

**Årgang 00/01  
Giver klar besked**

# **Undgå passivt spil – kom på banen i de unges liv**

**Samlet rapport om  
årgang 00/01 fra  
2015 til 2022**

**Udgiver**

Amanda Bøttcher Pørksen i samarbejde med  
Ayse Kosar Larsen og Søren Østergaard  
Center for Ungdomsstudier  
DanskHåndbold  
Udviklingsafdelingen

**Produktion**

Bording Danmark A/S

**Udgivet**

2024

1. oplag

# Resume

Projektet "Årgang 00/01 giver klar besked" har fulgt håndboldspillere fra årgang 2000 og 2001 fra de var omkring 14 til 22 år. Opsummerende kan det siges, at spillerne generelt er startet tidligt til håndbold, de prioriterer håndbold højt, og er overordnet set tilfredse med deres håndboldtilbud i foreningerne.

Deres grundlæggende motivation for at spille håndbold er den samme uanset deres alder og niveau: det skal være sjovt og udfordrende og foregå i et positivt fællesskab. I takt med at spillerne bliver ældre, vægtes det sociale og kammeratskabet højere, og det bliver reelt en faktor, der har betydning for, om de fortsætter. Spillerne efterspørger generelt flere sociale arrangementer både med deres hold og på tværs i foreningen. Derudover er træneren en nøgleperson for spillernes deltagelse. Det er vigtigt for spillerne med en dygtig håndboldfaglig træner, der sørger for varieret træning, men det er mindst lige så vigtigt, at træneren interesserer sig for den enkelte. Spillerne efterspørger trænere, der viser hensyn, spørger ind og lytter til deres liv på og uden for banen. Håndboldmæssigt vil ungdomsspillerne udvikle sig teknisk, mens seniorspillerne i højere grad er optaget af at få motion i et fællesskab, der kan forbedre deres sundhed.

Der er to "kritiske" perioder, hvor der sker et opbrud. Den første og største opbrudsperiode forekommer omkring U16, hvor der er flest spillere, der skifter klub eller stopper til håndbold. De mange klubskeer er relateret til, at spillerne tager på efterskole og/eller har større sportslige ambitioner. Det får den konse-

kvens, at nogle hold bliver nedlagt eller må indgå holdfællesskaber på grund af for få spillere. Det går især hårdt ud over pigerne. Andelen af drenge og piger, der fravælger håndbolden, er stort set ens. De primære årsager til at spillerne vælger at stoppe er 1) at de mangler tid til at nå både skole/lektier og håndbold, og 2) at der er ikke længere er nok spillere på deres hold. Der er flere spillere, der føler sig tidspresset eller stresset på grund af håndbold i denne periode, hvor et flertal prioriterer skole højere end håndbold, samtidig med at både skole og håndbold bliver mere tidskrævende. Den anden "kritiske" periode forekommer i overgangen fra ungdom til senior, som flere spillere oplever som svær. Overordnet ønsker spillerne at forblive ungdomsspillere så længe som muligt samt at modtage større støtte i overgangen, så de føler sig klar fysisk og mentalt. Færre overvejer at stoppe her, men de primære årsager til at stoppe ændrer sig fra ungdom til nu at handle om 1) skader eller frygt for skader og 2) problemer med at finde en ny klub eller med at starte i en ny klub i forbindelse med flytning.

Det ser ud til, at der er et vindue i forhold til at engagere flere spillere som trænere, hvis bare de bliver spurgt, mens få ønsker at blive frivillige, dommere og ledere. Undersøgelsen indikerer, at der er et overskud til håndbold, når spillerne har sabbatår. De ønsker at bruge mere tid på håndbold især på banen, men flere er også interesseret i at løfte andre opgaver i deres lokale forening i denne periode.

# Indhold

RESUME .....	3	OPSUMMERING .....	42
INDLEDNING .....	5	ANBEFALINGER .....	44
BAGGRUND .....	6	Trænere .....	44
Ulige årgange fra sæsonen 2019/2020 .....	6	Foreninger .....	44
METODE OG VALG .....	7	19-24 ÅR – VIDEREGÅENDE UDDANNELSE	
Behandling af resultater .....	7	(U19 – SENIOR) .....	46
VALIDITET .....	8	Hvem er spillerne? – En kort introduktion til .....	
Føjkilder .....	8	respondenterne .....	46
Generaliserbarhed .....	8	Ny turneringsstruktur – fra lige til	
UDVIKLING I ANTAL SPILLERE .....	9	ulige årgange .....	47
Antal spillere i årgangene 2000 og 2001 .....	9	Covid-19 pandemien .....	47
LIVSFASER .....	10	Hvad er vigtigt for spillerne? .....	47
LIVSFASE: 13-15 ÅR – UDSKOLINGEN (U14-U16) .....	12	Overgang til ulige årgange .....	48
Hvem er spillerne? – En kort introduktion til .....		Overgang til senior .....	48
respondenterne .....	12	Transferværdi – Man lærer mere til	
Hvad er vigtigt for spillerne? .....	14	håndbold end at skyde til måls .....	49
Efterskole og klubsifte – Opbrudsperiode .....	17	Træner, frivillig og leder .....	51
Udfordringer i hverdagen .....	18	Sabbatår: Familie, venner og håndbold .....	51
Fester .....	20	Udfordringer i hverdagen – travlhed	
Fravalg og overvejelser om at stoppe .....	21	og stress .....	51
Træner, dommer eller frivillig? .....	24	Fravalg .....	52
OPSUMMERING .....	26	OPSUMMERING .....	54
ANBEFALINGER .....	27	ANBEFALINGER .....	56
Trænere .....	27	Trænere .....	56
Foreninger .....	28	Foreninger .....	57
LIVSFASE: 15-19 ÅR – UNGDOMSUDDANNELSE		Afrunding .....	57
(U16-U18) .....	30	Hvad kan resultaterne bruges	
Hvem er spillerne? – En kort introduktion til .....		til fremadrettet? .....	59
respondenterne .....	30	LITTERATURLISTE .....	60
Hvad er vigtigt for spillerne? .....	31	BILAG .....	63
Opfølgning på efterskoleelever .....	34		
Klubsifte og manglende hold .....	34		
Holdfællesskaber .....	35		
Udfordringer i hverdagen – travlhed og stress .....	36		
Fravalg .....	38		
Årsager til, at spillere er stoppet .....	39		

# Indledning

Håndbold i foreningsregi kan bidrage med flere positive aspekter til unges liv og trivsel. Det er velkendt, at idræt i foreningsregi har en positiv effekt på såvel fysisk som mental velvære samtidig med, at idræt i foreningslivet kan give nære relationer til andre unge men også til andre voksne, der vil kunne støtte den unge. Foreningslivet kan derudover fungere som en øvebane, hvor de unge kan træne deres personlige kompetencer (såkaldte 'life skills'), som at turde at fejle, udfordre sig selv og samarbejde. Unge kan således nyde godt af idrættens transferværdi i andre dele af deres ungdomsliv. Endelig kan idrætten være et frirum fra hverdagens mange aktiviteter - en pause uden telefoner, lektier, fritidsjob, afleveringer, tanker om karakterer med videre. I praksis kan det dog være svært for de unge at få idræt til at hænge sammen med resten af ungdomslivet, hvor kompleksiteten kun stiger i takt med, at de unge bliver ældre. Hvis de skal få idræt og deres resterende ungdomsliv til at fungere, kræver det tydelige prioriteringer i hverdagen, men hvilke overvejelser gør de unge sig i forhold til at få puslespillet til at gå op?

Denne rapport er baseret på et helt unikt data-materiale. Der er blevet foretaget et longitudinelt studie<sup>01</sup>, hvor håndboldspillere fra årgang 2000 og 2001 mere eller mindre årligt siden 2015 og frem til 2022 har fået tilsendt 1-3 spørgeskemaer om deres liv med håndbold. Det har sammenlagt givet 10.864 besvarelser, som har udmøntet sig i 15 delrapporter om, hvad der rør sig i de enkelte perioder af håndboldspillernes ungdomsliv. Denne rapport samler nu trådene, og vil kunne være med til at tegne et billede af, hvordan hverdagen ser ud for unge håndboldspillere fra de er omkring 14 til 22 år, herunder hvordan de enkelte skift fra folkeskole til ungdomsuddannelse og frem til voksenlivet påvirker deres liv med håndbold.

<sup>01</sup> En undersøgelse, der følger den samme gruppe over tid, og der indhentes svar fra gruppen på flere tidspunkter undervejs i undersøgelsen.

Denne indsigt i spillernes ungdomsliv med håndbold, skole og andre aktiviteter vil kunne bruges af relevante aktører omkring de unge håndboldspillere til målrettet at udvikle gode og attraktive miljøer, hvor de unge har lyst til at være aktive gennem hele ungdomslivet og videre i voksenlivet.

God læselyst!

Amanda Bøttcher Pørksen, Center for Ungdomsstudier



# Baggrund

Rapporten her er en opsamling på "Årgang 00/01 giver klar besked", som er en del af Knæk Kurven projektet. Formålet med "Årgang 00/01 giver klar besked" projektet har været at indsamle faktisk viden om unge medlemmer ved at følge spillerne født i år 2000 og 2001. DanskHåndbold har med projektet haft et ønske om at lytte til de unge og få viden om, hvordan de oplever det at gå til håndbold – hvad er godt, og hvad er skidt?

I denne rapport følger Center for Ungdomsstudier nu op på den viden, der er blevet indsamlet gennem spillernes ungdomsår og frem til deres første sæsoner som seniorspillere. Rapporten bygger på delrapporter, der er blevet udarbejdet på baggrund af elektroniske spørgeskemaer, som er blevet udsendt i perioden fra juni 2015 til januar 2022.

Formålet med nærværende rapport er således at klarlægge tendenser og komme med anbefalinger, så alle omkring de unge i håndbolden i højere grad kan handle ud fra konkret viden og mindre ud fra, "hvad vi tror, de unge synes". Rapporten kan derfor være med til at kvalificere arbejdet med unge i håndbolden, så flere får lyst til at blive i sporten.

## Ulige årgange fra sæsonen 2019/2020

Årgangene 2000/2001 er også blevet påvirket af de ændringer som projektet "Nye spilformer" har betydet for vores turneringsystem og årgangsinddeling. Derfor har årgangen 2000 været de ældste to sæsoner i træk og årgangen 2001 har været de yngste to sæsoner i træk. Det drejer sig om sæsonerne 2019/2020 og 2020/2021. Frem til 2019, hvor ulige årgange trådte i kraft, er der arbejdet med lige årgange og dette gør sig derfor også gældende i denne rapport.



# Metode og valg

Dataindsamlingen er baseret på elektroniske spørgeskemaundersøgelser, der er udarbejdet og distribueret af DanskHåndbold. Der er i de enkelte år blevet udsendt 3 spørgeskemaer i henholdsvis marts, juni og oktober/november i årene 2014-2018. De udvalgte perioder følger håndboldsæsonen ift. den 1. maj som skæringsdato for sæsonen. Det betyder, at medlemmerne i marts er i slutningen af deres sæson, i juni er spillerne i "opbruddet" (og sommertræning) og i oktober-november er den nye sæson begyndt.

I 2019, 2020 og 2022, er der kun blevet udsendt ét spørgeskema om året i henholdsvis november, juni og januar, mens der i 2021 ikke er udsendt spørgeskema. Det er muligt at læse mere om indsamlingen af data i de enkelte delrapporter (se litteraturliste).

## Behandling af resultater

Center for Ungdomsstudier har i denne rapport samlet tendenser og centrale resultater fra de 15 delrapporter og sammenholdt dem med skema for livsfaser fra Danmarks Idrætsforbunds rapport 'Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten' (Carlsen, 2018). Livsfaserne giver et indblik i, hvad der typisk foregår i de unges liv, og hvilke overgange og udfordringer, de unge kan opleve i ungdomslivet. Rapporten er således bygget op omkring afsnit, der beskriver de mest centrale tematikker i de enkelte livsfaser, som spillerne i teorien gennemgår i perioden, hvor data er blevet indsamlet. I tabel 1 er der et overblik over, hvor spillerne befinder sig i de enkelte livsfaser og et overblik over, hvilke delrapporter vi har brugt i analysen af de respektive livsfaser.

**Tabel 1: Oversigt over delrapporter, der er anvendt i analysen af de enkelte livsfaser**

<b>Livsfase: 13-15 år – udskoling (U14-U16)</b>	
Juni 2015	Opbrudsperioden – viden og anbefalinger
Oktober 2015	Hverdagsliv og ungdomsliv for en ung håndboldspiller
Marts 2016	Sæsonafslutning – Tilbageblik på sæsonen og tanker om fremtiden
Juni 2016	Opbrudsperioden – Tid til dine tanker om klubsifte og karrierestop
Oktober 2016	Tidsforbrug – Balancegangen mellem skole, venner, familie og fritid
Marts 2017	Håndbold er tidskrævende og kan skabe udfordringer
<b>Livsfase: 16-18 år – ungdomsuddannelser (2. års U16-U18)</b>	
Juni 2017	Opbrudsperioden – Efterskoleoplevelser og holdfællesskabstanker
Oktober 2017	Prioriteringer og balance mellem håndbold, fritids- og skoleliv
Marts 2018	Sæsonafslutning – Efterskoletanker og klubsifter i sæsonen
Juni 2018	Opbrudsperioden – Mod ungdomsuddannelse og holdfællesskabstanker
November 2018	Ungdomsuddannelse og en travl hverdag – Hvor meget kan håndbold fylde?
Marts 2019	Sæsonafslutning – Det bedste ved håndbold og årsager til stop
<b>Livsfase: 19-24 år – videregående uddannelser + evt. sabbatår (U19-senior)</b>	
November 2019	Opbrudsperiode – overgang fra lige til ulige årgange
Juni 2020	Opbrudsperiode – overgang fra ungdom til senior
Januar 2022	Senior – tid til at give tilbage til håndbolden eller til at stoppe

# Validitet

## Fejkilder

Det er vigtigt at være opmærksom på, at denne rapport er baseret på delrapporterne med de fejl og mangler, som de må have. Det er muligt at læse mere om fejkilder i de enkelte delrapporter. Det er dog væsentligt for denne opsamlingsrapport at være opmærksom på, at vi ikke med sikkerhed kan sige noget om udviklingen over tid, da det ikke er 100 % de samme respondenter, der deltager i de enkelte undersøgelser. Endvidere er spørgsmålene ikke identiske i de enkelte undersøgelser, hvilket betyder, at det ikke er muligt at følge alle temaerne over længere tid. Vi kan på den måde kun bruge data som nedslag i de unges liv. Dataindsamlingen i de forskellige delrapporter er desuden foregået forskelligt. I de første delrapporter blev spørgeskemaet distribueret mere bredt end i de senere delrapporter, hvor det blev muligt at sende spørgeskemaerne direkte ud til spillerne. Der kan således potentielt indgå personer uden for målgruppen i de første spørgeskemaer. Derudover er der i de enkelte delrapporter blevet anvendt forskellige metoder til at rense data, hvilket betyder, at de enkelte delrapporter har brugt forskellige fravalgskriterier ift. udvælgelsen af hvilke respondenter, der har skulle indgå i den endelige delrapport. Bl.a. har det i spørgeskemaerne været muligt at svare, selvom man ikke spiller håndbold for tiden/er stoppet. Disse spillere indgår i nogle af undersøgelserne, mens de i andre er blevet sorteret fra. Vi ved ikke, hvor længe disse spillere har været inaktive/stoppet, men deres besvarelser kan have været med til at skævvride resultaterne en smule, da de svarer på spørgsmål til aktive spillere.

## Generaliserbarhed

I de enkelte delrapporter er der relativt mange respondenter, som har besvaret de enkelte spørgeskemaer, hvilket øger validiteten og generaliserbarheden, se Tabel 2. Men i forhold til at se på udviklingen over tid, så er det en svaghed ved undersøgelsen, at det ikke nødvendigvis er de samme respondenter, der deltager igennem hele perioden, samt at spørgsmålene ikke nødvendigvis går igen over tid, eller ikke er formuleret identisk. Andelen af respondenter ud af den samlede masse af spillere ligger i gennemsnit på 11 %.

