

WEBINAR FOR BØRNETRÆNERE

Trille og Trolle Håndbold

SEPTEMBER 2025

Mandag den 1. september kl. 19.30–21.00

DANSKHÅNDBOLD

Hvem er vi?



Katrine Thoe Nielsen

Fagansvarlig for Børnehåndbold
DanskHåndbold, Udviklingsafdeling

Kasper Vinter og Kristine Nyboe

Uddannelse
DanskHåndbold, Udviklingsafdeling

Region Nord

Henrik og Cecilie



Region Midt

Anders og Lisbeth



Region Syd

Torben



Region Øst

Jane og Tanja



Hensigten, er at

understøtte den gode opstart

I indbydelsen skrev vi

Brug en aften sammen med os og bliv på klogere på vores Trille og Trolle Håndbold.

Vi kommer omkring, hvilke materialer et Troldekit indeholder, og hvordan det kan bruges. Vi dykker ned i nogle af legene samt selve opbygningen af en træning. Vi kommer også ind på, hvordan man gør træningen sjov for både de mindste og de største børn.

Trille og Trolle er måske det første møde med foreningslivet for både barn og voksen. Vi hjælper jer med en god start.



Program

Nationalt 19.30–20.30

Velkommen

Lyn oprids af Trille og Trolle konceptet

Vi lærer gennem leg (video)

Opbygning af træning

Hvorfor vi gerne vil have de voksne med på banen

Overgangen fra Trille og Trolle til U6

Videre ud i Regionale møder

Regionale møder 20.35–21.00

- Hils på konsulent og kontor ☺
- Hvad har vi af kurser for Trille og Trolle trænere, hvor/hvornår og hvordan udbydes de?
- Trille og Trolle aktiviteter i vores region
- Spørgsmål



Lyn- oprids af Trille og Trolle konceptet

Træningstilbud for vores allermindste medlemmer og deres forældre/bedsteforældre

- DanskHåndbold Troldekit
- Tress startpakke
- Materialer på hjemmesiden



DanskHåndbold Trolde-kit



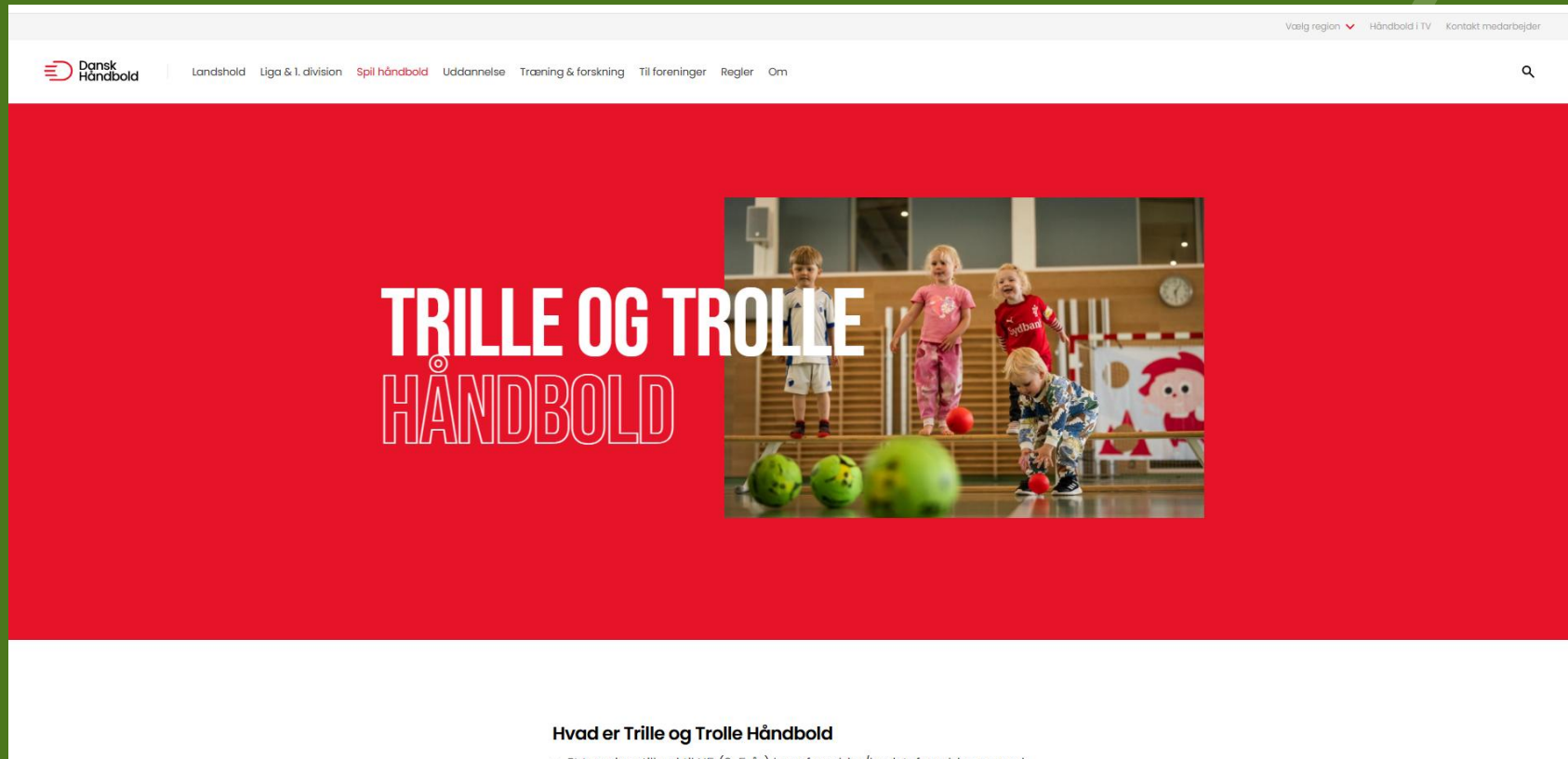
Tress Startpakke



Troldekit



Hjemmesiden



- Her kan du finde:
- Kom godt i gang
- PR-materialer
- Ekstra materialer
- Træning og inspiration

