagsliv og livsvilkår.
- 5 Sociale relationer og fællesskab er bærende elementer i håndboldsporten.
- 6 I håndboldforeningen har børn og unge mulighed for at udvikle kompetencer, som rusten dem til livet på og uden for banen.

¹ Slutevaluering af Nye spilformer, s. 29: [evaluering-af-nye-spilformer-i-danskhåndbold-afsluttende-rapport.pdf](#)

sjov håndbold. I testen af kamptilbud anbefales det, at I forholder jer til de seks grundsten for "Rigtig, sjov håndbold" og særligt grundstenene:

3: *"Den gode kampoplevelse skaber udvikling, motivation og læring i kampen – for holdet og den enkelte spiller."*

4: *"Det gode trænings- og klubmiljø sikrer et håndboldtilbud, der er tilpasset børn og unges hverdagsliv og livsvilkår."* (gælder også voksne i kampprojektet).

Grundsten 3 er indlysende i projektet, men grunden til, at vi også peger på grundsten 4 er, at vi ved, at kamp- og konkurrencestrukturen påvirker træningsmiljøet direkte². Derfor skal DanskHåndbold tage ansvar for, at kamptilbuddet er tilpasset de enkelte aldersgruppers livsfaser og motivation for at deltage.

2. Håndbold hele livet – Ny logik for kamptilbud

I arbejdet med test af kamptilbud er det relevant at nytænke og udbygge DanskHåndbolds logik for kamptilbud. Vi går fra en traditionel forståelse af et konkurrencesystem, hvor man stræber efter sportslig succes (Figur 1) til en ny logik, hvor man har flere forskellige målsætninger for udbuddet af både kamp og træning (Figur 2)³.

2.1 Traditionel logik for kamptilbud

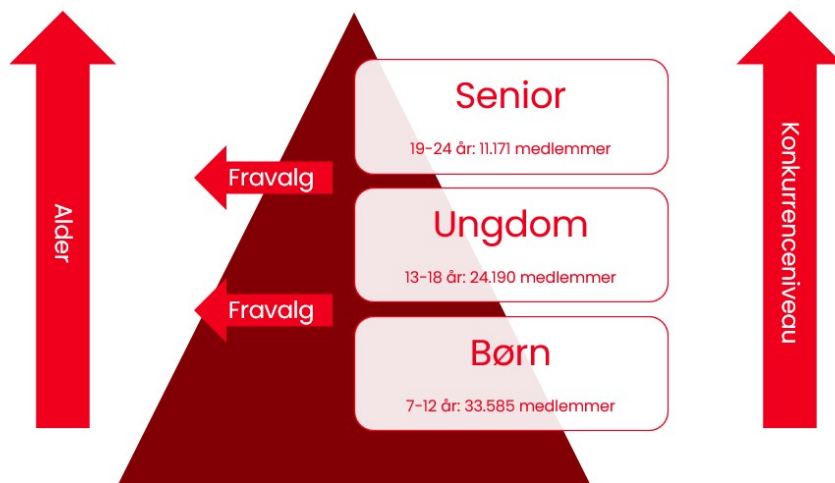
I den traditionelle logik er målet: objektiv sportslig succes, altså resultatfokuseret. Samtidig dyrker alle udøvere den samme kampform, som peger op mod eliten. Det betyder, at både træningsmængde og konkurrenceniveau stiger i takt med udøvernes alder, se Figur 1. Det leder til et automatisk frafald op gennem aldersgrupperne.

Denne tendens er også til at få øje på i håndbolden, hvor vi har færre niveauer at konkurrere på op gennem ungdomsårene, og vi mister hold og medlemmer i takt med, at alderen stiger.

² Terp, Lene Bjerning, 264, 2016: "Sportspædagogik" i ATK 2.0 Træning for børn og unge red. Bertelsen et al. Udgivet af Team Danmark

³ Higgs, Way, Harber, Jurbala & Balyi, 20, 2019: "LONG-TERM DEVELOPMENT IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY", Sport for Life Society (Canada)

Vores negative udvikling i medlemstal og hold på de forskellige alderstrin følger altså logikken i trekantmodellen, hvor håndbolden fravælges, når konkurrenceniveauet og træningsmængden siger i takt med alderen.



