

Trille og Trolle *Klubmanual*



Rigtig, sjov håndbold for
2-5 årige børn sammen
med voksne

Indholdsfortegnelse

Introduktion til Trille og Trolle Håndbold i din klub	6
Trille og Trolle	8
Troldekit	9
Hvorfor skal I have Trille og Trolle	10
Hvad kræver det at komme i gang?	10
Mulighed for køb af startspakke med Tress materialer	11
Hvornår og hvor ofte skal Trille og Trolle børn træne?	12
- Træning på en lørdag?	12
- Træning på en hverdag?	12
- Rekruttering af tovholdere og hjælpere	13
- Opgaver for tovholderne	13
- Inddragelse af voksne	14
- Rekruttering af medlemmer	14
- Medlemskab af Trille og Trolle Håndbold	15
Eksempel på årsplan for Trille og Trolle Håndbold	16
Kom godt fra start	18
- Grundelementer for Trille og Trolle Håndbold	18
- Konkurrenceelementet – hvorfor/hvorfor ikke?	18
- Succes og nederlag – udfordringer og kedsomhed	18
- Organiseret kaos	18
Opbygning af en træning	20
Før en træning	21
- Under træningen	21
- Hvor mange aktiviteter skal man sætte i gang som tovholder – og hvordan?	22
Store og små trolde	22
Sangtekst	24



Formålet med klubmanualen

Formålet med klubmanualen er at skabe et samlet overblik, så du som læser får indsigt og viden om, hvad der skal til for at kunne starte op med Trille og Trolle Håndbold i din forening.

Et godt forarbejde er vigtigt, når I beslutter at starte med et nyt tiltag i foreningen – både for at komme godt fra start med konceptet, men også for at give medlemmerne en god oplevelse lige fra begyndelsen. Klubmanualen er henvendt til foreningsledere, tovholdere og trænere for Trille og Trolle Håndbold.



Introduktion til Trille og Trolle Håndbold i din klub

Trille og Trolle Håndbold er DanskHåndbolds træningstilbud for vores allermindste medlemmer i alderen 2-5 år, hvor også forældre eller bedsteforældre er med på gulvet.

Det er vores før-skole-alder tilbud, hvor DanskHåndbold tager afsæt i det pædagogiske grundsyn. Hvilke læringsforudsætninger har målgruppen, og hvilke rammer sætter vi for at skabe et trygt, sjovt og motiverende miljø?

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.



Med Trille og Trolle skaber DanskHåndbold et univers, hvor børnene leger sig til motoriske færdigheder og går på opdagelse i kroppens formåen.

Der er fokus på motorik, bold og begejstring. Aktiviteterne tager afsæt i små historier fra de to trolde univers. På den måde er historierne med til at skabe en sjov og legende indgangsvinkel til træningsaktiviteterne.

I Trille og Trolle Håndbold er børnenes voksne også aktive. Det giver mening på flere planer. Dels er det sjovt, at barnet og den voksne går til håndbold sammen. Dels giver det mulighed for, at det ikke kun er barnet, der begynder i foreningen, men det gør den voksne også.



Trille og Trolle

Trille og Trolle er to troldeunger, som er allerbedste håndboldvenner. Trolle har smækbukser, og i brystlommen har Trolle altid en bold. Trille har en super-heltekappe. Trille og Trolle er landsholdsmaskotter til både kvindernes og herrerens landshold.

De er trolde, som børnene gerne skal kunne spejle sig i. Nogle gange kan ting være svært, eller man har brug for at være modig. Trolde skal være med til at få børnene med i legen samt skabe et trygt og sjovt træningsmiljø.



Troldekit

DanskHåndbold har udviklet et Troldekit til Trille og Trolle Håndbold.

Det indeholder nogle materialer, som henvender sig til trænerne. Her får de inspiration, hjælp og struktur til en god alderstilsvarende træning. Det indeholder klubmanual, aktivitetskort, skuddug og PR-materialer.

Der er udviklet materialer, som henvender sig til børnene, så de "møder" trolde til hver træning. Trolde er på skuddugen, der er "troldeskilte", som kan sættes i keglene rund omkring i hallen, så børnene kan se dem.