Der har været en tendens til, at de spillere, der har besvaret spørgeskemaerne har været dedikerede håndboldspillere, der har spillet håndbold i mange år, og som har håndbold højt på deres prioriteringsliste. Det betyder, at der er meget få besvarelser fra spillere, der har gået til håndbold i kortere tid. Der er dog generelt få spillere i håndboldklubberne, der starter efter U12.

Der er ikke systematisk blevet spurgt ind til dem, der er stoppet til håndbold. Det kan således være med til at skævvride resultaterne, at vi ikke hører fra/eller kan adskille dem fra de spillere, der vælger at stoppe til håndbold.

Det er endvidere en svaghed ved den kvantitative metode, at det ikke er muligt for spillerne at uddybe og nuancere deres svar, og i denne undersøgelse er der udelukkende blevet foretaget ét kvalitativt studie, hvor spillerne har haft mulighed for at nuancere besvarelserne. Det er dog en styrke ved denne opsamling, at der løbende vil være perspektivering til eksisterende viden og teori. Det bliver på den måde muligt at sammenholde de enkelte fund med andre undersøgelser, og derfor i højere grad muligt at vurdere generaliserbarheden af det enkelte fund.

**Tabel 2: Antallet af respondenter i 15 delrapporter**

Respondenter i 15 delrapporter	2000	2001	I alt
Piger	3.085	3.221	<b>6.306</b>
Drenge	2.196	2.359	<b>4.555</b>
	<b>5.281</b>	<b>5.580</b>	<b>10.861</b>

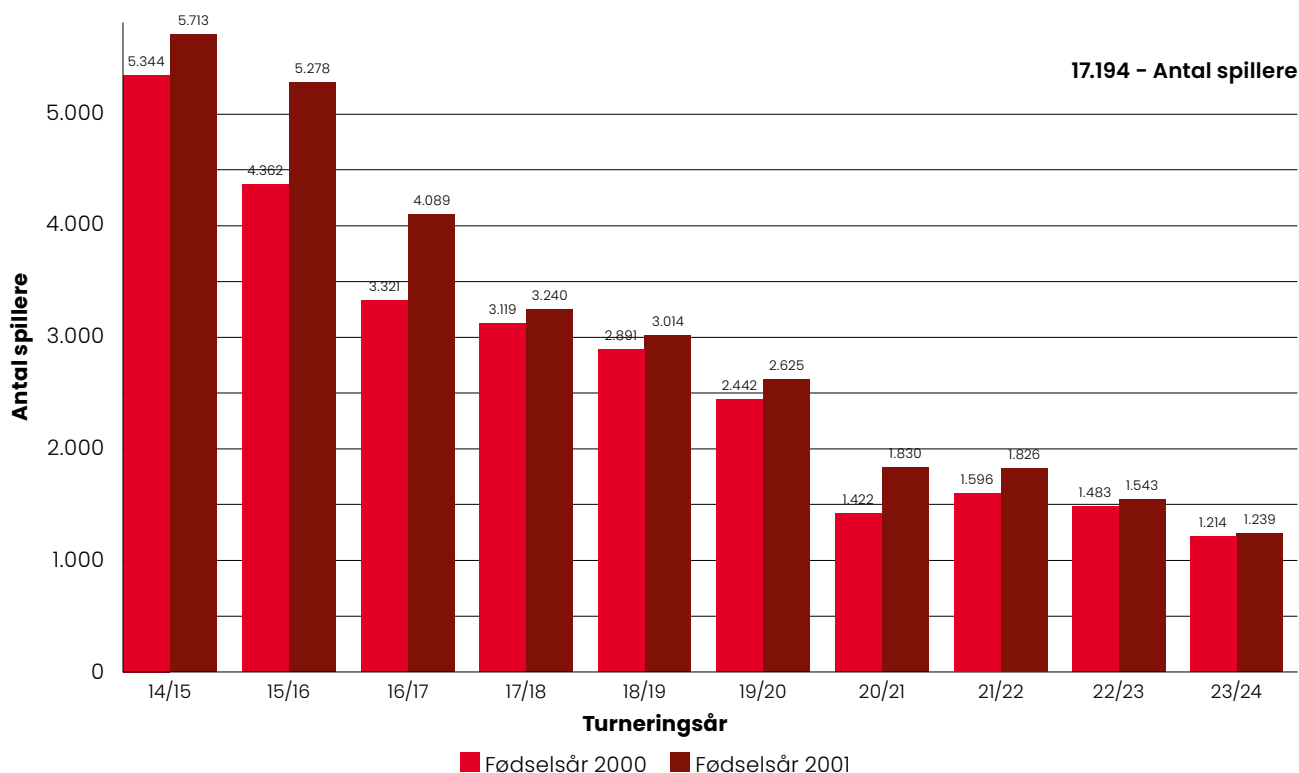


# Udvikling i antal spillere

## Antal spillere i årgangene 2000 og 2001

I perioden 2014–2023 har der været ca. 17.000 unikke håndboldspillere fra årgang 00/01 i de danske håndboldklubber, og i sæson 14/15 registrerede vi ca. 11.000 spillere på disse årgange. Det betyder, at der har været stor andel af spillere, som potentielt har været "nystartere" i deres U14, U16/U17, U19 år. En andel på ca. 6000 spillere fordelt lige på drenge og piger. Det giver anledning til yderligere at undersøge, hvornår de starter og hvorfor de starter, men også stopper igen. Antagelsen har tidligere været, at der ikke var mange "nystartere" i ungdomsårene. Der kan altså ligge et potentiale her for at skabe bedre rammer for unge håndboldspillere, der motiveres til at starte og blive i håndbolden som ung.

## Antal spillere efter Turneringsår og Fødselsår



# Livsfaser

Dansk Idræts Forbund (DIF) har lavet en oversigt over børn og unges livsfaser i forhold til deres idrætslige udvikling. De enkelte livsfaser beskriver en målgruppe i forhold til alder og uddannelse samt deres idrætslige fokus, karakteristika og barrierer (Carlsen, 2018). Livsfaserne giver på den måde et indblik i børn og unges liv i forhold til samfundets øvrige arenaer.

I denne rapport vælger vi at inddele vores analyser i forhold til livsfaserne, da det er med til at sætte en ramme for, hvad der foregår i de unges liv i forskellige perioder. Rapporten tager således udgangs-

punkt i følgende livsfaser: 1) 13-15 år udskoling 2) 16-18 år ungdomsuddannelse 3) 19-24 år videregående uddannelse (se tabel 3 på næste side). Resultaterne i rapporten kan således benyttes til at perspektivere livsfaserne, hvilket kan være med til at give foreningerne viden, som de kan bruge til at skabe en rød tråd i de unges håndboldliv, hvor aktiviteter i højere grad tilrettelægges ud fra viden om, hvad der rør sig i de enkelte livsfaser. Dette er aktuelt, hvis foreningsidrætten fortsat skal være den foretrukne arena i børn og unges fritidsliv i en tid, hvor de unge har mange valgmuligheder.



**Tabel 3: DIF's Livsfaser (Carlsen, 2018)**

Livsfase	Idrætsligt fokus	Karakteristika	Barrierer
<b>13-15 år</b> (Udskolingen)	Fortsat fokus på alsidig træning, dog begyndende specialisering. Vækstspurten er i gang og betyder, at den grundlæggende tekniktræning skal tilpasses den voksende krop ift. fysisk, taktisk og mental træning. Drengene har ofte 'lemmedaskersyndromet', dvs. misproportionering mellem krop og arme og ben, mens pigerne har øget fedtlaget betydeligt.	Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Selektion og inddeling i 1.- og 2.-hold betyder splittelse i kammeratskabsrelationer. Øget bevidsthed om egen identitet og idrætsligt niveau. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Øget mobilitet / uafhængighed af forældre. Verden udvider sig → større krav til oplevelser, som udfordrer den enkelte og udvider dennes verden. Vennerne tiltrækker, men familien spiller fortsat en væsentlig, men aftagende rolle op gennem teenageårene. Øget idrætsmængde i skolen betyder ikke, at de ikke dyrker foreningsidræt, men allerede fra 12-års alderen dyrker de færre idrætter i foreningsregi. Stigende tidsforbrug på medier.	Manglende forældreopbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud af venskaber pga. idrætsmæssig selektion. Efterskoleophold medfører fravalg/pause af foreningsidræt (ca. hver femte 16-årig tager på efterskole). Tilvalg af andre fritidsinteresser. Senstartere/nye i idrætten har svært ved at finde fodfæste ift. fagligt niveau, og kan have svært ved at komme ind i varmen på holdet. 'Pinlighedsfaktoren' / faren for at blive til grin p.g.a manglende færdigheder er en trussel mod tilgang af nye. Især pigerne i udskolingen har begyndende fokus på at optimere præstationerne i skolen (12-tals pigerne) med henblik på gode karakterer i afgangsprøven på bekostning af idrætten. Fritidsarbejde.
<b>16-18 år</b> (Ungdomsuddannelse)	Alsidig og varieret træning. Grundlæggende udvikles og vedligeholdes teknikken i samspil med fysisk, taktik og mental træning. Puberteten er i sidste fase, og træningen skal tilpasses kroppens dimensioner	Skift fra grundskole til ungdomsuddannelse eller anden uddannelse → øget tidsforbrug på skolearbejde, nye sociale relationer, det andet køn etc. Især pigerne, de såkaldte karrierebevidste 12-talspiger, svigter idrætten til fordel for skolearbejdet. Fritidsarbejde tiltager. Primære venner – det vil sige dem, man er social med i weekenden og til fester, tiltrækker, mens idrætten dyrkes sammen med sekundære venner, som man trives med i idrætssammenhænge. Man kommer ikke primært i foreningen for at dyrke vennerne, men for at have det sjovt og udfordre sig selv. Stort tidsforbrug på medier.	Øgede krav til tidsforbrug på træning og konkurrencer samt til talent. Idrætten bliver mere 'seriøs'. En alt eller intet-kultur ekskluderer de næstbedste, og gør det svært at være ny i idrætten. Skolearbejde prioriteres, især af de karrierebevidste piger, som ikke kan få skole og idræt til at gå hånd i hånd. Fritidsarbejde tager tid, da pengene er nødvendige for at dække forbruget. Meget vanskeligt at være ny i en idræt, da der kræves forudsætninger for at falde ind og blive accepteret.
<b>19-24 år</b> (Videregående uddannelse)	Disciplinorienteret træning. Styrke, teknik, koordination	Nyt skift i livet med overgang fra gymnasial uddannelse eller andet til videregående uddannelse. Pause med rejser, ufaglært arbejde eller højskole lige efter ungdomsuddannelse. Fokus på nyt studie/ uddannelse, nye venskabsrelationer og livsstil. Flytter hjemmefra.	Overgang fra junior til senior er krævende. Ufleksible krav til tidsforbrug på træning og konkurrence. For at være med skal man være god i forvejen – svært at starte på en ny idræt.

# Livsfase: 13-15 år – udskolingen (U14-U16)

I følgende afsnit vil vi først komme med en kort introduktion til, hvad der kendetegner årgang 2000 og 2001 i denne periode, og derefter vil vi se nærmere på, hvad er vigtigt for spillerne, efterskole og klubskitte – opbrudsperiode, udfordringer i hverdagen, fester, fravalg og overvejelser om at stoppe og endelig om de ønsker at være trænere, frivillig eller leder. Slutteligt vil vi runde af med en opsummering og anbefalinger.

## Hvem er spillerne? – En kort introduktion til respondenterne

Der er i perioden blevet udsendt seks spørgeskemaer, som mellem 530 og 991 spillere har besvaret (se bilag 1). Der er flere piger end drenge, som har svaret på de enkelte spørgeskemaer.

I denne periode følger vi spillerne, fra de er 14/15 år til omkring de 16 år. De går primært i udskoling og på efterskole. Der er enkelte fra årgang 2000, der til slut i denne periode vil være 16/17 år og påbegyndt en ungdomsuddannelse.

Håndboldmæssigt følger vi i perioden spillerne fra U14 til U16. Størstedelen er begyndt til håndbold som U10 eller før, så de har allerede flere års håndbolderfaring. Der er kun mellem 4-10 % i denne periode, der har 0-3 års håndbolderfaring. Her er det værd at notere sig de unges forklaringer i den kvalitative undersøgelse, ift. at håndbold synes mere kompliceret at give sig i kast med for både nybegyndere og øvede på grund af regelsættet, hvilket får flere til at stoppe. Generelt har drengene mindre håndbolderfaring end pigerne. Det gælder især for drengene fra årgang 2001. Knap halvdelen af respondenterne spiller i de bedste rækker, det vil sige liga eller 1. division, når de bliver U16. Dette ses både for piger og drenge. 40 % af spillerne har andre fritidsinteresser udover håndbolden.



### Stigende træningsmængde

Størstedelen af respondenterne træner mindst to gange om ugen uanset køn. Generelt set stiger træningsmængden med alderen i denne periode. En del af forklaringen på den stigende træningsmængde er, at en større andel vælger håndbold som linjefag på efterskolerne, hvor træningsmængden ofte er højere end i klubberne. Drengene træner generelt lidt mere end pigerne.

### Medspillere:

Det er mest hyppigt igennem hele perioden at være på et hold med 11-15 spillere. Der er generelt en tendens til, at drengene har flere medspillere end pigerne. Dog ses der i perioden et markant fald i hold, der har mere end 20 spillere. Holdene bliver altså overordnet set mindre, målt på antal spillere gennem perioden.

### Spillerne rekrutteres fra idrætsglade familier!

Halvdelen af spillerne kommer fra en familie, hvor de fleste i familien går til sport minimum to gange om ugen, og generelt vurderer spillerne, at deres forældre synes, at det er en god ting, at de går til håndbold (DanskHåndbold, oktober 2015).

### Faste pladser på banen er dominerende

Størstedelen af respondenterne spiller den samme position gennem hele perioden, men flere mener, at de godt kan spille flere pladser. Der er omkring 20 %, der skifter position i den periode, hvor flere skifter klub pga. efterskole (DanskHåndbold, juni 2016).



## Hvad er vigtigt for spillerne?

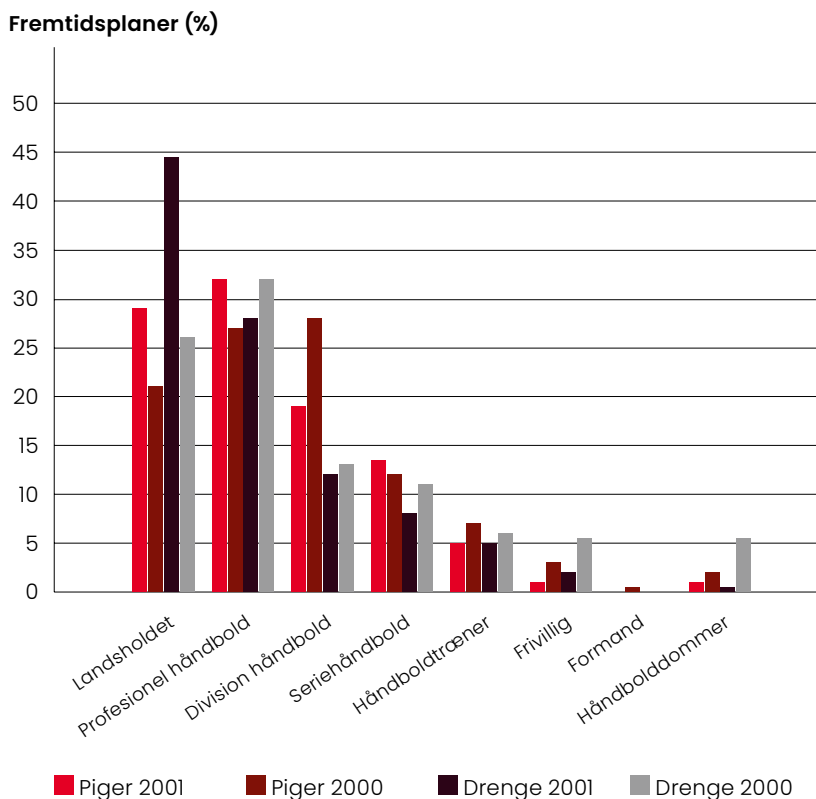
Spørger man spillerne, hvad der er vigtigt for dem, så er det væsentligste for både drenge og piger, at de udvikler sig som spillere. Derudover skal det være sjovt at komme til træning. Spillerne nævner i den kvalitative undersøgelse mange parametre, som spiller ind på deres følelse af, at håndbold er sjovt, og som klubberne kan regulere på i hverdagen. De nævner bl.a. dynamikken i håndbolden, at man har mange aktioner i alle spillets faser, og at man har mulighed for hurtigt at revanchere sig personligt og kollektivt. Desuden nævner de det fysiske aspekt, at det er "sjovt at tackle og røre ved hinanden" (Dalgaard-Hansen, 2015). Derudover er det sociale vigtigt! Det sociale handler især om, at det er vigtigt, at der er et godt sammenhold på holdet, men også at der er en god træner (DanskHåndbold, juni 2015). Andre undersøgelser af ungdomsliv har ligeledes vist, at disse tre motivationsfaktorer (sjovt, udviklende og socialt) ofte er de væsentligste motivationsfaktorer, når unge går til en fritidsaktivitet (Østergaard & Haugegaard, 2020). Det flugter godt med selvbestemmelsesteorien, der

har påvist, at trivsel og vedholdenhed øges, hvis samhørighed, kompetence og autonomi tilgodeses (Nielsen m.fl., 2022). I følgende vil vi se nærmere på faktorerne 'udvikling' og 'relationer'.