[Klik her for at komme til hjemmesiden](#)

Træning og inspiration

 Dansk Håndbold

[Landshold](#) [Liga & 1. division](#) [Spil håndbold](#) [Uddannelse](#) [Træning & forskning](#) [Til foreninger](#) [Regler](#) [Om](#)

[KOM GODT I GANG](#) [PR-MATERIALER](#) [EKSTRA MATERIALER](#) [TRÆNING OG INSPIRATION](#)

For at komme i gang med en ny aktivitet i foreningen kræver det ofte lidt inspiration, gode råd og erfaringer fra andre, der har prøvet det før.

DanskHåndbold anbefaler, at I dykker ned i Trille og Trolle Håndbold klubmanualen, så I kommer godt fra start.

Her finder du de 4 grundelementer for Trille og Trolle Håndbold:

1. Børnene har deres forældre eller bedsteforældre aktivt med på banen. Både børn og voksne bør opfordres til at være omklædte til idrættstøj.
2. Træningerne bygges op, så der ikke er en masse ventetid. Man skal være aktiv, når man er til Trille og Trolle Håndbold.
3. Selve aktiviteten skal stimulere de motoriske grundbevægelser, så børnene bliver bedre til at bruge deres krop.
4. "Den gode oplevelse": Børn, voksne og forening skal have gode oplevelser med Trille og Trolle Håndbold. Opbygningen af troldenes univers har til formål at gøre det lettere at lege sig igennem aktiviteterne, have det sjovt og derved opnå nye færdigheder.

I klubmanualen finder du også afsnit om

- Opbygning af en træning
- Før en træning
- Brug af aktivitetskort
- Små og store trolde
- Hvornår skal vi spille kamp – eller skal vi spille kamp?

Spilleliste med træningsvideoer →



 YouTube

Start

Shorts

Abonnenter

Dig

Historik

Log ind for at give likes til videoer, kommentere og abonnere.

Log ind

Udforsk

Musik

Film

Gaming

Sport

Podcasts

Mere fra YouTube

YouTube Premium

YouTube Music

YouTube Kids

Indstillinger

Søg



Lege med Trille og Trolle
af DanskHåndbold
Playliste • 20 videoer • 370 visninger

Afspil alle

1



Ørnereden
DanskHåndbold • 63 visninger • for 2 måneder siden

2



Troidemors græsplæne
DanskHåndbold • 48 visninger • for 2 måneder siden

3



Ståtrold
DanskHåndbold • 46 visninger • for 2 måneder siden

4



Vælt en svamp
DanskHåndbold • 58 visninger • for 2 måneder siden

5



Storkeleg
DanskHåndbold • 42 visninger • for 2 måneder siden

6



Tælletrold
DanskHåndbold • 49 visninger • for 2 måneder siden



Troide vil kæles på ryggen
DanskHåndbold • 36 visninger • for 2 måneder siden



Vi lærer gennem leg

Tabel 1 (side 234 fra Team Danmark ATK 2.0 Træning af børn og unge), 3-6 årige

Kendetegnende for aldersgruppen	De leger rollelege, som med tiden afløses af regellege. De er motorisk usikre og er endnu ikke sikre i at gribe en bold og afstandsbedømme.
Læringsforudsætninger	Kopierer og afprøver. Bevægelsesmønstre er overvejende karakteriseret ved at være forestillingsbestemte. Dvs. barnet forbinder den ønskede bevægelse med et billede eller en handling, det kender. Børn på 3-6 år har brug for uformelle rammer hjemme og i institutioner, hvor de kan udvikle de grundlæggende motoriske færdigheder med en glæde og legende tilgang.
Sociale forudsætninger	Rollelege er også parallelege, hvor børnene leger parallelt. De regelbundne lege fordrer gensidig respekt og accept, hvilket kan være udfordrende for de yngste børn.
Mål med træning	Grundlæggende sansemotorisk træning og rytmer.
Indhold	Leg og bevægelse
Metode	Trænerens primære handleform: Vise, katalysere og lege med. Børnenes primære handleform: lege, bevæge sig, undersøge og eksperimentere, øve sig, fremvise, fremsætter ideer.



Opbygning af træning

Organiserede "kaos" og Genkendeligt

Drop in

Fælles aktivitet

Stationer

Oprydning

Samlende aktivitet

Tak for i dag



Hvorfor vi gerne vil have de voksne med på banen

- At være sammen barn og voksen
- Mulighed for at give hver barn opmærksomhed
- Inviterer de voksne med ind i fællesskabet / "håndboldklubben" / foreningslivet
- Mulige trænere og ledere på sigt ☺
- "Comeback-spillere" til "morholdet"



Overgangen til U6

Forslag til overgangen mellem Trille og Trolle Håndbold til U6:

- Få besøg af U6 holdets trænere til Trille og Trolle træningen i slutningen af foråret.
- Lad de ældste Trille og Trolle børn komme på besøg til U6 træningen inden, de rykker op.
- Overvej hvornår det er bedst for børnene at rykke op. Ved det sædvanlige årgangsskifte i april/maj eller ved skolestart i august.



Træning og udvikling

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 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.
5. Sociale relationer og fællesskabet 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 håndboldbanen.



Overgang til regionale møder