Der er lavet et omslag til tegninger og strejtegninger, som børnene kan farvelægge. Tegneaktiviteten kan eventuelt bruges som et lille pusterum, hvis børnene har brug for at trække sig lidt. Det kan også være, de får en ny tegning med hjem efter hver træning.

Der er lavet Trille og Trolle diplomer. Tanken er, at børnene får et diplom med hjem, som de kan vise til familien, bedsteforældre, søskende eller børnehaven og fortælle ud fra.

Tryk på klubtrøjer – De fleste børn synes, det er sejt med et motiv på deres trøje. Motivet kan være med til at skabe identitet – det er min Trille og Trolle Håndbold trøje. Samtidig er det også god reklame, når børnene har dem på i børnehaven.

Troldebamserne kan bruges i træningen. De kan være med til samling eller under introduktionerne til legene. Troldebamserne kan også bruges til, at børnene på skift har dem med hjem på besøg. Her er det en god erfaring at have flere bamser, da de nogle gange bliver væk.

Skuddugen kan både sættes i et minimum og i et stort mål. Den kan både være en "prøv selv" aktivitet eller en del af en fordringsbane osv.

Aktivitetskort – 54 kort med lege og aktiviteter. Kortene er lavet i et holdbart materiale, så de er velegnet til at tage med i hallen. Der medfølger en ring til at holde kortene samlet, når de ikke bruges. Kortene er rettet imod tovholder og hjælpere. Aktivitetskortene er både tænkt som anbefalinger til, hvilke aktiviteter der er gode at lave med målgruppen og som et konkret værktøj for mindre idrætsvante voksne.

Aktivitetskortene bygger på en alsidig træning, som stimulerer børnenes motoriske udvikling. Aktivitetskortene er primært udarbejdet til stationer med fri leg, og aktiviteterne er opdelt i:

- Bold
- Krop
- Løb
- Forhindringer



Hvorfor I skal have Trille og Trolle Håndbold

Med Trille og Trolle Håndbold har jeres forening mulighed for at åbne dørene for en ny gruppe medlemmer: Børn i alderen 2-5 år samt medfølgende voksne.

Trille og Trolle Håndbold er et ideelt træningstilbud til de mindste. Når børn er mellem 2-5 år, skal de ikke spille håndbold, som vi kender det fra TV eller fra ældre aldersgrupper. De skal først og fremmest opleve glæde og gode udfordringer, når de kommer i hallen og dermed møder håndboldsporten tilpasset deres udviklingstrin. Med andre ord skal de

have lov til at træne og udvikle deres grundmotorik i trygge og motiverende omgivelser.

Undersøgelser viser, at når børn skal vælge mellem fritidsaktiviteter, vælger de ofte dem, som de er startet til først. Derfor kan man med fordel introducere håndbold for denne målgruppe i en tidlig alder.

Andre undersøgelser viser, at det er nemmere at rekruttere frivillige ledere og trænere blandt aktive voksne i en forening. Derfor er det også en fordel for foreningen at få forældrene på banen.

Hvad kræver det at komme i gang?

Trille og Trolle er baseret på den grundtanke, at træningen skal kunne foregå i en hal eller en gymnastiksal med udgangspunkt i de rekvisitter, man finder i de fleste håndboldforeninger.

Før I begynder, bør I gøre jer overvejelser omkring investering i materialer, træningstid, krav til medlemskab samt rekruttering af både tovholdere og medlemmer.

Trille og Trolle Håndbold skal være enkelt og let at gå i gang med. Det gælder også i forhold til brug af materialer og rekvisitter.

De fleste foreninger har adgang til en række basismaterialer, men derudover kan I overveje at investere i nogle bonusmaterialer, hvis de ikke allerede er tilgængelige i jeres forening. Bonusmaterialerne er gode at have til Trille og Trolle aktiviteter – men ikke en nødvendighed.



Basis Findes i de fleste foreninger

- Kegler
- Springhække / Springstænger / Agility stige
- Bolde
- Ærteposer
- Hulahopringer
- Sjippetove
- Maler- eller skraldespande
- Underlag
- Lette bolde
- Tæppefliser, dørmåtter eller stolepuder

Bonus Kan indkøbes løbende

- Balancepuder / vippebræt
- Faltskærm
- Rullemåtte
- Skumredskaber
- Store fitnessbolde
- Rulle-board
- Micro-mål

Mulighed for køb af startpakke med Tress materialer

Som forening har I mulighed for at købe en materialepakke, der er tilpasset Trille og Trolle Håndbold.