### ***"Hvis ikke jeg udvikler mig, vil det være spild af tid at gå til håndbold"*** – Udvikling som motivation

Håndbold er i denne periode af spillernes liv deres første prioritet. De har store forventninger til sig selv og til deres omgivelser. **Der er flere, der giver udtryk for, at det vil være spild af tid at gå til håndbold, hvis ikke de udvikler sig.** Det er vigtigt for dem at udvikle sig, så de kan nå så langt som muligt i deres videre håndboldliv. De er derfor også villige til at træne meget, og overordnet synes de, at træningsmængden er tilpas. For nogle hænges ønsket om at udvikle sig også sammen med karriereambitioner. En stor del af spillerne drømmer om at være en del af et elitemiljø i fremtiden. Især drengene drømmer om at blive professionelle (se figur 1).

**Figur 1. Fremtidsplaner fra delrapport (DanskHåndbold marts 2016).**



### Spilletid er vigtig!

For spillerne er spilletid både vigtigere end at spille på førsteholdet og at vinde. Således vil størstedelen af spillerne hellere være fast mand på andenholdet end marginalspliller på førsteholdet, og spillerne vil generelt hellere have spilletid og tabe en kamp end at sidde på bænken og vinde en kamp. I midtvejsevalueringen af nye spilformer i håndbold fra 2022 finder de frem til det samme; at spilletid er afgørende (Pilgaard, 2022).

### Kammeraterne er i høj kurs

Sammenholdet med de andre spillere er vigtigt på tværs af både årgange og køn. Og spørger man spillerne om, hvordan de har oplevet sæsonen, så er det især kammeratskabet, der vurderes højt af både piger og drenge (DanskHåndbold, marts 2016). Ligeledes angiver spillerne, at det sjoveste ved at gå til håndbold er at være sammen med sine venner, at få nogle gode oplevelser samt at være en del af et fællesskab (DanskHåndbold, juni 2016). Især for de spillere, som ikke vægter deres egen udvikling så højt, er fællesskabet centralt for deres motivation for at fortsætte i sporten. Deres hverdag er fyldt op med mange forskellige ting, og de kan derfor ikke fokusere 100 % på håndbold. Dog betyder den fælles relation som findes i håndboldklubben meget for dem, og de har derfor ikke lyst til at opgive den. Håndboldklubben er et sted, hvor de kan komme og have det sjovt sammen med deres gode venner (DanskHåndbold, juni 2016). I den kvalitative undersøgelse bliver "fællesskab" også nævnt i samtlige interviews. I undersøgelsen viser det sig, at vennegruppen ofte er afgørende for, at mange unge starter til håndbold, men også for at de fortsætter og ikke stopper. Fællesskabet bidrager til en følelse af forpligtelse særligt i de mindre klubber, hvor man kan være afgørende for, om klubben kan stille hold (Dalgaard-Hansen, 2015).

**"Jeg vil gerne have flere sociale aktiviteter og andre former for fælles ting, som ikke omhandler håndbolden."  
(Dreng, 15-16 år).**

### Behov for flere sociale arrangementer?

Da det sociale vægtes højt af spillerne, er det afgørende at understøtte dette. Det er derfor væsentligt at bemærke, at sociale aktiviteter med klubben og på holdet kun vurderes til at være middeld godt af spillerne (DanskHåndbold, marts 2016). Generelt ses der i samtlige rapporter fra 2016 en tendens til, at spillerne efterspørger flere sociale arrangementer (DanskHåndbold marts; juni; oktober 2016). **Spillerne ønsker et større fokus på sociale aktiviteter, som ikke altid indbefatter en håndbold, men hvor de sociale relationer og fællesskabet vægtes højere.** De ønsker at få et større fællesskab, både i klubben og på holdet, og flere ønsker sociale tiltag på tværs af årgange, så man kan få skabt nye venskaber og et fællesskab for alle i klubben. Det kan fx være stævner, udlandsture, planlagte aktiviteter udenfor banen, fællesspisning, klubb dage eller klubbture og alternative aktiviteter (DanskHåndbold marts; juni; oktober 2016). I den kvalitative undersøgelse nævnes events og sociale aktiviteter som det ekstraordinære ved at spille håndbold. Det giver en ekstra dimension til hverdagen med træning og kampe, da det giver spillerne stærkere relationer til både holdkammerater, andre medlemmer af klubben og spillere fra andre klubber. Det skal dog ikke være hverdagskost men netop det ekstraordinære (Dalgaard-Hansen, 2015). Andre undersøgelser peger ligeledes på, at de sociale arrangementer på holdet og i klubben er centrale for unge idrætsudøvere (Jensen & Østergaard 2018; Østergaard m.fl. 2023).

### Tilbud udenfor den almindelige træning skaber begejstring!

Hele 92 % af spillerne er glade for de forskellige tiltag, som klubberne har gjort. Tiltag som fælles arrangementer, sommertræning, håndboldstævner og beach handball vægtes højt af spillerne i både årgang 2001 og 2000 (DanskHåndbold, juni 2016).

### Hvad ønsker spillerne sig?

Spillerne ønsker flere forskellige former for håndboldtræning og aktiviteter for at gøre træningen mere spændende. 51 % af spillerne ønsker fællesaktiviteter, som relaterer sig til håndbold på tværs af køn, positioner og niveau. 43 % ønsker andet, som eksempelvis mere specifiktræning eller træninger, hvor de har en gæstetræner fra årgangen over eller en seniortræner til at give nyt input. 30 % af spillerne ønsker en form for fællesspisning, som kunne styrke fællesskabet og relationer på holdet (DanskHåndbold, juni 2016).

### Træneren er afgørende

Men det er ikke kun relationerne til medspillerne, som er vigtig for spillerne. Generelt viser rapporter, at relationen til træneren er helt afgørende for spillernes motivation og vedligeholdelse af engagement. **Således angiver hovedparten af spillerne, at træneren er den mest betydningsfulde person i forhold til deres motivation for at spille håndbold.** Træneren er således for størstedelen vigtigere end fx venner og forældre.

Derudover er det vigtigt for spillerne, at det er "en god træner". I den kvalitative undersøgelse karakteriserer spillerne først og fremmest en god træner med begreber som viden/indsigt og forberedelse. Træneren skal korrigere tekniske og taktiske forhold med respekt og tillid. Træneren skal desuden have en plan for den enkelte træning, men også den overordnede plan skal være på plads (Dalgaard-Hansen, 2015). Utilfredshed med en træner kan derfor også medføre, at spillerne stopper helt til håndbold. Andre undersøgelser har ligeledes vist en sammenhæng mellem unges trivsel i sporten og relationen til træneren: des bedre relationen er

til træneren, des bedre trives den unge i sporten (Jensen & Østergaard 2018; Østergaard m.fl. 2023). At træneren både kan tiltrække og afskrække er ligeledes en pointe i evalueringen af spilformer i håndbold (Pilgaard 2022).

Rapporterne peger blandt andet på, at det er centralt med forventningsafstemning mellem træner og spiller. Er forventningerne ikke afstemt, er der derfor langt større risiko for, at der opstår uoverensstemmelser mellem trænere og spillere undervejs i sæsonen (DanskHåndbold, juni 2016).

Spillerne oplever i denne livsfase, at deres trænere giver dem lov til at komme med inputs til træning og kampe. I rapporten fra oktober 2015 angiver næsten 90 % af spillerne uanset køn og årgang, at de føler, de kan komme med input og blive hørt af trænerne. Det vigtigste for spillerne at have indflydelse på er:

- Min egen personlige udvikling som håndboldspiller
- Egen spilposition
- Holdets ambitioner

### Træneren som sparringspartner

Spillerne efterspørger i lige så høj grad en træner, som er nærværende og engageret i deres liv uden for håndbolden. I den kvalitative undersøgelse nævner spillerne, at det er vigtigt med en træner, der kan være en sparringspartner udover håndbolden. Drengene virker til allerede at tale mere med deres trænere end pigerne. Drengene fremhæver især de trænere, som er "ungdommelig", "med på beatet" og "ung af sind", som gode at tale med. Pigerne har derimod et lidt mere formelt forhold til trænerne. De karakteriserer og vurderer trænerens rolle og indflydelse mere i et håndboldmæssigt perspektiv, selvom der dog også er plads til humor, smalltalk og et kram. Fælles for begge køn i forhold til trænerrelationen er, at den enkelte spiller ønsker at føle sig betydningsfuld. **Træneren skal kunne formå at sætte fokus på alle spillere og ikke kun de bedste. De skal interessere sig oprigtigt for den enkelte.** Både i forhold til det spillemæssige, men måske mest vigtigt i forhold til deres ungdomsliv generelt (Dalgaard-Hansen, 2015).



### **Brug for flere trænere som melder sig på banen i de unges liv?**

Det er kun de færreste unge, som forventer at voksne i de organiserede fritidsaktiviteter skal spille en betydningsfuld rolle for dem. De er ofte vant til, at relationen til træneren primært er faglig og aktivitetsorienteret. Men det er ikke ensbetydende med, at unge ikke efterspørger vigtige voksne – når de oplever voksne, som er nysgerrige og nære i deres relation, så værdsættes det i høj grad! For i et ungdomsliv kan der i høj grad være behov for relationer til voksne, som ikke er ens forældre, men som kan tilbyde andre perspektiver end jævnaldrende venner (Muusmann & Østergaard, 2012). Hvad kan der gøres for, at flere håndboldtrænere melder sig på banen som betydningsfulde voksne i unges liv?

### **Hvilke træningsformer motiverer?**

Generelt bliver spillerne motiveret mest af træningsformer, hvor håndbolden er med på banen. Det der motiverer spillerne aller mest er positionstræning (DanskHåndbold, oktober 2015).

### **Den veltrænede krop kan også være en motivationsfaktor**

Ca. 35% af pigerne og 45% af drengene mener, at det giver høj status og popularitet i vennekredsen at have en flot og veltrænede krop (DanskHåndbold, oktober 2015).

## **Efterskole og klubskifte – Opbrudsperiode**

Spillerne kan i denne periode komme på efterskole, hvilket har betydning for den enkelte spiller, som tager på efterskole og skifter miljø, men også for de spillere, der bliver tilbage, og dermed bliver færre på holdet. Det skaber i forbindelse med især overgangen til U16 et opbrud for flere spillere, da flere skifter klub.

Vi kan ikke komme med et præcist antal på, hvor mange spillere, der er taget på efterskole i perioden. Men generelt ses en tendens til, at en væsentlig andel af spillerne tager afsted på efterskole, og at det sker i 10. klasse. Ifølge Danmarks Statistisk er der generelt flest unge, der tager på efterskole i 10. klasse fremfor 9. klasse (Nørtoft, 2020). Ser vi fx på tallene fra oktober 2016, angiver ca. 50 % af spillerne fra årgang 2000, som på det tidspunkt er cirka 16 år og primært går i 10. klasse, at de er på efterskole (DanskHåndbold, oktober 2016). At andelen af spillere, som tager på efterskole, er høj, ses også ved, at mere end hver femte spiller oplever, at 4-5 af deres holdkammerater er på efterskole. I alt oplever 67 % af spillerne, at en eller flere af holdkammeraterne er på efterskole i løbet af sæsonen. Sammenlignet med tallene fra Danmarks Statistik, hvor 11 % af en 9. klasses årgang og 29 % af en 10. klasses årgang tager på efterskole (Nørtoft, 2020), er tallene for håndboldspillere markant højere, og det kan overvejes om efterskole er særligt udbredt blandt håndboldspillere.

Der forekommer dog generelt en del klubskifter i denne periode af spillernes liv, hvor de er omkring 15-17-årsalderen. Der er cirka 44 % af spillerne fra årgang 2000, som angiver, at de skifter klub, når de er ca. 16 år (omkring 10. klasse) (DanskHåndbold, oktober 2016).

Spillerne kombinerer dog ofte deres efterskoleophold med at spille håndbold: Stort set alle starter på idrætsefterskoler med håndbold som linjefag eller som valgfag. Det gælder især pigerne, hvor alle har svaret, at de er taget på efterskole for at spille håndbold. Derudover spiller 50 % af pigerne og 57 % af drengene håndbold i efterskoleturneringerne, mens 60 % af pigerne og 51 % af drengene spiller for efterskolen i en almindelig klubturnering. Derudover er der 17 % af pigerne og 21 % af drengene, der spiller for en ny klub nær deres efterskole (DanskHåndbold, oktober 2016).

## Betydningen af klubskitte

Klubskitterne er primært relateret til at spillerne starter på efterskole, men der er også 12 % af drengene og 30 % af pigerne, som i denne periode skifter klub på grund af egne sportslige ambitioner (DanskHåndbold, oktober 2016). **Klubskitte og efterskoleophold får den konsekvens, at nogle hold bliver nedlagt på grund af for få spillere og nogle spillere angiver derfor, at de er blevet tvunget til at stoppe eller skifte klub på grund af for få spillere.** Det går især ud over pigerne, hvor 26 % i 16/17 sæsonen svarer, at klubskitterne har fået den konsekvens, at de nu er for få tilbage (DanskHåndbold, oktober 2016). Derudover er der 27 % på tværs af køn og årgang, der i 16/17 sæsonen oplever en holdsammenlægning som en konsekvens af for få spillere (DanskHåndbold, juni 2016). Endvidere oplever 36 % af drengene, at niveauet falder som konsekvens af, at nogle spillere tager på efterskole (DanskHåndbold, oktober 2016). Der er dog på tværs af køn cirka 54 %, som ikke oplever nogen betydning i forhold til at miste holdkammerater (DanskHåndbold, oktober 2016).

Dette opbrud kan ifølge livsfasen være medvirkende til, at fællesskabet smuldrer, da denne idrætsmæssige selektion kan medføre opbrud i vennegrupper, som på dette tidspunkt er vigtige for spillerne. Der er i denne livsfase en stigende bevidsthed om vennegrupperinger og et opbrud i disse kan blive en barriere for at fortsætte med at deltage (Carlsen, 2018).

## De fleste holder kontakten

87 % af pigerne som er på efterskole, har stadig kontakt til deres gamle klub, hvad enten det er gennem deres gamle træner eller holdkammerater. Hos drengene er det 81 %, som har en form for kontakt til den gamle klub. Ligeledes oplever 30 % af spillerne, at deres holdkammerater, der er på efterskole, kommer hjem og spiller kampe med dem.