Figur 1 – Den traditionelle logik. Resultatfokuseret målsætning for alle aldersgrupper og niveauer, få kampformer, en reduktion af niveaudeling og automatisk selektion,

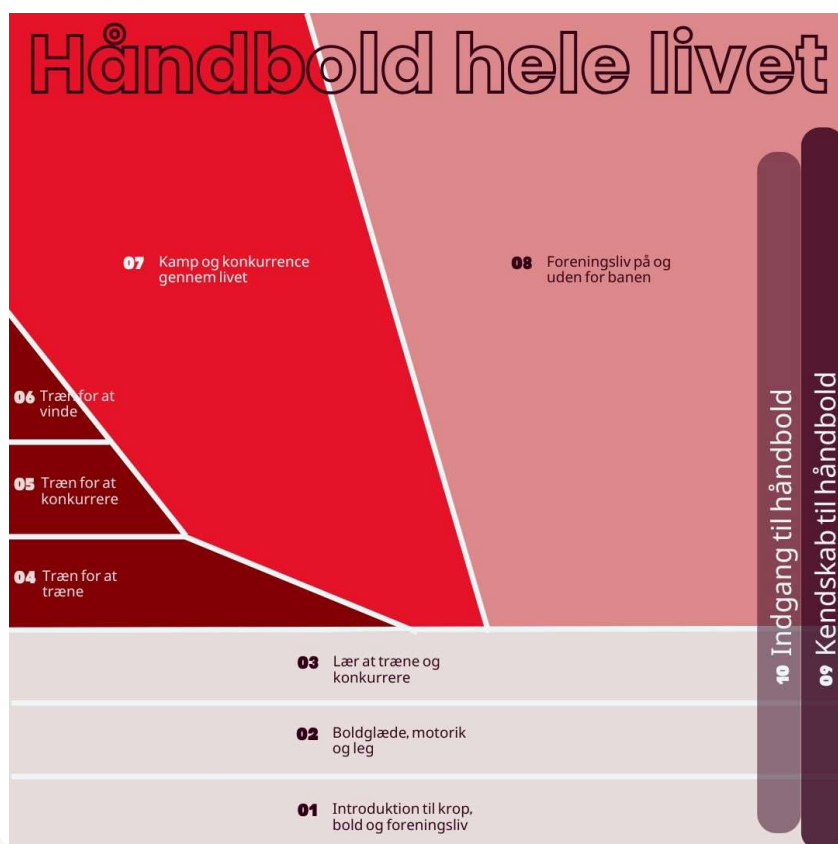
2.2 Tilpasset logik – Håndbold hele livet

DanskHåndbold ønsker at skabe langvarig tilknytning til håndbolden og bevare flere medlemmer i et håndboldtilbud op gennem årene. Dette er afspejlet i "Håndbold hele livet" (Figur 2), som netop har til hensigt at vise, at der er forskellige måder at dyrke håndbold på. "Håndbold hele livet" er en videre udvikling af den klassiske logik, hvor fokus på sportslig succes stadig er en del af i logikken, men skal først introduceres, når det giver mening for spillerne – altså på de øverste niveauer i ungdoms- og seniorrækkerne.

Logikken tilbyder dermed også andre motiver og muligheder for at deltage i håndbold, såsom glæde ved bevægelse og håndbold, de bedste vilkår for udvikling af færdigheder, samt aktiv deltagelse i håndbold gennem livet⁴.

Modellen lægger op til, at det skal være muligt at dyrke håndbold på flere forskellige måder gennem livet. Der kan altså være forskel på håndboldtilbud både i struktur og

⁴ Citat: "The three main goals of Long-Term Development in Sport and Physical Activity are to support the development of physical literacy, strive for excellence, and empower people to be active for life." Fra Higgs, Way, Harber, Jurbala & Balyi, 20, 2019: "LONG-TERM DEVELOPMENT IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY", Sport for Life Society (Canda).