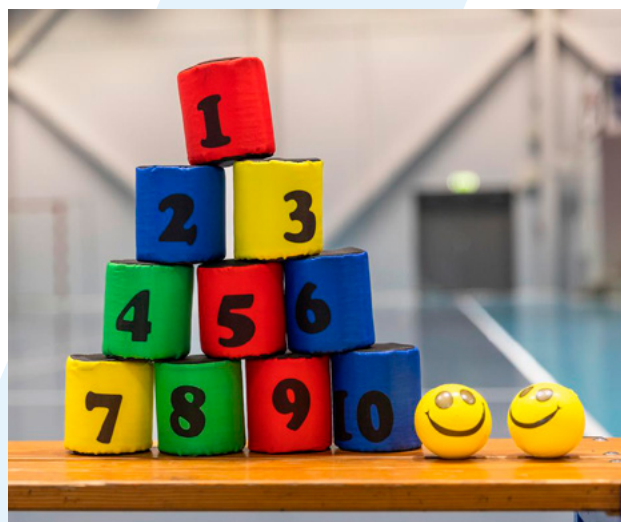
Alt materiale kan købes på DanskHåndbolds hjemmeside. Hjemmesiden opdateres løbende med læringsmaterialer og inspiration til Trille og Trolle trænerne.

Læs mere på vores hjemmeside



Tress Startpakke

- 1 sæt Motoriksæt
- 6 stk. Agility kegler (30 cm)
- 10 stk. Sjippetove (længde 300 cm)
- 20 stk. Ærteposer
- 1 sæt Dåsekast
- 20 stk. Skumbolde med hud Ø9
- 9 stk. Sansetørklæder
- 1 stk. Faldskærm (lille Ø175)
- 1 stk. Terninger i soft skum
- 1 stk. Aktivitetsterning 15 x 15



Hvornår og hvor ofte?

Før I begynder med Trille og Trolle Håndbold er det vigtigt, at I beslutter, hvor ofte I har mulighed for og lyst til at udbyde træningen. Gør jer derfor gerne overvejelser omkring:

- Hvordan er mulighederne for at få tid i hallen?
- Hvordan er mulighederne for at finde en eller flere velegnede tovholdere?
- Hvor ofte og på hvilke ugedag skal vi tilbyde træning?

DanskHåndbold anbefaler, at I tilbyder træningen en gang om ugen i perioden fra september til juni. Kan det ikke lade sig gøre at få hallen så ofte, kan I i stedet tilbyde træning en gang hver fjortende dag eller en gang om måneden alt efter, hvad der passer bedst hos jer.

Derudover er det også vigtigt, at I gør jer nogle overvejelser om, hvilken ugedag og i hvilket tidsrum træningen finder sted.

DanskHåndbold anbefaler, at I enten udbyder træning lørdag formiddag eller en hverdag sidst på eftermiddagen. Der er fordele og ulemper ved begge.

Træning på en lørdag

At gå til en aktivitet lørdag formiddag er umiddelbart velegnet for familier med små børn. Børnene er friske om morgenen, og de fleste forældre har fri. Tilbagemeldinger viser, at børnene bagefter er klar til mad og en eventuel middagslur, og forældrene kan stadigvæk nå diverse praktiske gøremål. Modsat kan nogle forældre ikke bruge en lørdag formiddag på håndbold.

Træning på en hverdag

I hverdagen er det vigtigt, at aktiviteten ikke ligger for sent, så det kolliderer med aftensmad og sengetid. Samtidig skal det heller ikke være for tidligt, da børnenes forældre eller bedsteforældre skal have fri fra arbejde. Børnene kan være trætte efter en lang dag, og der er ikke så meget overskud.

Lægger I træningen på en hverdag, er der rigtig gode erfaringer med at lægge den op ad den næste aldersgruppe. På den måde ser børn og voksne, hvad næste skridt er, og det bliver en tryk overgang, når de skal rykke op på næste alderstrin.





Rekruttering af tovholdere og hjælpere

Når I som forening skal rekruttere tovholdere og hjælpere til Trille og Trolle Håndbold, behøver det ikke være det håndboldfaglige, der er vigtigst. Derimod bør lysten til at være sammen med børnene samt sans for at organisere og stå med en stor, livlig forsamling være i fokus.