## Udfordringer i hverdagen

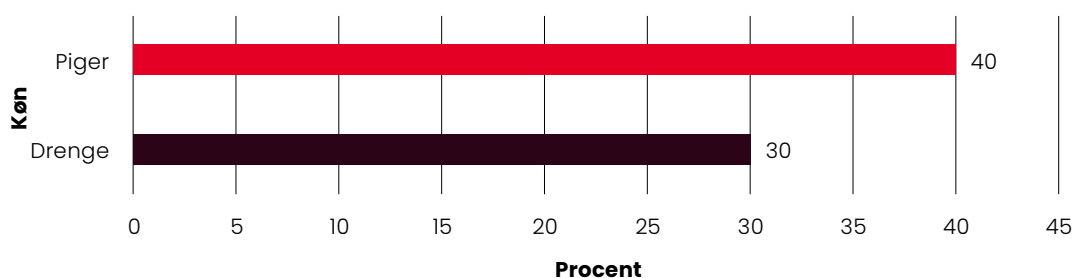
I denne livsfase af spillernes liv stiger træningsmængden. Det sker i takt med, at skole og lektier også fylder mere, og at det sociale samvær med venner bliver endnu vigtigere (Østergaard & Haugegaard, 2020). Det skaber en oplevelse af mangel på tid for nogle af spillerne. Da spillerne er omkring 13-15 år svarer cirka 30 % af drengene og 40 % af pigerne, at det er sværere at få tid til håndbold og skole pga. en større træningsmængde (se figur 2).

**Det er især pigerne som føler sig pressede.** Mere end hver femte af pigerne oplever én gang i ugen at være stresset og at have problemer med at nå at lave lektier og træne håndbold. For drengene gælder det cirka 15 %. Cirka 10 % af pigerne oplever at være mere stressede på dage med håndboldtræning, hvorimod det kun gælder 3-6 % af drengene (DanskHåndbold, oktober 2015). Dette synes at stige med alderen: i rapporten året efter, hvor spillerne er ca. 14-16 år, svarer 47 % af pigerne og 32 % af drengene, at de oplever, at deres tidsforbrug på træning giver dem udfordringer (DanskHåndbold, oktober 2016). Andre undersøgelser viser ligeledes, at piger oftere end drenge føler sig pressede, samt at oplevelsen af pres stiger med alderen (Østergaard & Haugegaard, 2020; Ottosen m.fl. 2022). Foreninger og trænere bør overveje, hvordan dette markante skifte i spillernes oplevelse af tidspres og stress påvirker deres eget hold/forening og i den forbindelse være opmærksom på, hvilke rammer og støtte spillerne tilbydes. Ville det fx være muligt at foretage ændringer i trænings-setup'et, som ville kunne øge spillernes trivsel?

Spørger man spillerne, hvad de oplever som udfordrende i forbindelse med det samlede tidsforbrug på håndbold, så er det især at passe skolen og finde tid til venner, som skaber udfordringer (se figur 3).

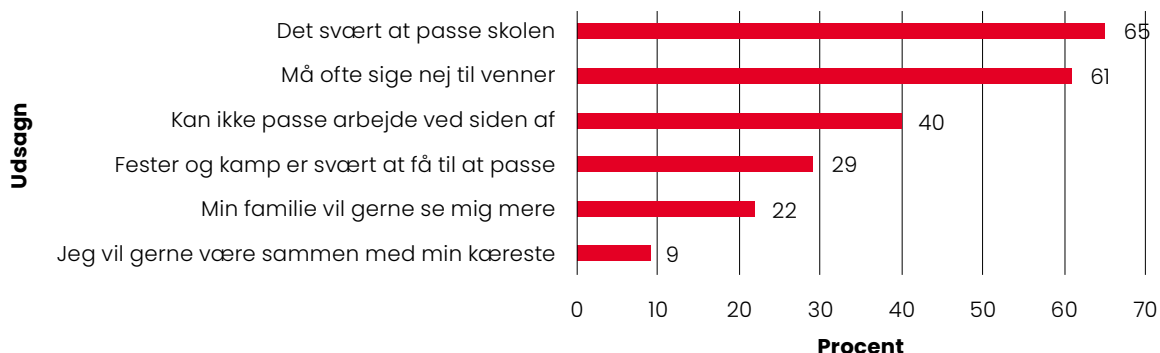
**Figur 2. Svært ved at få tid til håndbold (DanskHåndbold, juni 2015).**

Spillere der oplever, at det er sværere at få tid til håndbold og skole pga. en større træningsmængde



**Figur 3. Spillernes udfordringer ifm. med håndbold (DanskHåndbold, oktober 2016).**

Udfordringer ifm. samlet tidsforbrug på håndbold



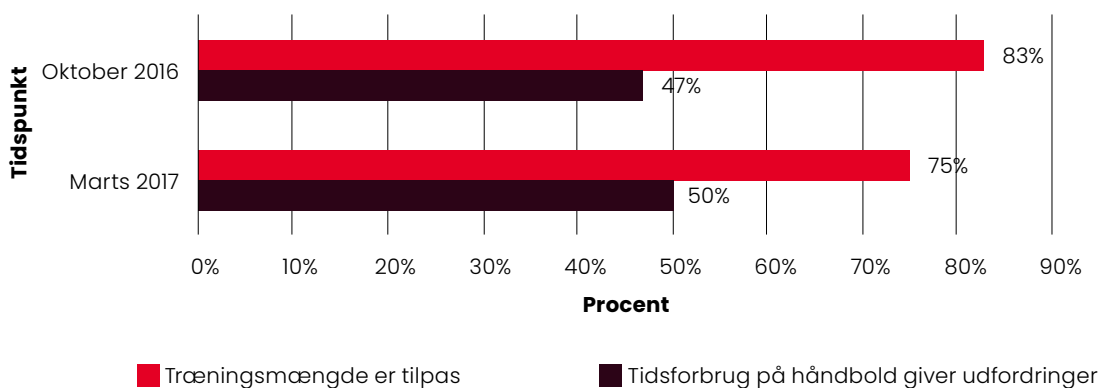
Andre undersøgelser af piger og drenge i idrætsmiljøer viser ligeledes, at det er udfordringen ved at få tid til både skolearbejde, venner og sporten, som er det, der presser mest (Jensen & Østergaard 2018; Østergaard m.fl. 2023). Det er således en generel udfordring for unge idrætsaktive at få tiden til at slå til, og ikke en særlig udfordring der relaterer sig til håndboldspillere.

Det er samtidig centralt at bemærke, at selvom en væsentlig del af spillerne føler sig pressede på tid på grund af håndbold, så er størstedelen af spillerne tilfredse med deres træningsmængde. 83 % af pigerne føler, de bruger tilpas tid på håndbold – selvom netop 47 % af pigerne samtidig oplever, at træningsmængden giver dem udfordringer (Se figur 4).

Undersøgelser af drenge og pigers idrætsmiljøer viser ligeledes, at unge ofte har svært ved at gå på kompromis med deres indsats i sporten for at få bedre tid til skolearbejdet og venner (Jensen & Østergaard 2018; Østergaard m.fl. 2023). Dette synes især at gælde for de unge, der er meget ambitiøse med deres sport (Østergaard m.fl. 2023) og som vi netop har set, så er spillerne i denne undersøgelse især motiveret af deres egen udvikling, og en del drømmer om at gøre håndbold til karriere – og så kan det være svært at drosle ned for træningsmængden.

**Figur 4. Spillernes tilfredshed med træningsmængde sammenholdt med spillernes oplevede udfordring med træningsmængden (DanskHåndbold, oktober 2016, marts 2017).**

Tilfredshed med træningsmængde sammenholdt med at tidsforbrug på håndbold giver udfordringer (Piger)



### **Behov for mere kommunikation mellem klubben og spillernes skole?**

Den manglende kommunikation mellem håndboldklubben og skolen er med til at stresser både pigerne og drengene. Op mod 60 % af pigerne og 37-45% af drengene angiver at have en mere stresset hverdag, fordi der ikke er nogen kommunikation mellem skolen og håndboldklubben. Kun 13 % af 2001-pigerne og 25 % af 2000-pigerne har oplevet, at skolen og håndboldklubben snakker sammen omkring spillerens hverdag. Hos årgang 2001-drengene har 17,8 % oplevet, at der er samarbejde mellem håndboldklub og skolen. Hos årgang 2000-drengene er dette tal 15,7 % (Dansk Håndbold, oktober 2015). Her bør foreningerne og trænerne overveje, hvordan de bedst muligt kan hjælpe spillerne med at skabe sammenhæng i deres hverdagsliv, da et samarbejde med skoler ikke nødvendigvis er realistisk.

### **Alternative håndboldformer**

Ifølge spillerne kan streethåndbold, beachhåndbold, håndboldfitness og andre alternative håndboldformer være med til at spillerne bibeholder interessen for håndbold gennem et helt kalenderår. Derudover nævner de eventlignende aktiviteter, som bryder med hverdagen. Det kan både være håndboldrelaterede og/eller de kan henvende sig til fællesskabsfølelsen blandt de unge (Dalgaard-Hansen, 2015).

## **Fester**

Udover at lektiemængden og skolearbejdet stiger, så begynder fester også at fylde mere på dette tidspunkt i unges liv (Østergaard & Haugegaard, 2020). Spillerne blev i oktober 2015 spurgt ind til fester og sociale arrangementer. På dette tidspunkt var spillerne 14-15 år. Næsten halvdelen af drengene og halvdelen af pigerne på tværs af årgangene oplever ofte at sige nej til arrangementer med venner og veninder på grund af håndbold.

Derudover oplever flere af spillerne, at fester er begyndt at fylde mere blandt deres venner. Dette gælder især de ældre spillere. Ser vi på årgang 2000, som på dette tidspunkt er ca. 15 år, så angiver 45 % af pigerne og 60 % af drengene, at deres venner og veninder oftere end dem selv går til fester. Samtidig er mange af deres venner begyndt at drikke alkohol: 88 % af pigerne og 90 % af drengene oplever, at deres omgangskreds er begyndt at drikke alkohol. Til sammenligning er 65 % af pigerne og 40 % drengene selv begyndt at drikke alkohol.

**Der ses således en generel tendens til, at mange af spillerne i denne alder oplever, at alkohol som en del af festkultur fylder mere for deres venner end for dem selv.** Ca. 13 % af både pigerne og drengene oplever derfor også at føle sig udenfor, fordi de ikke drikker alkohol, og 13-15 % føler, de går glip af noget i forhold til fester, når de spiller håndbold. Det er dog væsentligt at understrege, at to tredjedele af pigerne og næsten halvdelen af drengene faktisk er en del af festkultur, hvor de drikker alkohol, og at langt de fleste spillere ikke angiver, at de oplever at gå glip af noget, når de spiller håndbold (Dansk Håndbold, oktober 2015).

Som beskrevet i faktaboksen ses der samtidig en tendens til, at danske unge er begyndt at feste og drikke mindre (Ottosen 2022). Da ovenstående tal er tilbage fra 2015, kan det derfor overvejes, om fester i dag fylder mindre for unge håndboldspillere. Derudover bør det også overvejes, om såkaldte "flertalsmisforståelser" kan præge spillernes vurdering af, hvor meget deres venner fester og drikker. En tidligere undersøgelse har vist, at hver anden teenager overvurderer, hvor meget vennerne drikker (Hohnen, 2018).

### Festkulturen, som vi "kender", er (måske) i opbrud

Hvor mange 15-årige tror du, der går til fest? Ifølge undersøgelsen "Børn og unge i Danmark" (Ottosen, 2022), hvor data er indhentet i 2021, er andelen af især 15-årige der fester, faldet markant siden 2009. I 2009 gik 22 % af de 15-årige til fest hver uge, mens andelen i 2021 er faldet til 10 %. Andelen der aldrig går til fest er i samme periode steget fra 18 til 53 %. Spørgsmålet er, hvorvidt dialogen om, hvordan vi skaber plads til både fester og foreningsidræt, i nogen grad bygger på antagelser, der måske ikke er opdaterede i forhold til, hvordan det ser ud blandt de unge. Uanset årsagen til, at festkulturen ser ud til at være mindre udbredt, er det relevant at have for øje, at en stadig større gruppe af unge ikke "fester" på samme måde, som vi har set tidligere. Spørg derfor som træner nysgerrigt ind til de unges liv og undgå antagelser.

### Mange vælger håndbolden fra

I denne livsperiode, hvor spillerne spiller på U14-16-hold, er der et markant fravalg af håndbolden blandt både drenge og piger. I alt er der 2113 spillere, som stopper. Jo ældre spillerne bliver, jo flere fravælger sporten, og rapporterne fra marts og juni 2016 indikerer begge, at **især skiftet til U16-spiller er en sårbar periode** (DanskHåndbold, marts; juni 2016).

I figur 5 ses et estimat over fravalget fra sæson 14/15 til 15/16 og fra sæsonen 15/16 til 16/17. Fravalget er beregnet ved at sammenligne antallet af aktive spillere i den ene sæson med antallet af aktive spillere i næste sæson. Det er et estimat, da tallene er baseret på, hvor mange medlemmer, der aktuelt har været i de to årgange i DanskHåndbold i de enkelte sæsoner. Tallene viser, hvor mange forskellige spillere (enkelte individer), der har været i kamp i sæsonerne. De fortæller dermed ikke det eksakte medlemstal, da der kan være medlemmer, som er aktive, men ikke spiller kamp, samt spillere, som har været aktive og spillet i starten af sæsonen, men som er stoppet i løbet af sæsonen.

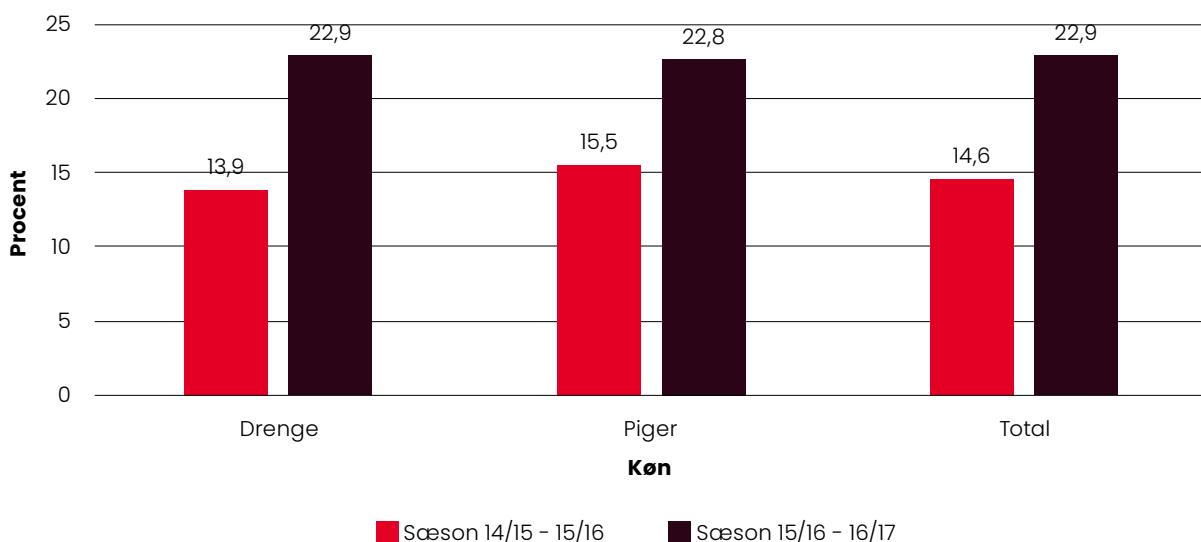
### Fravalg og overvejelser om at stoppe

I dette afsnit ser vi nærmere på de fravalg, som forekommer i denne periode af spillernes liv. Derudover ser vi på hvor mange, der har overvejelser om at stoppe, og hvilke årsager der er hertil.

Det fremgår af figur 5, at procentandelen af drenge og piger, der stopper, er stort set ens. Der er kun lidt flere piger, som stopper fra sæsonen 2014/15 til sæsonen 2015/16.

**Figur 5. Estimat over procentandelen af spillere der fravælger fra 2014/2015 til 2016/2017 sæsonen (DanskHåndbold, marts 2016; juni 2016).**

Estimat over procentandelen af spillere, der har fravalgt håndbolden fra sæson 2014/15 til 2016/2017



Andre undersøgelser viser ligeledes, at mange unge vælger fritidsaktiviteter fra i denne alder, da skolearbejde, vennerne og fritidsjob begynder at fylde mere. Travlheden medfører også, at flere unge specialiserer sig således, at de går til færre forskellige faste fritidsaktiviteter, end de tidligere har gjort, eller at de vælger mere fleksible bevægelsesformer som foregår mere løst og sporadisk som fx at træne i et fitnesscenter (Østergaard & Haugegaard, 2020).