Figur 2 – Håndbold hele livet. Fokus på glæde ved bevægelse og håndbold, de bedste vilkår for udvikling af færdigheder og aktiv deltagelse af håndbold hele livet.

indhold for samme aldersgruppe. I denne sammenhæng er det vigtigt at trække på viden og erfaringer fra Nye spilformer og Ulige årgange. Her var den klare anbefaling fra forskere, at man for børn og unge så vidt muligt skulle holde reglerne for spillet ens, så man ikke skaber grundlag for ubevidst selektion mellem de forskellige niveauer. Det er også afspejlet i modellen med felt "03 Lær at træne og konkurrerer" som svarer til U11-U13, hvor alle uanset niveau og udviklingstrin træner og konkurrerer i det samme spil.

Med udgangspunkt i den nye logik skal vi stille os selv spørgsmålet: **Hvordan skaber vi kamptilbud til forskellige alderstrin, niveauer og motiver for deltagelse, som understøtter, at flest mulige ønsker at blive i håndbolden i længst mulig tid?**

Arbejdet med den nye logik skal også tage højde for de vilkår, som samfundet stiller DanskHåndbold som idrætsorganisation. Det kommer vi ind på i næste kapitel.

3. Tendenser i samfund, idræt og håndbold

3.1 Medlemstal 2006-2024

Fra 2006 til 2019 har DanskHåndbold haft et relativt stort fald i antallet af medlemmer på ca. 25.000 medlemmer. Det betyder, at vi er gået fra at have 2,4% af befolkningen som medlem til 1,8% som medlem af en håndboldforening. Hvis vi kigger på andre holdspil (Fodbold, Basket, Volley og Floorball), er de alle gået frem i medlemstal i samme periode⁵. Samtidig skal vi også tage højde for en generelt faldende befolkningstilvækst og en voksende ældre del af befolkningen.

I 2019-2023 har DanskHåndbold formået at opretholde en medlemsandel på 1,8% og er gået frem med 1.949 medlemmer på trods af corona-perioden frem til 2022. Men hvis vi skal opretholde en stabil medlemsvækst i håndbolden, så er det nødvendigt at kigge på en tilpasning af vores kerneprodukt nemlig kamptilbuddet.

3.2 Værdibaseret talentudvikling – Tendenser i håndbolden

DanskHåndbolds nuværende Talentstrategi for 2022 lægger vægt på fællesskab, udviklingsmiljøer i klubberne og kompetenceudvikling. Det er en forståelse, hvor vi udskyder selektionen så lang tid som muligt og arbejder med fokus på at kompetenceudvikle alle spillere, som er en del af talentsystemet.

Det er i fællesskabet, at vi lykkes med talentudvikling. Fællesskabet inkluderer alle deltagere/interessenter, som er i berøring med unge håndboldspillere klubber, trænere, ledere, medspillere og forældre. Det er altså ikke noget som kun sker i forbundet.

Den meningsfulde udvikling betyder, at de unge mennesker skal opleve at deres deltagelse i talentudviklingen giver mening for dem. Det betyder også, at vi skal være opmærksomme på, hvad der er aktuelt og relevant for de unge og deres ungdomsliv. Så vi skal insistere på at være nysgerrige og forstå de unges præmisser og motivationer for at spille håndbold.

Et relevant spørgsmål til kamptilbuddet kunne være: **Hvordan tilbyder vi et kampprodukt, der både er meningsfuldt for de unge spilleres liv og som giver dem de bedste muligheder for at udvikle sig?**

⁵ DIF.dk([DIF's medlemstal | DIF](#))

3.2 Mange tilbud

Den generelle samfundsudvikling bærer præg af, at alle aldersgrupper har langt flere tilbud end tidligere både i fysiske og virtuelle fællesskaber. Den enkelte har altså langt flere muligheder og valg, som de kan udfylde deres tid med. Samtidig har den selvorganiserede og private idrætsdeltagelse også vundet frem i de seneste 20 år⁶.