I har brug for en tovholder, der kan sætte skub i tilbuddet, og som har tid og lyst til at gøre noget benarbejde. Det kræver nemlig en del energi at få en ny medlemsgruppe ind i klubben.

Når holdet er i gang, er erfaringerne, at rekruttering af børn fylder mindre. Det, der fylder mest, er intern koordinering i klubben og trænersteamet samt information til forældre og registrering af nye medlemmer.

"Fra Trille og Trolle forældre til Trivselstræner". Allerede her starter "rejsen", hvor flere forældre bliver vigtige foreningsressourcer igennem børnenes håndboldliv som børne- og ungdomsspillere. Det kan være som hjælpere omkring børnenes hold, eller måske som træner. Så en god introduktion til vigtigheden i det frivillige arbejde og fællesskabet i foreningen, sammen med gode oplevelser på halgulvet sammen med Trille og Trolle holdet giver en god start.

En vigtig opgave for tovholderen og klubben er løbende at rekruttere voksne ind i trænersteamet, og her er forældre på holdene en vigtig ressource. En vigtig erfaring er, at man skal være opmærksom på, at tovholderne og hjælperne ikke alle har børn på samme "årgang", så de alle følger deres børn op på U6.

Typiske opgaver for tovholderen:

- Administrere ind- og udmeldinger og evt. venteliste
- Styr på materialer og rekvisitter
- Give informationer til alle involverede
- Overblik over træningens forløb
- Byde velkommen og slutte af
- Være opmærksom på eventuelle kommende ledere

DanskHåndbold anbefaler, at I rekrutterer et tovholder-trænersteam, der kan supplere hinanden. Dels er I ikke så sårbare ift. sygdom, ferie eller lignende, og dels kan I støtte hinanden i tilfælde af, der er nye og uerfarne ledere i teamet.

Når selve træningen er startet, er det tanken, at de forældre, som deltager med børnene, er forholdsvis selvkværende. Det betyder, at tovholderens rolle primært er at sætte rammen for træningen og at være motiverende og igang sættende over for forældrene.

Hvis nødvendigt kan man påtage sig instruktionen af en aktivitet – **men husk** altid at inddrage forældrene. Børnene synes, det er sjovt at foretage aktiviteterne med den voksne. Samtidig højner I sammen kvaliteten i aktiviteten, ved at den voksne kan regulere legen og udfordre det enkelte barnet i situationen.

Det er nærlæggende at finde hjælpere blandt foreningens ungdomstrænere. Her skal I være opmærksomme på, at unge spillere kan være udfordret af at skulle stå overfor børnene og deres voksne. Mange af de unge vil også rigtig gerne lære børnene "rigtig håndbold". DanskHåndbold anbefaler, at jeres unge spillere tilknyttes børneholdene fra U6 og op.

Inddragelse af de voksne

Børnene synes, det er sjovt at have de voksne med

– og det er sjovt at være med som voksen! Som tovholder er det derfor vigtigt at inddrage de voksne, også selvom de kan have svært ved at lege med. Her har du som tovholder et vigtigt ansvar for at forklare spillereglerne og vise vejen. På den måde kan man skabe en god kultur omkring træningen. Husk også, at det kan være første gang børnene går til en idrætsaktivitet, og det kan være forældrenes første møde med foreningsverdenen. Derfor er jeres velkomst og information afgørende for, om de får en god oplevelse og for samarbejdet fremadrettet.

Erfaringer viser, at et velkomstbrev, som indeholder en kort beskrivelse af, hvordan Trille Trolle Håndbold er i jeres klub og fortæller, hvilke forventninger der er til børn og forældre samt lavpraktisk information, giver forældrene en god start.

Rekruttering af medlemmer

Når I skal i gang med at rekruttere nye medlemmer, er det vigtigt, at I gør jer nogle tanker om, hvor mange medlemmer jeres hold kan rumme og ligeledes, hvad der er realistisk at rekruttere i jeres område. Konceptet kan både favne et lille hold og



Find inspiration til et velkomstbrev på DanskHåndbolds hjemmeside.

Husk altid at meddele i god tid fx på hjemmeside, i mail, e.l., hvis en træning er aflyst pga. helligdage eller anden aktivitet i hallen.

et hold med rigtig mange.