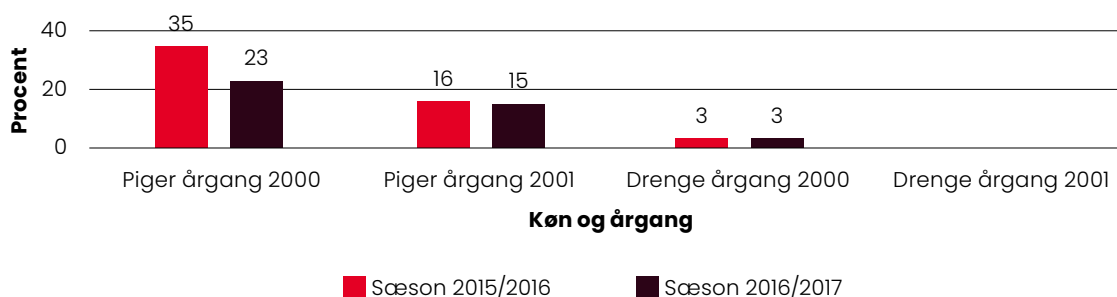
### Overvejelser om at stoppe

Udover at der er spillere, som allerede har valgt at stoppe, så er der flere, som har overvejet det. Besvarelserne i de enkelte delrapporter viser, at langt flere piger end drenge har overvejet at stoppe. Det gælder både for årgang 2000 og 2001. I 2015, hvor spillerne var ca. 13-15 år, overvejede 35 % af pigerne at stoppe med at spille håndbold, mens det var 23 % af drengene (DanskHåndbold, juni 2015).

Det ses i figur 6, at andelen af spillere, som overvejer at stoppe, falder i takt med at de bliver ældre, men det hænger formentlig sammen med, at spillerne, der har overvejet at stoppe, er faldet fra, eftersom forrige afsnit viste en tendens til, at fravalget stiger i takt med de bliver ældre.

**Figur 6. baseret på tal fra rapporten fra juni 2015 og juni 2016.**

Procentandel der overvejer at stoppe



## Årsager til at stoppe

I spørgeskemaet er spillerne blevet spurgt om, hvorfor de overvejer at stoppe til håndbold i perioden som U14-U16 spiller. Nedenstående oversigt viser spillernes svar.

**Tabel 4. Oversigt over årsager til at spillerne overvejer at stoppe (DanskHåndbold, juni 2015; juni 2016).**

	Piger	Dreng
Juni 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manglende tid</li><li>• Skader</li><li>• Træneren</li><li>• Useriøs træning</li><li>• Mistet lysten</li><li>• For meget/for seriøs træning</li><li>• Efterskole</li><li>• Dårligt sammenhold</li><li>• Årgangen over én skal træne med</li><li>• For få spillere</li><li>• Det sociale</li><li>• Vil også spille fodbold</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Træneren</li><li>• Årgangen over én skal træne med</li><li>• Mine venner skal spille fodbold, så jeg overvejer at skifte håndbolden ud med fodbolden</li></ul> <p><i>*Dreng årgang 2001: der er meget få, der overvejer at stoppe, og dem der har overvejet at stoppe, har ikke givet en begrundelse.</i></p>
Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbejde og skole</li><li>• Tidsforbrug</li><li>• Vi mister spillere</li><li>• Efterskole</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidsforbrug</li><li>• Arbejde og skole</li><li>• Andre sportsgrene kan også tilbyde sociale tiltag</li><li>• For lidt boldtræning og for meget styrke</li></ul>

Som det fremgår af tabel 4, er der flere forskellige årsager til, at spillerne har overvejet at stoppe. Især blandt pigerne er der forskellige årsager, mens der er færre blandt drengene.

Pigerne fremhæver manglende tid, hvilket stemmer godt overens med, hvad vi ved om livsfasen, hvor pigerne i højere grad begynder at prioritere skolen på bekostning af idræt. Ligeledes er det en periode, hvor der sker tilvalg af andre fritidsinteresser og fritidsarbejde. Samtidig er det igen synligt, at venner og sammenhold er vigtigt. Det er bl.a. interessant, at der er spillere, der overvejer at stoppe til håndbold for at skifte til andre fritidsaktiviteter, fordi deres venner er der. Det viser, at vennerne kan være vigtigere end selve aktiviteten, og at spillerne ikke nødvendigvis er passionerede for håndbold, men at håndbold har været/er det møderum, som de har med vennerne, og at tilhørsforholdet ikke nødvendigvis er til håndboldsporten. Igen fremgår det også, at træneren er vigtig for spillernes motivation, og ifølge livsfasen er det i denne periode vigtigt med fokus på alsidig træning - dog med begyndende specialisering. Spillerne bliver i denne periode i højere grad bevidst om deres eget idrætsfaglige niveau, og oplever det som pinligt, hvis der er færdigheder, som de ikke mestrer (Carlsen, 2018).



### Brug af digitale medier, en tidsrøver

I Danmark har børn og unges skærmtid været stigende gennem de senere år. I perioden fra 2009-2013 fordobledes andelen, der bruger mere end 4 timer dagligt ved skærmen blandt 11-, 15- og 19-årige. I takt med stigende alder øges børns tid ved skærmen, ligesom indholdsforbruget forandres. I 15-årsalderen er det hele 39 %, der bruger 2-4 timer dagligt ved skærmen, og 25 % der har et større forbrug på mere end 4 timer. Samme undersøgelse viser også, at der er væsentlige kønsforskelle blandt de ældre børn, idet 71 % af 15-årige drenge bruger mindst 2 timer dagligt på skærme, mens det tilsvarende tal for piger er 56 %. Drenge foretrækker at game og blive underholdt, mens piger foretrækker de sociale medier, hvor de kan vedligeholde deres sociale relationer. I de sene ungdomsår bliver der brugt mindre tid på de sociale medier (Ottosen & Andreasen, 2020).

Samlet set viser undersøgelsen en sammenhæng mellem unges digitale adfærd og deres trivselsbillede. Unge, der mistrives eller føler sig ensomme, er lidt mere tilbøjelige til at bruge mere tid ved skærmen, end dem der trives godt. Det er dog ikke afgjort, hvad der hønen, og hvad der er ægget (Ottosen & Andreasen, 2020). De unge bruger således ikke kun mere tid på skole, men også mere tid på digitale medier i denne periode af deres liv. Overvej hvordan I som forening kan være med til at perspektivere de unges brug af digitale medier ved i højere grad at gøre det analoge fællesskab attraktivt.

### Træner, dommer eller frivillig?

Da spillerne er ca. 14-16 år bliver de spurgt, om de kunne se sig selv som træner, frivillig eller dommer i deres klub (DanskHåndbold, marts 2016). Ud fra svarene er det tydeligt, at der ligger et stort potentiale i trænergerningen. Til gengæld kan størstedelen af spillerne ikke se sig selv som frivillig eller dommer.

Mellem 11-19 % af spillerne er allerede trænere. **Derudover vil omkring 4 ud af 10 spillere gerne være træner i deres lokale klub** (se tabel 5).

De ser det som et ansvar at give deres egen håndboldviden videre, og via viden og erfaringer bidrage til at udvikle yngre spillere. Muligheden for at udvikle sig selv ved en trænergerning betyder også noget for både pigerne og drengene. For pigernes vedkommende er det sociale også en væsentlig del af det at være træner, men det er også vigtigt at udvikle det hold, som man træner.

### I forhold til trænerrollen er spillerne især motiveret af:

- Lysten til at lære fra sig og se de yngre spillere udvikle sig.
- At se trænerrollen som en vigtig del af et håndboldhold.
- At kunne give sin håndboldviden videre og være noget for andre.
- Ikke kun at udvikle andre, men også at kunne udvikle sig selv.

De spillere, der ikke kan forestille sig at blive håndboldtrænere, begrundes det med, at de ikke har tid pga. deres egen træning, arbejde og andre fritidsinteresser. Især drengene vil hellere fokusere på deres egen håndboldudvikling, da det er vigtigt for dem at nå så langt som muligt i deres håndboldkarriere.

**Tabel 5. Oversigt over hvor mange der kunne se sig selv som trænere (DanskHåndbold, marts 2016).**

Træner	Piger 2001	Piger 2000	Drenge 2001	Drenge 2000
Ja	42,9	38,8	40,9	44,7
Nej	42,9	42,4	48,1	43,7
Er det allerede	14,2	18,8	11	11,7





**“Fordi jeg koncentrerer mig 100 % om min egen udvikling, og jeg har selv meget store ambitioner om at kunne blive til noget inden for håndbolden, og har derfor ikke tid til det.”  
(Dreng, 15-16 år).**

Spillerne har ikke interesse i at blive frivillige, fordi de mangler tid, og ikke vil kunne hjælpe fast. Derudover ved de ikke, hvad de kan hjælpe deres klub med. Spillerne er heller ikke interesseret i at blive dommere. De har ikke lyst, kan ikke se sig selv i dommerrollen og føler, at de er for unge. Pigerne fremhæver især det psykiske pres, som dommerne ofte er udsat for, som en barriere for, at de selv vil være dommere, mens drengene mener, at der er et for stort pres på dommerne og for meget brok fra forældre under kampene (DanskHåndbold, marts 2016).

# Opsummering

I denne periode (13-15 år) har spillerne håndbold som deres første prioritet. Det vigtigste for spillerne er, at det er sjovt, udfordrende, og at der er et godt fællesskab. Spillerne oplever i denne periode deres træner som den mest betydningsfulde person for deres motivation for at spille håndbold. Det er afgørende, at træneren formår at vise oprigtig interesse i den enkelte spiller både i forhold til det håndboldmæssige, men måske vigtigst af alt i forhold til spillernes ungdomsliv generelt. Drengene virker i højere grad end pigerne til at tale med deres træner om livet uden for håndbolden, mens pigerne i højere grad har et mere formelt forhold til deres trænere, selvom de ønsker det anderledes.

## Opbrudsperiode – efterskole og klubskifter

Spillerne kan i denne periode vælge at tage på efterskole, og det bliver skelsættende. Undersøgelsen viser, at flere håndboldspillere end gennemsnittet tager på efterskole, idet op mod 50 % af spillerne på en årgang tager på efterskole. Spillerne vælger primært håndbold som linjefag eller som valgfag på efterskolerne. Derudover er der en større andel, som vælger at skifte klub i denne periode på grund af egne sportslige ambitioner. Det skaber en opbrudsperiode, hvor flere skifter klub, hvilket får den konsekvens, at hold bliver nedlagt eller må indgå i holdfællesskaber på grund af for få spillere. Det er især pigerne, der skifter klub og tager på efterskole, og det er derfor også i højere grad pigerne, der oplever de negative konsekvenser af dette opbrud, og derfor også dem der i højere grad vælger at stoppe, fordi der ikke længere er et tilbud til dem. Dette opbrud medfører et også opbrud i fællesskabet, hvilket får yderligere spillere til at stoppe, da vennergrupperinger i denne periode er vigtig for spillerne.

## U16 en sårbar periode for fravalg

Træningsmængden stiger i denne periode, hvilket sker i takt med at skole, lektier, venner og fester fylder mere og bliver vigtigere for spillerne. Det skaber en oplevelse af mangel på tid, og flere spillere får svært ved at få tid til håndbold og skole på grund af den større træningsmængde. Det påvirker især pigerne, som i højere grad end drengene føler sig tidspressede og stressede. Størstedelen af spillerne er dog tilfredse med mængden af tid, de bruger på håndbold. Det kan være et tegn på, at

der er blevet skabt et miljø, som kun er for de mest ambitiøse håndboldspillere, da det typisk er denne gruppe af unge, der har svært ved at gå på kompromis med deres indsats i sporten for at få bedre tid til skole og venner. Vi har netop set, at spillerne i denne undersøgelse især er motiveret af deres egen udvikling, og at flere drenge drømmer om at blive professionelle.

I denne livsperiode, hvor spillerne spiller på U14-16-hold, er der et markant fravalg blandt både drenge og pigerne. I alt er der 2113 spillere, der stopper. Jo ældre spillerne bliver, des flere fravælger sporten, og især skiftet til U16-spiller er en sårbar periode, hvor mange vælger sporten fra.

## Bidrag til håndbolden

De første spillere bliver i denne periode trænere (11-19 %). Derudover vil omkring 4 ud af 10 spillere gerne være træner i deres lokale klub. De vil gerne give deres viden og erfaringer videre til de yngre spillere, og ser det samtidig som en mulighed for at udvikle sig selv. Pigerne er i forhold til trænergerningen også motiveret af det sociale. Der er dog også en del spillere, der ikke har tid, eller som hellere vil prioritere egen træning og udvikling. Det gælder især drengene.

Der er dog få spillere, som ønsker at blive frivillige eller dommere. Der er flere, som ikke ved, hvad de vil kunne hjælpe med af frivillige opgaver i deres klub, så der ligger et potentiale for klubberne i at blive bedre til at definere disse opgaver. I forhold til dommergerningen, så beskriver de unge det psykiske pres, der er på dommere, som en af hovedårsagerne til, at de ikke ønsker at dømme. De oplever også, at der er for meget brok fra forældre under kampene.

# Anbefalinger

I de følgende afsnit er der givet en række anbefalinger på baggrund af undersøgelsen til, hvad personer i de forskellige målgrupper; trænere og foreninger kan gøre sig af overvejelser, og hvordan de bør forholde sig til spillerne og deres oplevelser, forventninger og fritidsliv generelt.

## Trænere

Spillerne angiver, at du som træner er den mest betydningsfulde person for deres motivation i denne periode af deres håndboldliv. Det er vigtigt for spillerne at have en god træner, og med det mener de bl.a. en træner, som har viden og indsigt, og som er forberedt og har en plan. Træneren skal korrigere tekniske og taktiske forhold med respekt og tillid. Derudover er det vigtigt for spillerne, at de kan bruge træneren som sparringspartner i forhold til deres øvrige liv. De ønsker en træner, der lytter og spørger ind til deres øvrige liv og udfordringer i deres hverdag. Træneren har således en nøglerolle i denne periode i forhold til spillernes trivsel i sporten – jo bedre relationen er til træneren, jo bedre trives spilleren.

- Det vigtigste for spillerne er at have det sjovt. Det gælder både til træning, kampe og stævner. Træneren kan være med til at fremme spillernes trivsel og motivation ved at bruge *empowering coaching*. Det vil sige, at træneren lægger fokus på mestring, medbestemmelse og social støtte frem for resultatfokus (Nielsen m.fl., 2022).
- Det er vigtigt for spillerne at udvikle sig. De har store forventninger til sig selv og til deres omgivelser. Der er flere, der giver udtryk for, at det er spild af tid at gå til håndbold, hvis ikke de udvikler sig eller får spilletid. Det er dermed afgørende, at træneren hele tiden sørger for, at den enkelte spiller udvikler sig ud fra eget niveau, og får spilletid.
- Træner-spiller relationen er afgørende. Træneren skaber bedst en god relation ved at sørge for løbende at forventningsafstemme med spillerne fx ved at afholde strukturerede en-til-en samtaler, som både forholder sig til det håndboldmæssige såvel som det menneskelige.
- Træneren er en vigtig voksen i spillernes liv, og kan fungere som en sekundær voksen, der kan tale med spillerne om deres liv og udfordringer. Spillerne ønsker, at træneren lytter og spørger ind til deres liv og udfordringer uden for håndbolden. Træneren kan på den måde være med til at øge spillernes trivsel både på og uden for banen ved at spørge ind og lytte.
- I denne periode skifter flere spillere klub på grund af efterskole og egne ambitioner om at prøve sig selv af på et højere niveau. Det skaber et nyt miljø blandt de spillere, som bliver tilbage. Træneren bør være opmærksom på at styrke fællesskabet, samtidig med at opbruddet kan bruges til at give tilbageblivende spillere nye positioner og nye muligheder for at udvikle sig.
- Venner og fællesskab betyder meget for spillerne i denne periode. Træneren bør derfor være forsigtig med at selekttere vennegrupper, da selektion kan medføre, at spillere mister motivationen og stopper. Hvis nødvendigt er det vigtigt, at træneren støtter spillerne i nye fællesskaber.
- Spillere begynder at opleve tidspress og stress i denne periode som følge af, at skole og venner bliver vigtigere, samtidig med at træningsmængden stiger. Træneren kan støtte spillerne ved i højere grad at koordinere og planlægge efter spillernes behov og ønsker. Træneren kan bl.a. overveje at nedsætte træningsmængden i de perioder, hvor spillerne har særligt travlt i skolen.
- Der er meget få senstartere, der finder fodfæste i håndbolden. Træneren kan hjælpe disse spillere ved at støtte dem både håndboldfagligt og socialt, så de lettere kan blive en del af det etablerede fællesskab.