Et relevant spørgsmål: **Hvordan kan DanskHåndbold gøre det lettere at vælge håndbolden og kamptilbud til i en tid med mange muligheder og tilbud?** Her kan det være relevant at se på frekvens af kampe og hvilken intensitet de har, og dermed hvilken træningsindsats kamptilbuddet kræver og afføder.

Det er særligt målgrupperne 19-24 år og 25-59 år vi har tabt. Vi bør stille os selv spørgsmålet: **Passer vores kamptilbud til voksnes motions- og idrætsvaner i dag?**

Ud over vaner og tilbud i samfundet skal vi også kigge på hvilke motivationsfaktorer vi kan finde i de enkelte livsfaser, og som kan understøtte skabelse af nye/supplerende kamptilbud.

4. Livsfaser og skift

Både børn, unge og voksne oplever skift og overgange i deres liv, som har betydning for deres tilknytning og mulighed for at dyrke deres idræt eller hobby⁷. Når et kamptilbud planlægges, er der god grund til at kigge på, hvor spillerne befinder sig i livet, så vores håndboldtilbud tilpasses livsfasen og ikke presser spillerne til at skulle tage et valg mellem håndbold og andre vigtige ting i deres liv.

Det er ikke kun foreningernes opgave at skabe de rette rammer for den enkelte aldersgruppe. Det skal også understøttes af relevante og attraktive oplevelser i form af kamptilbud.

DanskHåndbold bør i test af ændringer i kamptilbud spørge om, **hvordan understøtter kamptilbuddene til denne målgruppe deres livssituation i forhold til tid og frekvens, fysiske kompetencer og sociale behov?**

⁶ Rask, Petersen, Hansen & Eske, 2022; [Danskernes motions- og sportsvaner](#) 2020, Idan

⁷ Westerskov Dalgas, 2024: [Moving Denmark: Physical Activity Beliefs and Motivation Within and Across Life](#); DIF 2018: "Det gode børne og ungdomsliv i foreningsidrætten" og DIF.dk ([Råd til udvikling af din forening eller idrætsgren | DIF](#))

4.1 Livsfaser og skift i livsfaser i ungdomsårene

For arbejdet med kamptilbuddet er det særligt relevant at dykke ned i livsfasen omkring ungdommen, da vi både ser store tab i antallet af hold på tværs af U13-U15-U17, samt medlemstab mellem barn/ung og ung/senior.

Spillernes prioriteter ændrer sig med alderen, hvor de 13-15-årige har håndbolden som deres første prioritet. Dette ændrer sig for de 15-19-årige, hvor skole og lektier nu prioriteres over håndbolden. Det er samtidig en periode af spillernes liv, hvor træningsmængden stiger og omkring 1 ud af 5 angiver at føle sig stresset i hverdagen pga. håndbold. Man kan derfor stille det spørgsmål, om vores nuværende kamptilbud er med til at skubbe på denne udvikling, hvor flere føler sig stressede pga. håndbolden og om der er behov for at skabe et kamptilbud, der ikke nødvendigvis kræver samme træningsmængde og antal kampe.

Ovenstående læring stammer fra Årgang 00/01 rapporten, der giver et indblik i, hvad der er vigtigt for unge mennesker i de forskellige livsfaser i ungdomsårene. En tydelig opmærksomhed i rapporten er desuden skift i livsfaser. Hvordan er det fx muligt at bevare sin tilknytning til håndbolden under og efter et efterskoleophold, der ofte leder direkte videre til starten på en ungdomsuddannelse, hvor de unge skal forholde sig til meget andet til end håndbolden⁸.

Spørgsmålet er: **Tager vores kamptilbud højde for disse skift i livsfaser og gives der plads til, at der i perioder af livet er vigtigere ting end håndbolden?**

4.2 Unges idrætsvaner ændrer sig

Det er ikke kun håndbolden, der mister medlemmer i ungdomsårene. Faktisk er det en generel tendens, at foreningsdeltagelsen falder med alderen, som det fremgår af tabellen nedenfor ⁹. Det er ikke fordi unge i teenagealderen dyrker mindre idræt. De er faktisk den gruppe, der dyrker flest forskellige idrætsaktiviteter, men de er sværere at fastholde i den organiserede foreningsidræt og søger i stedet hen til den selvorganiserede idræt.