Erfaringerne viser, at man hurtigt kan fylde en hal med målgruppen og medfølgende voksne. Man kan dermed ende med at stå med et positivt problem. Derfor er det vigtigt, at I gør jer klart, hvor mange medlemmer I kan rumme til en træning, og om I eventuelt vil oprette venteliste. I givet fald skal I også gøre jer tanker om, hvordan den skal administreres.

Der er primært fire grupper, I med fordel kan rekruttere fra:

- Mindre søskende til medlemmer i foreningen
- Børn af medlemmer i foreningen
- Gænrekruttering af tidligere medlemmer, der er stoppet pga. familieliv/børn og nu er blevet målgruppen for dette tilbud
- Børn fra lokale vuggestuer, børnehaver og dagplejer.

Medlemskab af Trille og Trolle Håndbold

Før I starter med Trille og Trolle Håndbold, bør I også

På DanskHåndbolds hjemmeside finder I blandt andet rekrutteringsmaterialer. Noget kan frit downloades, og andet kan bestilles hos DanskHåndbold. Det er også muligt at få hjælp af jeres lokale foreningskonsulent.

gøre jer overvejelser omkring: Hvad skal det koste at være medlem? Skal man kun registrere barnet, eller skal der også registreres et voksenmedlem? Skal der være en klubtrøje med i kontingentet?

DanskHåndbold anbefaler, at foreningen både registrerer barn og voksen, også selvom det ikke nødvendigvis er den samme voksen, der kommer hver gang. Træningen er for både barn og voksen, derfor giver det mening, at den voksne også registreres.

Målgruppen for Trille og Trolle Håndbold adskiller sig fra foreningens øvrige medlemmer: Dels spiller de ikke turnering eller kampe, og dels har de ofte mindre træningstid. Derfor bør deres kontingent være relativt lavt, og har I registreret både barn og voksen, bør kontingentet være 'delt' på dem.

Mange foreninger inkluderer en foreningstrøje i kontingentet, hvor barnet navn bliver trykt på ryggen.



Det giver en fin tilknytning til foreningen og Trille og Trolle Håndbolden for barnets. I kan som forening overveje, hvornår man skal modtage sin klubtrøje: Når barnet melder sig ind? Være med i afdelingens budget eller måske en mulighed for at bestille det som julegave?

Eksempel på årsplan for Trille og Trolle Håndbold

Her kan I se et eksempel på, hvilke overvejelser og aktiviteter I kan lave i jeres Trille og Trolle tilbud hen over sæsonen:

Fra august til efterårsferien	Fra efterårsferien til jul	Fra jul til påskeferien	Fra jul til påskeferien
<p>Her er det oplagt for børn at begynde til en ny aktivitet, så man skal være klar til at tage imod nye medlemmer.</p> 	<p>Ofte den mest stabile periode i håndboldklubberne.</p> <p>En god periode at lave lidt mere ud af en træning, hvor søskende/venner/familie inviteres med - en bolddag i klubben måske med tema (Halloween /EM/ Jul). Her kan I også gøre brug af Trille og Trolle diplomerne.</p>	<p>Her vil det være oplagt at lade nogle af de store børn, som snart skal rykke op til U6 at komme ud til en Trille og Trolle dag i DanskHåndbolds Region, hvor de møder andre klubber og børn.</p>	<p>1. maj sæsonsifte i Håndboldklubberne</p> <p>Nye træningstider?</p> <p>Børn rykker op til U6?</p> <p>Nogle trænere og forældre følger deres børn op til U6</p> <p>Skal holdet deltage i klubbens klubafslutning?</p> <p>Mange ferier og helligdage => mere afbrudt forløb, hvis man træner om lørdagen</p> <p>Skal holdet træne udendørs?</p> <p>Skal holdet holde en sommerafslutning?</p>





Kom godt fra start!