## Foreninger

Spillernes direkte holdning til foreningerne er ikke undersøgt, men på baggrund af undersøgelsen kan det siges, at foreningerne rekrutterer størstedelen af deres medlemmer, når de er U10 eller yngre. Der kommer meget få medlemmer ind uden håndbolderfaring, der er ældre. Spillerne, som foreningerne rekrutterer, kommer primært fra idrætsaktive familier, der finder det vigtigt, at deres børn går til idræt. Særligt for denne periode er dog opbrudsperioden, hvor flere spillere tager på efterskole og skifter klub. Det tvinger nogle af foreningerne til holdfællesskaber eller til at nedlægge hold. Det er dermed en periode, som også påvirker foreningerne markant, og som på mange måde tvinger foreningerne til at forholde sig til de andre arenaer, som spillerne indgår i, og hvordan de kan samarbejde med disse og eventuelt andre håndboldforeninger.

- Det vigtigste for spillerne er ikke resultaterne, men at håndbold er sjovt. Foreningerne bør være opmærksom på dette i forhold til egne målsætninger, træningsmiljø og kommunikation.
  - Spillerne efterspørger trænere, der kan udvikle dem, men som også spørger ind og lytter til deres udfordringer i hverdagen. Foreningerne bør se på, hvordan de kan understøtte trænerne med uddannelse og vejledning.
  - Spillerne er i denne periode optaget af venskaber og fællesskab. De ønsker både sociale arrangementer internt på deres hold, men også et klubliv der går på tværs af køn og alder. Dette er betydningsfuldt i en tid, hvor horisontale venskaber er en virkelighed for flere og flere. Overvej, hvordan din lokale forening kan understøtte sociale arrangementer og skabe rammerne for det bedste klubliv.
  - Der er få spillere, der ved, hvad de kan hjælpe deres forening med som frivillig. Foreningerne har dermed en opgave i at formulere og informere spillerne om konkrete frivillige opgaver. Spillerne har ikke meget tid, så overvej, hvordan I som forening kan formulere opgaver, der er nemme at tilgå. Det kan fx være opgaver, der ligger i forlængelse af deres træning eller anden aktivitet de har i foreningen.
- Der er flere spillere, der gerne vil være træner, men som ikke er blevet spurgt. Der er således et potentiale i, at foreningerne kontinuerligt spørger spillerne, om de vil være trænere.
  - Der er få spillere, der vil være dommere. De begrundet det med, at dommere bliver udsat for brok og psykisk pres. Foreningerne bør arbejde med at skabe en bedre kultur omkring kampe, hvor unge spillere ikke føler sig under pres, når de skal dømme en kamp.
  - Der er et stort fravalg af spillere i U14-U16 rækkerne. Foreningerne bør overveje, hvordan de i højere grad spiller sammen med spillernes øvrige hverdagsliv. Foreningerne bør overveje, hvordan de kan skabe mere fleksible tilbud, men hvor fællesskabet fortsat bibeholdes. Er det nødvendigt at træningsmængden stiger for alle i denne periode?
  - Der er omkring U16 det største opbrud i forhold til fravalg og klubskifte. Foreningerne bør overveje at arbejde med denne udfordring tidligere for at sikre, at der er hold i U16 og efterfølgende. Der bør arbejdes med en børne- og ungestrategi, der sikrer volumen og et miljø tilpasset spillernes liv.
  - Der er få senstartere, og foreningerne kunne derfor overveje at opstarte målrettede tilbud, som giver senstartere basisfærdigheder og indføring i regler, så de vil have nemmere ved efterfølgende at indgå på hold.



# Livsfase: 15-19 år – ungdoms- uddannelse (U16-U18)

I følgende afsnit vil vi med udgangspunkt i rapporter fra marts 2017 til juni 2019 først komme med en kort introduktion til, hvad der kendetegner årgang 2000 og 2001 i denne periode, og derefter vil vi se nærmere på, hvad der er vigtigt for spillerne, opfølgning på efterskoleelever, klubskifte og manglende hold, holdfællesskaber, udfordringer i hverdagen – travlhed og stress og til sidst fravalg. Endelig vil vi runde af med en opsummering og anbefalinger.

## Hvem er spillerne? – En kort introduktion til respondenterne

Der er i perioden blevet udsendt seks spørgeskemaer, som mellem 304 og 1036 spillere har besvaret (Se bilag 2). Der er flere piger end drenge, der har besvaret spørgeskemaerne. I bilag 2 ses et overblik over antallet af respondenter i de enkelte spørgeskemaundersøgelser.

I denne periode følger vi spillerne fra de er 15/16 år til de bliver 18/19 år. I første del af perioden går størstedelen af spillerne i 10. klasse på en folkeskole eller en efterskole. Derefter vælger størstedelen at gå på gymnasium, når de er færdige med udsko-lingen (DanskHåndbold, november 2018).

Håndboldmæssigt følger vi i perioden spillerne fra U16 til U18, men der vil være nogle, som i denne periode allerede bliver seniorspillere. De to årgange spiller sammen på U16, men årgang 2000 rykker i perioden tidligere op som 1. års U18 end årgang 2001, men de vil igen til slut i perioden spille sammen på U18. Størstedelen er begyndt til håndbold som U10 eller før, så de har allerede flere års håndbolderfaring. Der er kun 3 % i denne periode, der har 0-3 års håndbolderfaring. Der er spillere repræsenteret fra flere forskellige niveauer, men størstedelen spiller divisionshåndbold.

## Håndboldspillere vælger gymnasiale uddannelser

De gymnasiale uddannelser er i dag og i 2018, hvor spørgeskemaerne blev indsamlet, de unges foretrukne valg af ungdomsuddannelse; således gik 87 % af spillerne på en gymnasial uddannelse i november 2018. Sammenlignet med de landsdækkende tal fra 2018 valgte 73,1 % af de unge, som forlod grundskolen, at søge ind på en gymnasial uddannelse, mens 19,4 % søgte ind på en erhvervsuddannelse, og 7,5 % søgte ind på øvrige uddannelser eller væk fra uddannelsessystemet. Dette er nogenlunde de samme tendenser, som vi ser i dag (Børne- og undervisningsministeriet, 2018). Sammenlignet med landsgennemsnittet ser det således ud til, at flere håndboldspillere valgte en gymnasial uddannelse.

Størstedelen af respondenterne træner tre gange om ugen eller mere uanset køn. Træningsmængden er dog nedadgående i perioden, hvilket bl.a. hænger sammen med, at flere kommer hjem fra efterskole, hvor de har været vant til at træne flere gange om ugen. Der er dog generelt flere end i forrige livsfase, som træner 1 gang om ugen, og flere der slet ikke træner håndbold i perioder. Det gælder især pigerne, samtidig med at der er flere, der rapporterer det i de årlige undersøgelser, der er foretaget i juni sammenlignet med de andre måneder, hvor der er foretaget dataindsamling. Det indikerer, at flere måske enten holder sommerpause, eller helt falder fra i løbet af sæsonen. Drengene træner generelt lidt mere end pigerne. I slutningen af denne livsfase, hvor spillerne igen er på vej ind i en overgangsperiode, bliver det mest hyppigt at træne to gange om ugen.

### Medspillere:

Der er flest, der igennem hele perioden svarer, at de er på et hold med 11-15 spillere. Der er generelt en tendens til, at drengene har flere medspillere end pigerne. Tendensen fra forrige livsfase med at holdene bliver mindre fortsætter, og der er i denne periode markant flere, der spiller på et hold med 0-10 spillere, især når spillerne bliver U18. Halvdelen af klubberne har nu kun spillere til et hold.

### Hvad er vigtigt for spillerne?

Spørger man spillerne, hvad der er vigtigt for dem ift. at fortsætte til håndbold, så gælder mange af de samme ting som i livsfasen 13-15 år. Det er stadig vigtigst for både drengene og pigerne, at det er sjovt og udfordrende at gå til håndbold. Dernæst kommer det sociale, hvor det især er vigtigt for spillerne at have et godt sammenhold og en følelse af at være en del af et stort fællesskab i klubben. Det stemmer som tidligere nævnt godt overens med, hvad andre undersøgelser har vist om unges motivation (Østergaard & Haugegaard, 2020; Nielsen m.fl., 2022). Det bliver dog også vigtigt for omkring hver tredje spiller i denne periode at udvikle "gode egenskaber", som kan bruges i andre sammenhænge (DanskHåndbold, oktober 2017, november 2018).

### Teknisk og taktisk udvikling

Det er meget vigtigt for spillerne at udvikle sig indenfor forskellige parametre. Spillerne oplever, at de udvikler sig mest taktisk, men det er samtidig det parameter, som spillerne overordnet set synes er mindst vigtigt at udvikle sig indenfor på nuværende tidspunkt. Spillerne ønsker at udvikle sig teknisk, og det er i højere grad det, der motiverer dem (DanskHåndbold, marts 2019).

Der sker imidlertid flere ændringer i spillernes liv i denne nye livsfase. I det følgende vil vi se nærmere på, hvordan det påvirker deres håndboldliv.

### Håndbold er ikke længere førsteprioritet

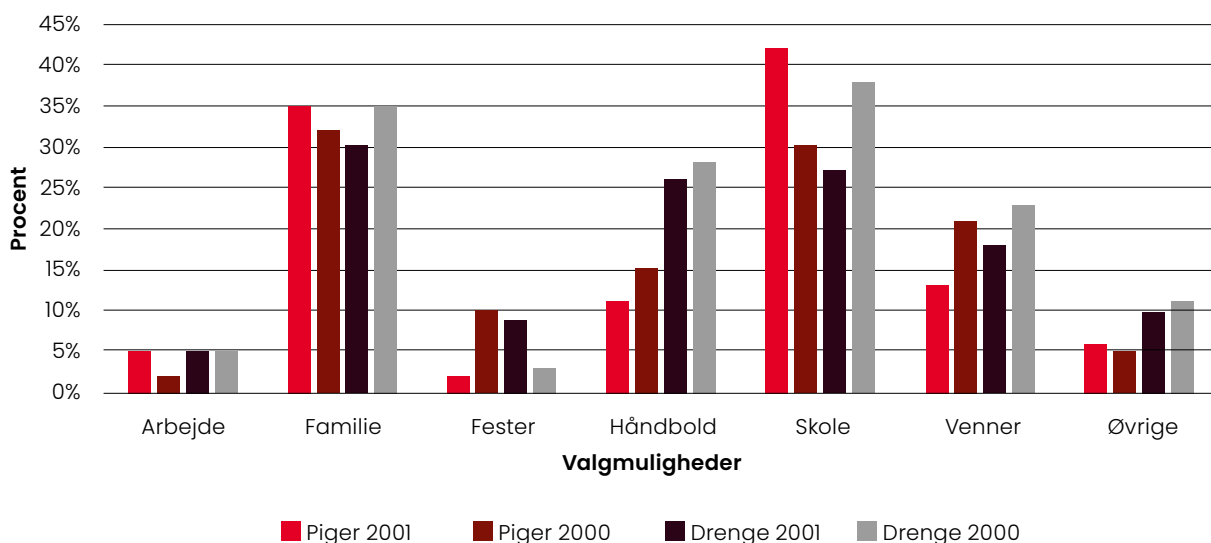
I livsfasen 13-15 år var håndbold overordnet set spillernes første prioritet, men dette har ændret sig nu. **Spillerne prioriterer nu skole og lektier højere end håndbold, og det gælder især for pigerne** (DanskHåndbold, oktober 2017). Andelen der angiver, at håndbold skal være deres første prioritet, falder markant, men håndbold er samlet set stadig i 75% af tilfældene spillernes top 3 (DanskHåndbold oktober 2017; oktober 2018). Det er nu lidt mere end hver tredje, der prioriterer skolen højst, og ligeledes har næsten hver tredje familien som deres første prioritet (DanskHåndbold, oktober 2018). Det er især pigerne fra årgang 2001, der trækker de to kategorier op. Hos drengene er det ca. hver fjerde, der har håndbold som deres første prioritet, mens det hos pigerne kun er halvt så mange (DanskHåndbold, oktober 2018).



**Figur 7. Spillernes 1. prioritet i hverdagen (DanskHåndbold, november 2018).**

Prioritering i hverdagen

1. prioritet



\*Tallene er aflæst på grafer i rapporten fra november 2018 uden dataetiketter.

En undersøgelse af unge i gymnasiet viser ligeledes, at overgangen fra grundskole til gymnasiet betyder store forandringer i forhold til elevernes fritidsaktiviteter. Hvor foreningsidrætten tidligere var det primære omdrejningspunkt, sker der i gymnasieårene et skifte i retning af, at fritidsaktiviteten bliver sekundær eller tertiær – og nogens vedkommende helt vælges fra. Dette skyldes, at andre aktiviteter i højere grad begynder at fylde i de unges liv: fx skolearbejde, fritidsjob og socialt samvær med vennerne (Willer & Østergaard, 2017).

### **Drengene vil være professionelle, mens pigerne vil være sunde**

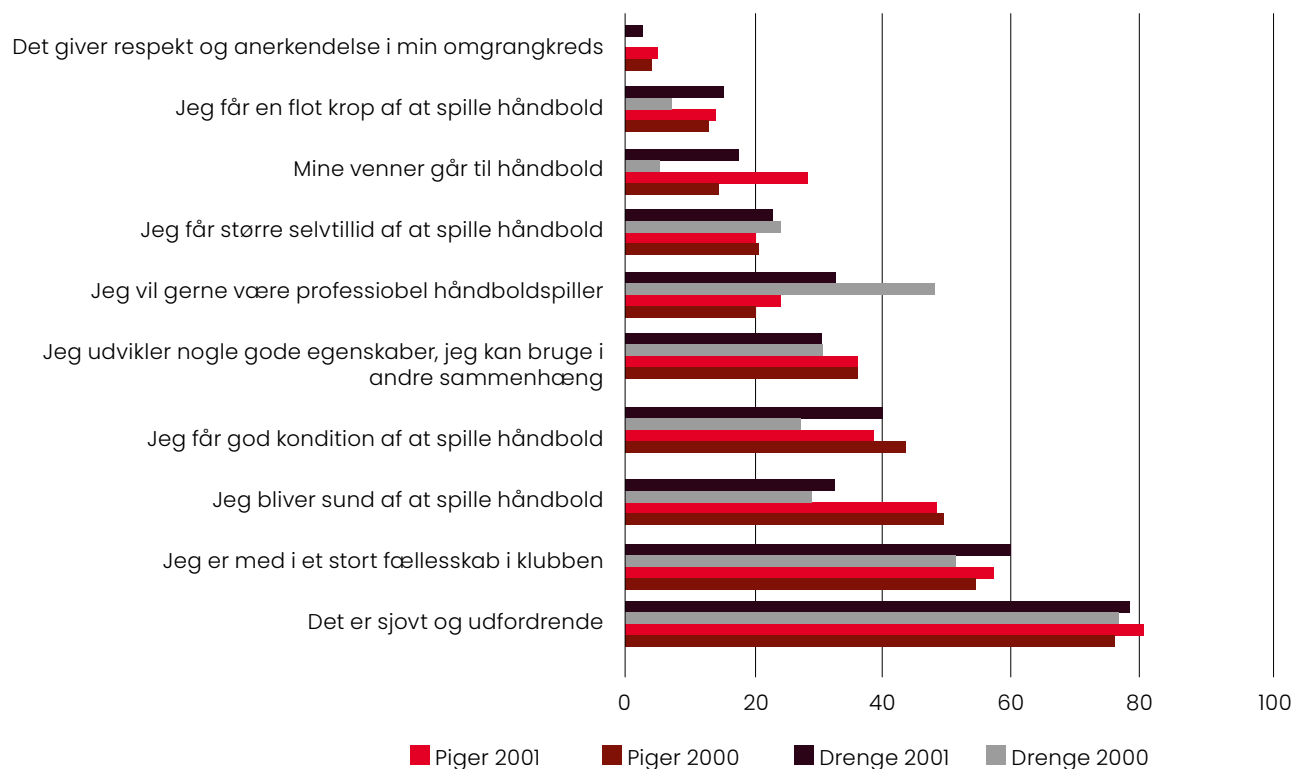
Det er ikke kun spillernes prioritering der ændrer sig, det gør deres motivation for at gå til håndbold til dels også. Det er fortsat, at det skal være sjovt, udfordrende og være en del af et fællesskab, men derefter er der kønsforskelle. I forrige livsfase var spillerne især drevet af drømmen om at udvikle sig og blive professionelle (DanskHåndbold, marts 2016). Det er stadig tilfældet for drengene, der endnu har store ambitioner om at blive professionelle (DanskHåndbold, oktober 2017; november 2018). Især drengene fra årgang 2001, hvor omkring halvdelen spiller for at blive professionelle. Pigerne spiller derimod nu i højere grad for at blive sunde og få en god kondition (se figur 8).