⁸ <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

⁹ Danskernes Motionsvaner s. 46 – Rask et al. 2020
<https://www.idan.dk/media/brgf4e44/baggrundsrapport-final.pdf>

Tabel 3.6: Den selvorganiserede idræt vokser blandt børn og unge (pct.)

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Forening	77	74	80	82	82	69	90	86	86
Privat center ¹⁶	22	27	16	16	18	30	14	9	22
SFO/klub ¹⁷	17	15	19	24	16	12	29	21	18
På egen hånd ¹⁸	67	65	69	66	66	68	63	46	47
Andet trænings-fællesskab ¹⁹	3	2	4	2	3	3	-	-	-
Anden sammen-hæng	14	14	15	12	16	15	24	20	11

Tabellen viser børn og unges organisering af sports-/motionsaktiviteter fordelt på køn, alder og undersøgelsesår (2020: n=4.379).

Med et stort medlemsfald, særligt i teenageårene, er det interessant at arbejde med:
Hvordan kamptilbuddet tapper ind i tendensen til at børn og unge i højere grad søger hen mod den selvorganiserede idræt og de 'regelfrie arenaer'?

og...

Hvordan kan vi skabe kamptilbud der understøtter en fleksibilitet i ungdomslivet uden at gå på kompromis med kampoplevelsen af at spille håndbold?

Vi har altså de udefrakommende vilkår samfundet stiller til håndbolden og til individet. Vi har livsfasens betydning for den enkeltes valg og i næste kapitel kommer vi ind på de psykologiske faktorer, der påvirker den enkeltes motivation for at dyrke idræt og håndbold.

5. Motivation for at spille håndbold

Hvorfor har vi lyst til at spille håndbold? Hvorfor møder vi op til både kamp og træning?

Det er ikke kun trænerens adfærd eller klubmiljøet, der er definerende for spillernes motivation. Rammer og struktur for kampen har en direkte påvirkning på træningsmiljøet¹⁰, altså trænere, ledere og forældres adfærd og handlinger, som i sidste ende påvirker udøverens motivation. Derfor bør alle test af kamptilbud tage højde for spillernes motivation og stille spørgsmålet: ***Hvordan kan DanskHåndbolds***

¹⁰ Terp, Lene Bjerning, 264, 2016: "Sportspædagogik" i ATK 2.0 Træning for børn og unge red. Bertelsen et al. Udgivet af Team Danmark

kamptilbud understøtte spillernes motivation for at blive ved med at dyrke håndbold?

Men hvad er motivation? Indre motivation opstår, når tre basale psykologiske behov er opfyldt via aktiviteten¹¹:

- Fællesskab – At man føler at man har en rolle og en plads på holdet og i klubben.
- Færdigheder – At man har fokus på at øve sig i færdigheder og kompetencer og at det understøttes af trænere, forældre og andre.
- Frihed – at man ikke føler kontrol på udefra fx en træner der råber, straffer eller detailstyrer aktioner på banen.

En undersøgelse fra 2023 fra Københavns Universitet, støttet af DIF og DanskHåndbold, viser, at alle tre parametre er vigtige for børn og unge i håndbolden. Når de tre behov opfyldes, har det en direkte påvirkning på motivationen til at fortsætte til håndbold. Samtidig viser samme undersøgelse også, at *et ensidigt fokus på konkurrence* skaber demotivation for spillerne og kan potentielt lede til fravalg af håndbolden¹².

5.1 Motivation for børn og unge

Samtidig viser flere undersøgelser, at de vigtigste faktorer for børn og unge, når de spiller håndbold eller går til en sport er:

- At blive bedre til sin idræt og at udvikle sig.
- At have det sjovt.
- At være sammen med mine venner og et godt sammenhold på holdet.

Rækkefølgen varierer lidt i forhold til aldersgrupper og køn, men faktorerne går igen på tværs af studier. Kamp og konkurrence kommer i flere undersøgelser på en 6. eller 7. plads¹³ for at dyrke håndbold.