Grundelementer for Trille og Trolle Håndbold

- Første grundelement i Trille og Trolle Håndbold er, at børnene har deres forældre eller bedsteforældre aktivt med på banen. Både børn og voksne bør opfordres til at være omklædte til idrætstøj.
- Andet grundelement er, at træningslektionerne bygges op, så der ikke er en masse ventetid. Man skal være aktiv, når man er til Trille og Trolle Håndbold.
- Tredje grundelement er, at selve aktiviteterne skal stimulere de motoriske grundbevægelser, så børnene bliver bedre til at bruge deres krop.
- Fjerde grundelement er 'den gode oplevelse': Børn, voksne og forening skal have gode oplevelser med Trille og Trolle håndbold. Opbygningen af troldeuniverset har til formål at gøre det lettere at lege sig igennem aktiviteterne, have det sjovt og derigennem opnå nye færdigheder.

Konkurrenceelementet

Når man er 2-5 år, er det svært at forholde sig til konkurrenceelementet, og nogle børn har svært ved at tabe. Det betyder ikke, at man skal holde sig fra konkurrenceelementet, da det kan være et motiverende redskab, hvis det bruges fornuftigt og med opmærksomhed. En måde er at fokusere på: 'kan vi klare dette' i stedet for 'os mod dem'.

At konkurrere børn mod voksne er også et hit - og børnene skal ikke nødvendigvis vinde hver gang!

Succes og nederlag – udfordringer og kedsomhed

Det er vigtigt, at barnet oplever, at det kan mestre de aktiviteter, som det møder. Oplever barnet succes ved en bestemt bevægelse, kan man motivere barnet til at gå videre til noget, som er en grad sværere. Hvis aktiviteten er for let, bliver det kedeligt.

Hvis aktiviteten er for svær, og barnet oplever ikke at lykkes, mister det også interessen.

Børn er forskellige, og de udvikles og modnes i forskellige tempi. De kan ikke det samme, selvom de er på samme alderstrin. Det skal man som voksen være opmærksom på. Man kan sagtens regulere aktiviteten, så alle kan have glæde af og udfordres ved den samme aktivitet. **Man kan fx have flere startstreger, hvorfra man skal kaste, eller der kan være forskel på, hvordan man skal klare en forhindring: Kan man gå på line selv, eller skal man have en hjælpende hånd osv.**

Organiseret kaos

Når man ser en Trille Trolle-træning udefra, kan det godt se kaotisk ud - men så længe man som tovholder har overblik, og deltagerne er glade og aktive, så kan det kaldes 'organiseret kaos'.

Så længe der er styr på de rammer, som tovholderen har opsat for en træning, samt for spillereglerne for den enkelte aktivitet, er det helt i orden, at det udefra ser lidt rodet ud.





Opbygning af en træning

For at imødekomme målgruppen er det vigtigt, I har faste og genkendelige rammer fra gang til gang. Det kan I gøre ved at have fast struktur på opbygningen af træningen. Det gør det også nemmere, at de deltagende voksne kender strukturen, hvilket kan minimere spildtid.

Dansk Håndbold anbefaler, at en træning består af fire elementer, som kan tilpasses alt efter hvor meget haltid, I har til rådighed.

1. Drop ind og fri leg

Giver mulighed for, at alle når at møde ind. Med små børn kan det tage længere tid at komme ud ad døren end beregnet, og kommer man for sent, kan det give uro og yderligere stress for både barn og voksen. Omvendt skal børn og voksne, der er kommet, ikke vente. Man kan gå på gulvet og inddrage de børn og voksne, der allerede er mødt op i at bygge en forhindringsbane. Det er sjovt, og så er legen allerede i gang.

2. Fælles aktivitet – sangleg

Denne del af træningen skaber samling og genkendelighed. I kan evt. i forlængelse lave endnu en fællesaktivitet. Der findes efterhånden et hav af sange med fagter og bevægelse, som er meget velegnet at have med her. Det er også her, det vil være passende at give fællesbeskeder. Beskeder kan med fordel gives igen ved 'tak for i dag'. Hvis der skal deles sedler ud, så fortæl forældrene, at de skal huske at få en seddel med hjem efter træning.

3. Stationer med fri leg

Hallen opdeles i områder, og her bruges aktivitetskortene, som du finder i Troldekittet. Du kan læse mere om, hvordan man bruger aktivitetskortene på side XX i denne manual.

4. Oprydning og tak for i dag

Det tager tid at rydde op, og gulvet skal være frit til de næste, der skal bruge hallen. Fællesoprydning for både børn og voksne er både god opdragelse og en effektiv løsning.