**Figur 8. Grunde til fortsat at gå til håndbold (DanskHåndbold, november 2018).**

Hvorfor går du fortsat til håndbold (vælg de vigtigste grunde)



### Sammenholdet er det bedste ved at spille håndbold

Kammeratskabet og sammenholdet var vigtigt for spillerne i forrige livsfase, men i denne periode bliver sammenhold og klubfølelse kun vigtigere i takt med, at spillerne bliver ældre (DanskHåndbold marts 2018; marts 2019). Der er omkring 85 % af spillerne, der i marts 2019 har sammenhold på deres top 3 over det bedste ved at gå til håndbold, og omkring 70 % der har det sociale miljø i klubben (DanskHåndbold, marts 2019). Det gælder uanset hvilket niveau spillerne befinder sig på – dog lige med undtagelse af de mest ambitiøse drenge fra årgang 2001. Også en evaluering af nye spilformer i håndbold viser, at fællesskabet er afgørende for spillerne (Pilgaard, 2022).

Størstedelen af spillerne oplever, at de har et godt sammenhold, og angiver samtidig, at det bedste ved at spille håndbold er sammenholdet. **Der er en tendens til, at det sociale både på holdet og i klubben vægter højere, jo ældre spillerne bliver i denne periode** (DanskHåndbold, marts 2018; marts 2019). Spillerne efterspørger også i højere grad, at deres trænere og klub sætter fokus på sammenhold og sociale arrangementer. Andre

undersøgelser peger ligeledes på, at de sociale arrangementer på holdet og i klubben er centrale for unge idrætsudøvere (Jensen & Østergaard 2018; Østergaard m.fl., 2023).

### Trænerens engagement i spillerne – træneren skal blive bedre til at spørge ind til spillernes hverdag.

Delrapporterne viser igen, at trænerne er afgørende for spillernes motivation, trivsel og fortsættelse i klubberne. Betydningen af relationen til trænerne ses også i andre undersøgelser af unge håndboldspillere (Pilgaard, 2022) og unge idrætsudøvere generelt (Jensen & Østergaard 2018; Østergaard m.fl., 2023). Det er i denne periode gennemgående, at trænerne i højere grad accepterer, hvis spillerne engang imellem er forhindret i at komme til træning, **men det bliver samtidig tydeligt i denne periode, at trænerne kan blive bedre til at tage hensyn ved at spørge ind til og lytte til spillernes hverdag og udfordringer** (DanskHåndbold, juni 2017; november 2018). Spillerne oplever generelt, at deres trænere er bedre til at engagere dem i det håndboldfaglige såsom inddragelse i det taktiske, mens færre oplever, at deres trænere engagerer sig i deres liv og hverdag (DanskHåndbold, juni 2017;

november 2018). Det er ellers afgørende for spillerne, at deres træner engagerer sig i deres hverdag og udfordringer, da de i højere grad end tidligere oplever at have problemer med at nå både skole/lektier og håndbold. En undersøgelse af unges forventninger til og oplevelser af fritidsaktiviteter viser ligeledes, at relationen til træneren ofte primært er faglig og aktivitetsorienteret. En væsentlig pointe i undersøgelsen er samtidig, at unge i høj grad værdsætter, når relationen til træneren bliver mere personlig – men at en sådan relation kun opstår, hvis træneren selv tager initiativet til det (Muusmann & Østergaard, 2012).

### Opfølgning på efterskoleelever

I forrige afsnit så vi, at en væsentlig andel af spillerne valgte at tage på efterskole, og i denne livsfase er efterskoleopholdet ved at gå på hæld, eller er allerede et overstået kapitel. I dette afsnit vil vi se nærmere på spillernes overgang fra efterskole til en klub.

Spillerne har generelt været meget glade for deres efterskoleophold, hvor de bl.a. har fået nye venner og gode håndboldoplevelser (DanskHåndbold, juni 2017). Størstedelen af spillerne har fået mere lyst til håndbold efter at have været på efterskole. Der er dog også en gruppe på omkring 10%, der helt har mistet lysten til håndbold, samtidig med at der er flere, der er blevet skadet, og som derfor er blevet tvunget til at holde en ufrivillig pause fra håndbolden (DanskHåndbold, juni 2017). Der er samlet set 10 %, der overvejer helt at stoppe til håndbold efter deres efterskoleophold (DanskHåndbold, juni 2018). De fleste spillere vælger dog efter deres efterskoleophold at blive i den klub, som de har spillet i under deres efterskoleophold eller at tage tilbage til den klub, som de spillede i, før de tog på efterskole (ca. 70-75 %). De resterende 10-15 % overvejer et klubsifte (DanskHåndbold, juni 2018).

#### Kontakt mellem spiller på efterskole og klub

I slutningen af efterskoleåret har 70 % af spillerne, som har været på efterskole, været i kontakt med den klub, som de ønsker at spille i efter deres efterskoleophold. Der er 10 %, der ikke har været i kontakt med en klub, mens 20 % ikke har besluttet sig for, hvilken klub de skal spille for (DanskHåndbold, juni 2017). **Det er afgørende for spillerne, at de har en god relation til en eller flere i den klub, som de vælger at spille i efter deres efterskoleophold.** Størstedelen af spillerne har som minimum haft kontakt med nogle af deres holdkammerater fra deres gamle klub (DanskHåndbold, marts 2018).

Spillerne holder primært kontakten med hinanden online på forskellige sociale medier, men flere har også holdt kontakten til deres gamle klub ved at spille kampe og stævner sammen med deres gamle hold, mens de har været på efterskole. Generelt set har pigerne mere kontakt med deres medspillere fra den gamle klub, mens drengene i lidt højere grad end pigerne har kontakt til træneren i klubben. Størstedelen oplevede at de blev kontaktet i løbet af deres efterskoleophold af en person eller træner i deres gamle klub (DanskHåndbold, juni 2017).

#### Spillerne der blev tilbage

Blandt de 45 %, der er blevet i klubberne og som ikke har været på efterskole, oplever omkring halvdelen, at det ikke har haft den store betydning, at flere af deres holdkammerater har været på efterskole (DanskHåndbold, marts 2018). Der er 26,1 % af pigerne, der har fået bedre venskaber med andre medspillere, mens andre har været væk. Det har ændret i konstellationerne på holdet, at spillere har været væk, og det har givet plads til, at spillerne i højere grad har kunne finde sammen med andre og skabe nye bånd. 13,8 % af drengene har fået mulighed for at spille en ny position på banen, mens nogle spillere har været væk.

Cirka 20 % af spillerne på tværs af køn har oplevet, at de i perioden har fået mere spilletid som følge af, at deres holdkammerater har været på efterskole. Der er dog 21,7 % af drengene og 24,8 % af pigerne, der oplever, at de har haft mere kedelige træninger, da de har været for få spillere til stede (DanskHåndbold, marts 2018).

#### Klubsifte og manglende hold

I efterskoleperioden, hvor spillerne er U16, er der lidt over 40 %, der skifter klub (DanskHåndbold, oktober 2017). Ca. 70 % af disse klubsifter er relateret til, at spilleren er startet på efterskole. Der er dog også flere, som i denne periode skifter klub for at prøve sig af på et højere niveau, eller fordi der ikke længere er et hold i deres klub/tidligere klub. **Drengene skifter i højere grad end pigerne til klubber med større ambitioner, mens pigerne i højere grad skifter til klubber, der har et hold** (DanskHåndbold, juni 2017).

I takt med at spillerne er ovre efterskoleperioden, forekommer der færre klubsifter. I de efterfølgende sæsoner skifter omkring 10 % klub pr. sæson (DanskHåndbold, marts 2018; marts 2019). I denne periode er de hyppigste årsager til klubsifte:

- At der ikke var seriøsitet nok i den gamle klub
- At spilleren vil prøve sig selv af på et højere niveau
- At der ikke var et hold i den gamle klub

Det drejer sig altså primært om, at miljøet i klubberne ikke er tilfredsstillende i forhold til niveauet eller seriøsiteten. Det passer godt sammen med spillernes ambition om at ville udvikle sig, hvilket som beskrevet er et gennemgående tema gennem rækken af rapporter. Endnu en årsag er manglende hold, der tvinger spillerne til at skifte klub, hvis de ønsker at fortsætte med at spille håndbold. Det er især U18 spillerne, der mangler holdkammerater og et hold at spille på (DanskHåndbold, marts 2019).

### Holdfællesskaber

Der er i denne livsfase flere spillere, som bliver en del af holdfællesskaber. Størstedelen bliver en del af et holdfællesskab i U16 rækken, men der er også spillere, som allerede har været en del af et holdfællesskab i en længere periode. I juni 2017, hvor spillerne har været omkring 15-16 år, var omkring hver fjerde spiller en del af et holdfællesskab (DanskHåndbold, juni 2017).

Der er overordnet set to årsager til de mange holdfællesskaber i denne livsfase. Den ene årsag er, at klubberne oplever, at flere spillere stopper, fordi de skal på efterskole, eller ikke længere har tid og lyst til håndbold. Det betyder, at klubberne ikke længere kan stille hold alene, og derfor bliver afhængige af at samarbejde med en eller flere andre klubber for at kunne stille hold. Den anden årsag til de mange holdfællesskaber er, at klubberne bruger holdfæl-

lesskaberne til elitære satsninger. Holdfællesskabet giver klubberne mulighed for at tilbyde spillerne flere træningspas og mulighed for at matche spillerne på et højere niveau.

### Spillernes oplevelse af holdfællesskaber

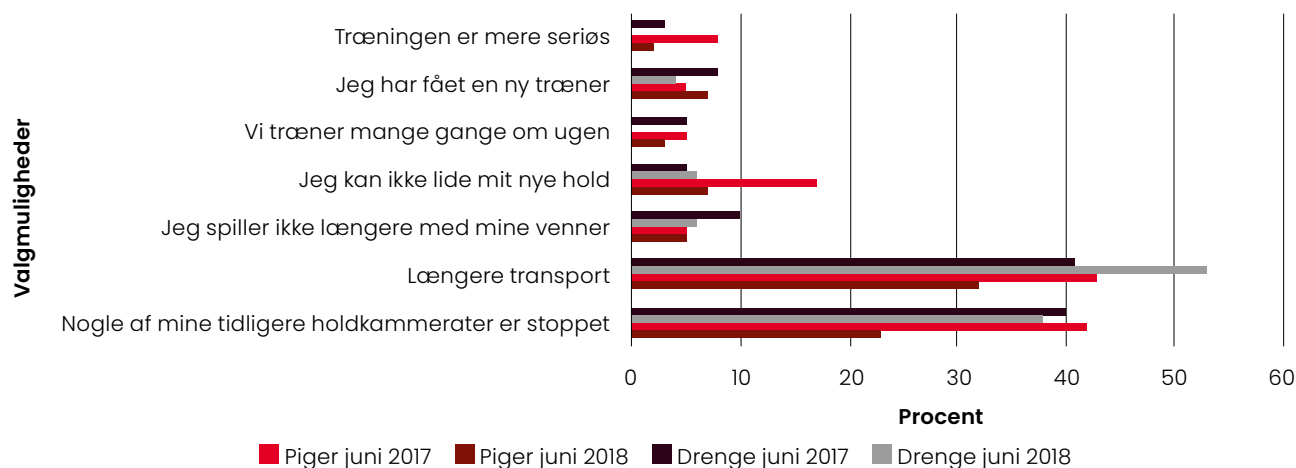
Holdfællesskaber kan have stor betydning for spillerne, og i dette afsnit prøver vi at samle op på, hvad spillerne mener, er det "bedste" og det "værste" ved holdfællesskaber.

Det er ikke muligt ud fra delrapporterne, at sige noget om, hvorvidt spillerne foretrækker holdfællesskaber eller ej, men der er flere, der har svaret, at de ikke kan se noget *dårligt* ved det, end der er spillere, der har svaret, at de ikke kan se noget *godt* ved det. Det kan være en indikator på, at spillerne overvejende er tilfredse med holdfællesskaber (DanskHåndbold, juni 2018). Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at der på dette område ikke er besvarelser fra spillere, der er stoppet til håndbold i denne periode. De spillere, der er stoppet, har måske en anden holdning til holdfællesskaber. Det fremgår i hvert fald af delrapporterne fra juni 2017 og juni 2018, at mellem 20-42 % af de aktive drenge og piger har angivet som noget af det værste ved holdfællesskaber, at tidligere holdkammerater er stoppet som følge af holdfællesskaber (se figur 9).

Derudover angiver mellem 30-55 % af drengene og pigerne længere transport, som det værste ved holdfællesskaber. Endvidere uddyber flere spillere, at noget af det "værste" ved holdfællesskaber er, at de mangler klubfølelse og klubliv og at klubber/hold bliver favoriseret frem for andre i fællesskabet (DanskHåndbold, juni 2017; juni 2018).

**Figur 9. Det "værste" ved holdfællesskaber (DanskHåndbold, juni 2017, juni 2018).**

Det "værste" ved holdfællesskaber (juni 2017, juni 2018)

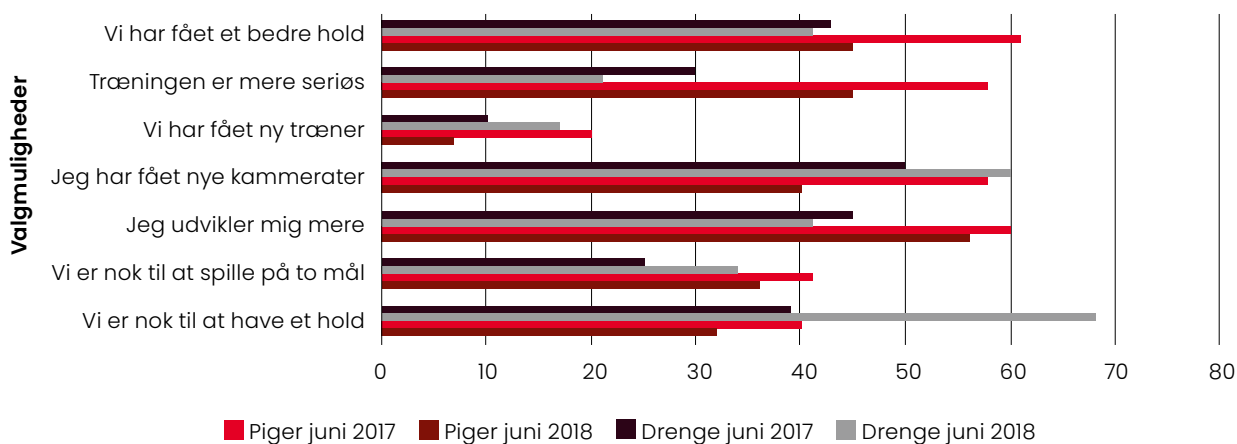


Der er dog enkelte kønsforskelle, som måske i virkeligheden i højere grad er et udtryk for, at drengene generelt er flere spillere på et hold, og i højere grad end pigerne spiller for at blive professionelle. Pigerne fremhæver nemlig, at det bedste ved holdfællesskaber er, at de får nye holdkammerater, og at

overordnet set fortsat høj, men faldende i denne periode. Dette er ligeledes tilfældet med spillernes tilfredshed med det samlede tidsforbrug på håndbold, og pigerne generelt er lidt mere utilfredse end drengene.