5.2 Motivation for voksne

Den voksne kan ikke betragtes som en samlet gruppe, da livsvilkår, skift og dermed motivation for at spille håndbold ændrer sig markant fra man er 19 år og gennem resten af livet. Hvis vi dykker ned i vores primære medlemsgrupper i den voksne alder,

¹¹ Storm, L.K. & Henriksen, K., 2014: "Motivation: fra grundlæggende behov til gode idrætsmiljøer." I "Idrættens værdier og kultur – Teori og Praksis" Høj, B.B., Maibom, I. & Rasmussen, T.N.

¹² ??

¹³ DanskHåndbold 2019: Årgang 00/01:

så kan vi dele dem op i "19-24 år Uddannelse og etablering" og "25-40 år Familieliv og arbejdsliv". Motiverne for at spille håndbold for disse to målgrupper er:

1. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten
2. For at være sammen med andre
3. For at gøre noget godt for mig selv

For begge aldersgrupper gælder det at motivet "*For at konkurrere med mig selv eller andre*" kommer ind på en 7. plads¹⁴. Jo højere vi kommer op i alder, desto vigtigere bliver det, at holde sig i god fysisk form, mens vigtigheden af kamp og konkurrence falder.

Det vigtigste for de voksne er; "*Fordi jeg godt kan lide aktiviteten*". Det betyder, at de har en høj glæde ved at dyrke håndbold, og det kan sagtens også være i en form for kamptilbud. Derfor skal vi gentage spørgsmålet til os selv: ***Hvordan kan vi tilpasse DanskHåndbolds kamptilbud til voksne håndboldspilleres motivation?"***

6. Plads til forskellighed – Mekanismer i idræt og håndboldspillet

I dette kapitel vil vi forholde os til, hvordan mekanismer kan påvirke den enkeltes mulighed og motivation for at deltage i håndbold.

Med *mekanismer* mener vi de mere eller mindre hensigtsmæssige effekter, der automatisk sættes i gang med bestemte og i mange tilfælde ubevidste handlinger.

6.1 Nysgerrig på alle håndboldspillere – Der er forskel på børn og unge

Det kan være rigtig svært som træner at bestemme, hvor børn er henne i deres udvikling håndboldmæssigt, når man eksempelvis sammenligner børn i en dobbeltårgang fx U11. Det handler om, at børns udvikling både kognitivt, fysisk og motorisk er betinget af deres alder. Ikke kun i år men også i måneder. Det betegnes som *relativ alderseffekt*.

Den relative alderseffekt betegner den forskel, der er på børnenes kognitive og fysiske udvikling på tværs af årgange – og endda inden for en årgang. Der kan være stor forskel på de fysiske og kognitive forudsætninger for et barn født i tredje kvartal i forhold til et barn, der er født i første kvartal inden for samme årgang. Inden for samme kvartal kan der sågar være stor forskel på, hvor langt det enkelte barn er i sin udvikling i forhold til sine holdkammerater. Det betyder, at man som træner kan komme til at

¹⁴ Data fra spørgeskema om "Idrætsprofiler" SDU og DIF 2024.

forveksle fysiske eller kognitive forudsætninger med barnets evner som håndboldspiller, og det kan have en negativ påvirkning på den langvarige tilknytning af børn og unge.

Studiet 'Relativ alderseffekt i børne- og ungdomshåndbold' dokumenterer, at den relative alderseffekt eksisterer i dansk børne- og ungdomshåndbold. Der er en tydelig underrepræsentation af spillere født i fjerde kvartal¹⁵.

Spørgsmålet vi skal stille os selv er, ***hvordan kan vores kamptilbud sørge for at flere spillere fra tredje og fjerde kvartal har mulighed for og motivation til at blive i håndbolden?***

Her kan det eksempelvis være relevant at kigge på dispensationsregler, enkeltårgange, og mulighed for at tredje- og fjerdekvarantalsspillere kan spille en årgang ned uden dispensation.