Et godt trick er at have en samlende aktivitet, når man afslutter stationerne. Faldskærmen eller en "trolde sang" er eksempler på gode samlende aktiviteter. En anden model er, at man rydder op på den station, man er på og herefter har en samlende aktivitet eksempelvis 'kapløb' fra mål til mål børn mod voksne. Nogle steder "bygger man bål" – man samler alle rekvisitterne inde i midten, som et bål, som alle sætter sig rundt om.



Få Trille og Trolle med hjem! Børnene kan på skift få en trolde med hjem på besøg.

Tip: Køb et par ekstra troldebamser, da de kan få en hård medfart, når de er rundt i de små hjem. Så når alle at få dem på besøg, hvis I er mange.

Hvad kan justeres?

Hvis for mange børn står stille	<ul style="list-style-type: none"> Banen kan være for stor eller lille 	<ul style="list-style-type: none"> Gør banen mindre/større
Hvis børnene er uopmærksomme	<ul style="list-style-type: none"> Der kan være for mange deltagere til aktiviteten 	<ul style="list-style-type: none"> Leg den samme leg i flere mindre grupper
	<ul style="list-style-type: none"> For lange introduktioner til legen og for mange regler 	<ul style="list-style-type: none"> Kortere introduktioner
Hvis børnene mister interessen for legen	<ul style="list-style-type: none"> Aktiviteten er for svær eller for let 	<ul style="list-style-type: none"> Vis, hvad man skal Brug kropssprog Gør brug af "historiefortællingen"
	<ul style="list-style-type: none"> Aktiviteten har kørt i for lang tid 	<ul style="list-style-type: none"> Gå mere aktivt ind i legen som voksen – "følg mig" Gør aktiviteten lettere eller sværere Vurder, om der skal skiftes til en ny aktivitet

Hvad kan justeres?

Her er opsat tre rammeprogrammer på henholdsvis 80 min, 60 min og 45 min.



0-05 min	Drop in + Fri leg (20 min)	Drop in + Fri leg (15 min)	Drop in + Fri leg (10 min)
05-10			Fælles aktivitet (10 min)
10-15		Fælles aktivitet (10 min)	Stationer m. fri leg (15 min)
15-20			
20-25	Fælles aktivitet (15 min)	Stationer m. fri leg (25 min)	Oprydning+ tak for i dag (10 min)
25-30			
30-35			
35-40	Stationer m. fri leg (35 min)	Oprydning + tak for i dag (10 min)	
40-50			
50-60			
60-70			



Før en træning

Tovholderen beslutter grundstrukturen i forløbet af en træning samt hvor meget tid, der bruges på de fire elementer:

1. "Drop in" / Fri leg
2. Fællesaktivitet – sangleg
3. Stationer m. fri leg
4. Oprydning + Tak for i dag

Ligeledes skal tovholderen også have overblik over, hvordan hallen opdeles, og i hvilke områder der foregår hvad.

Som tovholder kan du frit vælge de aktivitetskort, som skal bruges i de forskellige områder under punkt 3 stationer med fri leg. DanskHåndbold anbefaler, at man har aktiviteter med fra alle de fire områder: bold, krop, løb og forhindringer, i hver træning samt, man er opmærksom på at have aktiviteter med de forskellige primære elementer, som er fremhævet på aktivitetskortene, så børnene møder alsidige udfordringer.

Som tovholder kan du inden træningen sende et billede af aktivitetskortet til dine hjælpere, så de kan sætte sig ind i aktiviteten inden træningen, eller du kan dele kortene ud til hjælperne ved træningens start.

Under træningen

Man kan med fordel have de valgte aktivitetskort liggende fremme ved stationerne, så de voksne kan se dem. De medfølgende skilte kan bruges til at vise, hvor i hallen de forskellige stationer findes. Hvis du som tovholder ikke har faste hjælpere, skal du udpege et par voksne, der tager hver sin tjans som igangsættere af en aktivitet.

Nogle aktiviteter kan også bare ligge fremme som inspiration for deltagerne. Der kan også være selvkørende aktiviteter fx forhindringsbaner. Disse er også gode som drop ind og ud-aktiviteter, hvis der opstår ventetid ved en station.

Hvor mange aktiviteter skal man sætte i gang som tovholder – og hvordan?