6.2 Styrken ved forskellighed af børn og unge i håndbolden – "Bred tragt"

Vi ved ikke hvordan håndboldspillere udvikler sig – Vi kender ikke til fremtidens udvikling af spillet. Derfor er det vigtigt, at vi har alle typer og størrelser af spillere i børne- og ungdomshåndbolden. Der skal være plads til forskellige typer af børn og unge, det handler både om spillestil, fysik, personlighed, motivation, kompetencer osv. Med et fokus på plads til forskellighed sikrer vi, at de forskellige forudsætninger komplimenterer hinanden¹⁶.

Trænerens rolle i forbindelsen med kampen er derfor at sætte en ramme, hvor forskellige børn og unge kan indgå og et blik for den langvarige udvikling. Det betyder, at børn der lige nu er "store" og "dygtige" ikke nødvendigvis bliver ved med at være det. Derfor skal alle børn og unge have muligheden for at få en god kamp oplevelse, hvor de oplever motivation igennem fællesskab, udvikling og selvbestemmelse.

Kamptilbuddet kan være med til at skabe en *ubevidst tidlig selektion*, hvor børn og unge enten bliver valgt fra eller selv føler, at de ikke passer ind i kravene til at deltage på holdet eller i håndbold. DanskHåndbold ønsker at dæmpe de negative effekter af ubevidst tidlig selektion med de kamptilbud, som vi udbyder til foreningerne.

Tidlig selektion *kan* fx hænge sammen med fokus på resultater og præstationer i for tidlig en alder eller på et "for lavt" sportsligt niveau. Hvis fokus er på at vinde hver en

¹⁵ Rossing, Niels Nygaard, Rasmus Mølgaard Lilholt, and Dan Stieper Karbing 2015 "Relativ Alderseffekt i Børne- Og Ungdomshåndbold.": n. pag. Print

¹⁶ DanskHåndbolds Talentstrategi, marts 2023, 11.

kamp i løbet af den nuværende sæson, vil den umiddelbare konsekvens være, at spillerne spiller på få pladser, at man træner ensidigt, at man træner mere taktisk end teknisk, at kun de "bedste" på nuværende tidspunkt får spilletid osv¹⁷.

Men hvis træner ikke er opmærksom på denne mekanisme eller hvis kampsystemet er indrettet til at fremelske tidlig selektion, kan det få konsekvenser for den langvarige tilknytning af spillere født sidst på året og lede til frafald.

Derfor er det vigtigt at vi forholder os til, hvad et slutspil og afslutningsstævner har af betydning for træningen og kampene i månederne op til disse kampe. Vil trænerne spille "smallere" og kun satse på de spillere, som lige nu er relativt dygtigere end andre. Det er blandet andet et af argumenterne for at udskyde DM til U17 og U19 årgangen.

Et område der endnu ikke er set på kunne også være navngivningen af fx ungdomsrækkerne. Vi kan stille os selv spørgsmålet om: ***Har benævnelserne 1. division og 2. division en betydning for spillernes motivation for at forsætte med at spille håndbold i ungdomsårene, da det kan have elitær klang?"***

6.2 Håndboldspillet

Det er muligt at teste forskellige tiltage i forhold til selve håndboldspillet inde på banen. Forsøgene kan se på om man skaber bedre eller mere hensigtsmæssige kampoplevelser i forhold til spillernes fysiske og kognitive kompetencer og udviklingstrin. Man kan fx skruer på følgende parametre for spillet med udgangspunkt i aldersgrupper og kontekst:

- Antallet af spillere på banen.
- Banestørrelsen – Mini, kortbane, 40x20 banen, sand, græs eller street.
- Boldstørrelse og type – Blød-/hårdhed, lille/mellem/stor, forskellige bolde på forskellige niveauer i samme årgang.
- Spilletid – Antallet af pauser i en kamp, spilletidens betydning for spillere og træneres oplevelse af kampen.

Spørgsmålet er; ***om vi med inspiration fra spilhjulet kan skabe kampoplevelser som passer til aldersgruppens fysiske kompetencer, håndboldfærdigheder og motivation?***

¹⁷ 'Rigtig, sjov håndbold' s. 23.

De fem parametre er inspireret af spilhjulet, som også bruges i DanskHåndbolds trænerkurser. [Se her](#).

7. Mangler vi viden?

7.1 Det handler ikke *kun* om at vinde

Uanset hvordan vi vender og drejer det, så handler den overordnede motivation og mål med at deltage og spille håndbold ikke om *at vinde*. Det har ellers været den logik, som vores nuværende turneringssystem og kamptilbud er bygget op omkring.

Spørgsmålet er derfor: ***Hvordan kan vi arbejde med i kamptilbud og struktur, hvor 'legen Håndbold' handler om at vinde, så snart der fløjtes op, men hvor vi stadig tager højde for motivation og livsfase for aldersgruppen?***

Hvad skal så være i centrum? Det skal glæden ved at spille håndbold – både i kamp og i træning. Det understøttes af at frekvens af kampene er passende for livsfasen, deres krav til fysik og færdigheder er tilpasset aldersgruppen og at det er muligt at deltage i et fællesskab. Samtidig skal spillet stadig ligne det vi forstår som håndbold, for det er tydeligvis, det som motiverer på tværs af aldersgrupper.

Samtidig kan der være tale om et "videnshul" i forhold til, *hvad der motiverer for at komme ud og spille håndboldkamp?* Vi ved hvad der generelt motiverer til at dyrke håndbold, men vi mangler et specifikt fokus på motivationen for at spille kamp og konkurrere.

Bilag 1 – Undersøgelsesspørgsmål for testforløb og forandringer i kamptilbud

- *Hvordan skaber vi kamptilbud til forskellige alderstrin, niveauer og motiver for deltagelse, som understøtter, at flest mulige ønsker at blive i håndbolden i længst mulig tid?*
- *Passer vores kamptilbud til voksnes motions- og idrætsvaner i dag?*
- *Hvordan understøtter kamptilbuddene til denne målgruppe deres livssituation i forhold til tid/frekvens, fysiske kompetencer og sociale behov?*
- *Tager vores kamptilbud højde for disse skift i livsfaser og gives der plads til at der i perioder af livet er vigtigere ting end håndbolden?*
- *Hvordan kan vi skabe kamptilbud der understøtter en fleksibilitet i ungdomslivet uden at gå på kompromis med kampoplevelsen af at spille håndbold?*
- *Hvordan kan vi sørge for at flere spillere fra tredje og fjerde kvartal har mulighed for og motivation til at blive i håndbolden igennem vores kamptilbud?*
- *Kan vi med inspiration fra spilhjulet skabe kampoplevelser, som passer til aldersgruppens fysiske kompetencer, håndboldfærdigheder og motivation?*
- *Hvordan kan vi skabe kamptilbud, der understøtter et liv med uddannelse, flytning til nye miljøer og lyst/mulighed for at indgå i nye netværk og relationer?*
- *Hvordan kan vi arbejde med i kamptilbud og struktur, hvor 'legen Håndbold' handler om at vinde, så snart der fløjtes op, men hvor vi stadig tager højde for motivation og livsfase for aldersgruppen?*

Bilag 2 – Guidelines og anbefalinger til valg af testforløb

Generelt anbefales det, at man i testforløbene forholder sig til:

- Turnerings- og stævneformat – fx Frekvensen af kampe.
- "Bindingsperiode" for tilmelding/deltagelse i en række af kampe
- Inddeling i aldersgrupper – enkelt årgange, dobbelt årgange, tværgående tilbud fx U23, overvejelser om 3. og 4. kvartalsspillere som førstårs spillere.
- Kampenes krav til fysisk og håndboldfærdigheder, dermed deres krav til træningsmængde.
- Håndboldspillets design – bold, bane, antal spillere mm.
- Motivationsfaktorer for deltagerne både grundlæggende og i forhold til aldersgruppe.
- Talentudvikling og international konkurrencedygtighed.
- Hvor er det vi har store medlems- og spillertab, og kan vi lave flere passende tilbud til dem?
- Børnestævner – Hvor mange af jeres klubber er repræsenteret i jeres børnestævner? Øst eksemplet – 34 foreninger ud af 140 foreninger – 104 foreninger har børnehold. Vi har en registrerings- og tilmeldingsudfordring.