Alt efter hvilke materialer og halfaciliteter der er til rådighed og ikke mindst, hvor mange børn og voksne der er med, skal antallet af aktiviteter tilpasses. Man kan prøve sig lidt frem – men har man valgt 2-4 aktivitetskort til hvert område, har man helt sikkert nok. Når I ikke dem alle, er det ikke noget problem. Erfaringerne viser, at denne målgruppe stempler ind og ud af træningen i forskellige tempi. Det er derfor vigtigt, at I giver forældrene besked om, at det er helt i orden, at barnet deltager på sine egne præmisser. Bliver barnet fx optaget af at være på forhindningsbanen, skyde på mål eller noget tredje, og der er plads til at lege netop dér, så lad barnet blive. Det vigtigste i træningen er, at barnet finder trykthed og glæde ved at komme i hallen.

Store og små trolde

Aldersgruppen fra 2 til 5 år er stor, og der er kæmpe forskel på, hvad de små og store trolde kan. Så selvom alle børnene har en voksen med, og de kan være med til at regulere niveauet til det enkelte barn, så kan det også give mening at dele op i "små og store", eller "dem med høj energi og de mere rolige", de mere "træningsparate og de ikke træningsparate" – eller at børnene og deres voksne bare selv stempler ind og ud af de forskellige lege og aktiviteter, og bliver i dem så længe glæden og fordybelsen er der og skifter videre til en ny derefter.

Vokser Trille og Trolle holdet i antal medlemmer,

kan I overveje, om I vil dele børnene i store og små trolde, som har hver deres træningstid.

Overgangen fra Trille og Trolle Håndbold til U6

Ligesom i børnehaven, hvor børnene kommer i "storegruppen" og øver sig i at blive skoleparate for at lette overgangen, giver det også mening i håndboldklubben at lade børnene få lidt mere kendskab til, hvad der skal ske, når de rykker fra Trille og Trolle Håndbold videre til nye udfordringer på U6 holdet. De kan trænes i at blive mere "træningsparate" – flere regellege, lytte og se og afprøve, og blive mere bevidste om fællesskabet.

Forslag til overgangen mellem Trille og Trolle Håndbold til U6:

- Få besøg af U6 holdet 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.

Trille og Trolle Håndbold – Hvornår skal vi ud at spille kamp? Eller skal vi spille kamp?

DanskHåndbold anbefaler, at børnene først møder totalhåndboldkampen, når de er U6.

DanskHåndbolds Regioner er ved at udvikle event-tilbud til Trille og Trolle børn med fokus på leg og bevægelse frem for kamp. Det vil blive udbudt i løbet af 2025.

Barnet er kampklar, når én eller flere af disse viser sig:

- Har glæde ved at gå på banen.
- Naturligt løber efter bolden, når den tabes.
- At barnet forsøger at gribe.
- At barnet prøver at kaste til en medspiller.
- Når barnet fanges af regler og legen "Totalhåndbold".

Barnet er ikke kampklar:

Når du efter gentagende gange har vejledt barnet i spillet og barnet ikke fanges af "regl-legen" Totalhåndbold.

Hvordan bliver barnet kampklar:

- Giv barnet tid til at udvikle sig motorisk og kognitivt.
- Hav fokus på boldlege og boldglæde til træningerne.
- Hav fokus på at barnet kan lykkes med boldfærdigheder fx kaste, ramme, gribe, løbe efter bolden.
- Hav mindre fokus på kamp og stævnedeltagelse. Det skal nok komme.

Sangteksterne

– syng med Trille og Trolle

“Trille og Trolle de går ture”

Tekstforfatter: Anna Heide

Melodi: Heksemutter

Trille Trolle de går ture
De skal ud og kukkelure
Nu afsted
I skal med
Alle børn skal med, med, med

Trille Trolle går i skoven
Kigger på en fugl for oven
Kig nu op
Stræk din krop
Alle børn kig op, op, op

Trolle han kan li' at hoppe
Som en lille hoppeløppe
Kom og hop
Aldrig stop
Alle børn skal hop', hop', hop'

Trille møder sine venner
Alle dem som Trille kender
Hej med dig
Hej med dig
Alle børn sig hej, hej, hej

Trille Trolle - hjem og lege
Bolde de er rigtig' seje
Trilletrold
Trolletrold
Kom og leg med bold, bold, bold