**Figur 10. Det "bedste" ved holdfællesskaber (DanskHåndbold, juni 2017, juni 2018).**

Det bedste ved holdfællesskaber (juni 2017, juni 2018)



de bliver nok til at have et hold. Disse svar indikerer, at pigerne i højere grad er afhængige af holdfællesskaber for overhovedet at kunne fortsætte med at spille håndbold og -kampe. Drengene fremhæver i stedet, at deres træning bliver mere seriøs, og at de har bedre muligheder for at udvikle sig. Det kunne tyde på, at flere drenge end piger motiveres af elitære holdfællesskaber.

### Udfordringer i hverdagen – travlhed og stress

Der er som tidligere nævnt sket et skift i spillernes prioritering i denne periode af deres liv, således at skole og lektier nu er vigtigere end håndbolden for størstedelen af spillerne.

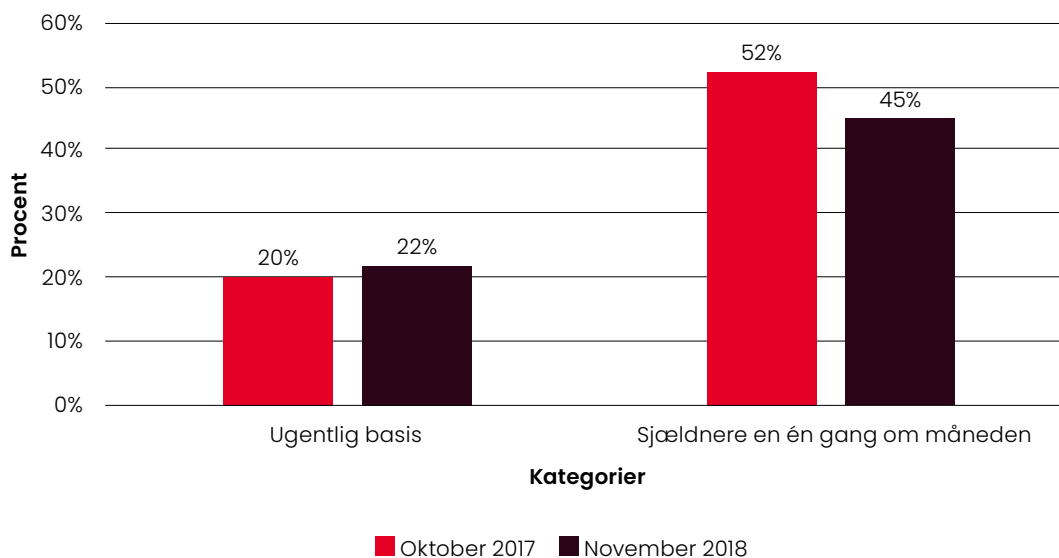
**Der ses i denne periode en tendens til, at spillerne oplever at have problemer med at nå skole/lektier og håndbold.** Det er mellem 28-38 % spillere, der på ugebasis har problemer med at nå skole/lektier og håndbold, og ca. 20 % der på ugentlig basis selv vurderer, at de er stresset over deres hverdag pga. håndbold (se figur 11). **Dette gør sig særligt gældende for de spillere, der synes, at deres tidsforbrug på håndbold er for højt.** I denne målgruppe er det over 70 %, der mindst en gang om ugen føler sig stresset på grund af håndbold (DanskHåndbold, oktober 2017; november 2018). Tilfredsheden er dog

Som beskrevet i livsfasen og i andre undersøgelser føler piger sig oftere end drenge pressede, og oplevelsen af mangel på tid stiger markant i perioden fra man er 15 år, til man bliver 19 år (Willer & Østergaard 2017; Ottosen m.fl., 2022).

Undersøgelser viser, at stressniveauet generelt ligger højt for danske unge – og det gælder også dem, som ikke spiller håndbold. 55 % af pigerne og 35 % af drengene i gymnasiet føler sig dagligt eller ugentlig stresset (Pisinger m.fl., 2019). Det er værd at være opmærksom på i forhold til at sikre håndboldspillernes trivsel, da der som tidligere nævnt er en høj repræsentation af håndboldspillerne sammenlignet med landsgennemsnittet, der vælger en gymnasial uddannelse. Vi kan dog ikke sammenligne spillernes besvarelser med tallene for gymnasieelever, da der i rapporterne her bliver spurgt direkte ind til, om spillerne føler sig stresset over deres hverdag pga. håndbold. Der bliver således spurgt direkte ind til håndbold.

**Figur 11. Oversigt over udviklingen i spillernes oplevelse af stress fra 2017 til 2018 (DanskHåndbold, oktober 2017, november 2018).**

Udvikling fra oktober 2017 til november 2018 i hvor ofte føler du dig stresset over din hverdag pga. håndbold



### Skoleordninger

Der findes forskellige skoleordninger, som danske unge håndboldtalenter kan benytte sig af, mens de er under uddannelse. Spillerne har bl.a. kunnet svare sportscollege, eliteklasse (folkeskole) og Team Danmark. Størstedelen af spillerne i denne undersøgelse benytter sig ikke af disse skoleordninger for håndboldtalenter. Der er 25 % af drengene og 20 % af pigerne, der bruger tilbuddene (DanskHåndbold, juni 2017). Vi ved ikke, hvor mange i undersøgelsen, der reelt er kvalificeret til disse ordninger, men som forening kan I overveje, om I har spillere, der er kvalificeret til og har behov for at benytte sig af disse skoleordninger for at få skole og håndbold til at hænge sammen, som I kan hjælpe ind i et tilbud.



## Fravalg

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvor mange spillere og hvorfor spillerne fravælger håndbolden. Det er som både livsfasen og ovenstående viser, en periode hvor spillerne oplever flere udfordringer med at få deres hverdag med skole, lektier og håndbold til at hænge sammen. Samtidig er det en periode, hvor der forekommer flere klubsifter og holdsammenlægninger, der potentielt påvirker de enkelte hold og spillere.

I afsnittet her er det vigtigt at være opmærksom på, at fra 2018/2019 sæsonen er medlemstal blevet indsamlet på en ny måde, hvilket betyder, at det ikke er muligt at sammenligne med tidligere tal. De nye tal er derfor blevet omregnet, og sammenlignet med de tidligere tal, hvilket kan ses i se figur 12.

fra 2016/2017 sæsonen til 2018/2019 sæsonen har fravalgt håndbolden. Der er således en stor andel, der fravælger håndbolden omkring U16.

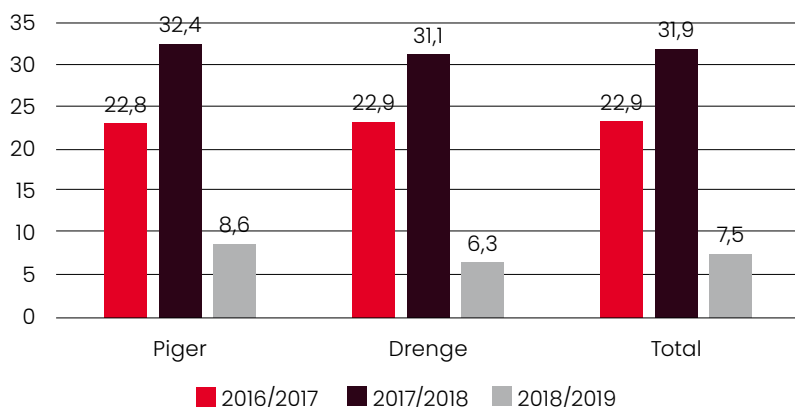
### Aktive spilleres overvejelser om at stoppe

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvorfor aktive spillere overvejer at stoppe.

Den primære årsag til at spillere overvejer at stoppe til håndbold, er manglen på tid (se figur 13). I denne periode vil spillerne gerne bruge mere tid på skole, men samtidig bliver deres håndbold ifølge delrapporterne mere seriøs og tidskrævende. Der er op mod 60 % af dem, der overvejer at stoppe, der angiver, at de gerne vil have mere tid til skole/lektier (DanskHåndbold, juni 2017). Drengene fra årgang 2000 nævner, udover mere tid til skole, at de synes,

**Figur 12. Procentandel der fravælger i de enkelte sæsoner livsfasen 16-18 år.**

% fravalg



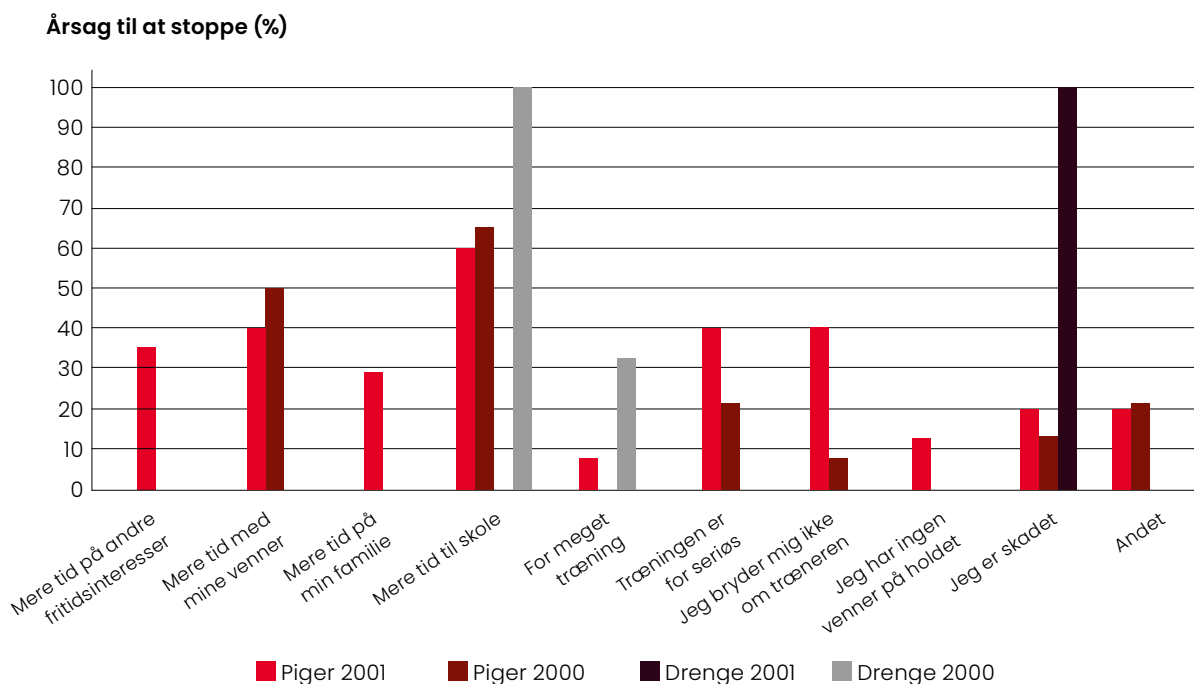
Det fremgår af figur 12, at antallet af drenge og piger, der fravælger håndbolden i de enkelte sæsoner, stort set er ens. Der er kun lidt flere piger end drenge, der fravælger håndbolden i 2018/2019 sæsonen.

### Det bliver derudover tydeligt, at dette er en kritisk periode i forhold til fravalg.

Andelen der fravælger håndbold er relativt høj i 2016/2017 sæsonen, hvor knap 23 % på tværs af køn fravælger håndbolden, mens der forekommer et endnu større fravalg i 2017/2018 sæsonen, hvor knap 32 % på tværs af køn fravælger håndbolden. I 2018/2019 sæsonen er fravalget på et lavere niveau igen, hvor 7,5 % på tværs af køn fravælger håndbolden. Det svarer sammenlagt til, at over 60 % af alle aktive spillere

at der er for meget træning, hvilket hænger godt sammen med deres oplevelse af manglende tid. Derimod nævner drengene fra årgang 2001 udelukkende skader som en årsag, der kunne få dem til at overveje at stoppe (DanskHåndbold, juni 2017). Pigerne har mere varierede årsager, men overvejer især at stoppe, hvis træningen bliver for seriøs, og fordi de gerne vil bruge mere tid med deres venner. Derudover er der flere piger fra årgang 2001, der overvejer at stoppe, fordi de ikke bryder sig om deres træner, mens pigerne fra årgang 2000 overvejer at stoppe, fordi de gerne vil bruge tid på andre fritidsinteresser og deres familie (DanskHåndbold, juni 2017).

**Figur 13. Aktive spillers overvejelser om at stoppe (DanskHåndbold, juni 2017).**



\*Spillerne har haft mulighed for at vælge mere end én årsag.

### Årsager til, at spillere er stoppet

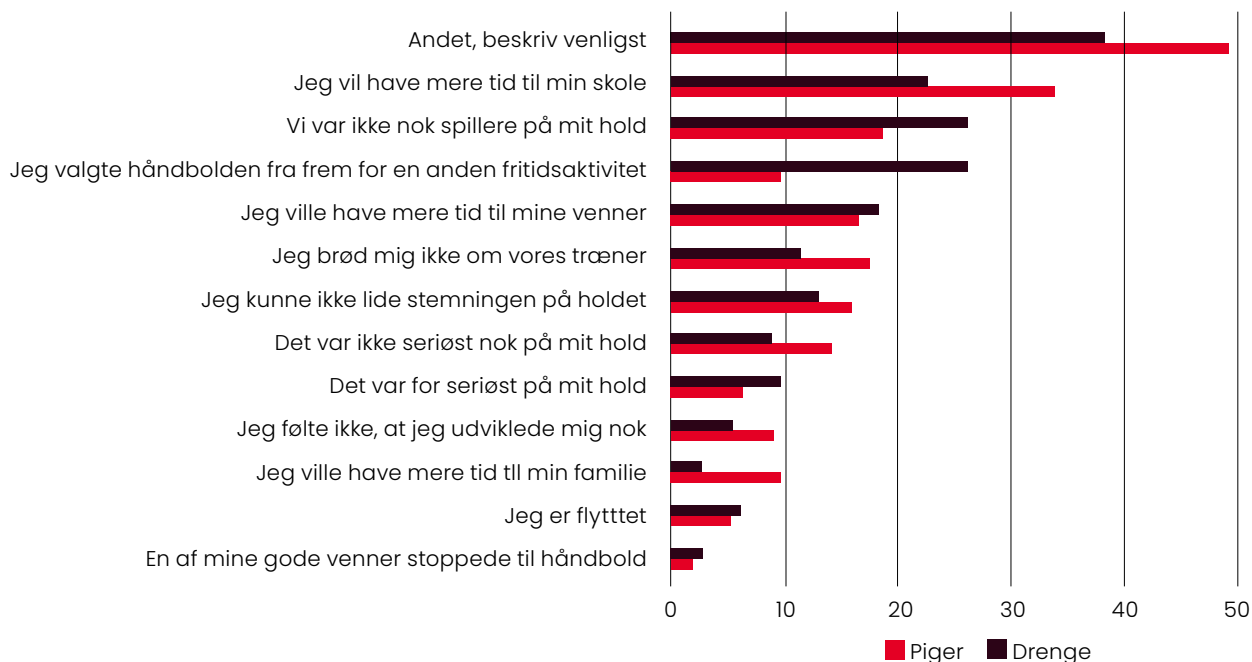
I delrapporten fra marts 2019 hører vi for første gang fra de spillere, der har valgt at stoppe til håndbold, og hvilke grunde de har haft til det. Det er ca. hver fjerde af de respondenter, der har besvaret undersøgelsen fra marts 2019, som ikke er aktive. **Der er ikke én enkelt årsag til, at de ikke længere spiller håndbold, men hos begge køn har de primære årsager været, at der har manglet spillere på deres hold, og at de har ønsket at have mere tid til skole.** Især pigerne er stoppet, fordi de gerne vil have mere tid til skole, mens flere drenge end piger er stoppet, fordi der har manglet spillere på deres hold. Derudover er flere drenge stoppet for at bruge tid på andre fritidsaktiviteter. Der er desuden flere, der er stoppet, fordi de gerne vil bruge mere tid sammen med deres venner, mens der også er flere, der er stoppet, fordi de er blevet skadet, har mistet lysten, eller ikke er kommet godt ud af det med deres træner eller holdkammerater (DanskHåndbold, marts 2019).



Figur 14. Årsager til at spillere er stoppet til håndbold (DanskHåndbold, marts 2019).

**Hvorfor stoppede du til håndbold?**

(Det er muligt at vælge mere end en svarmulighed)



Udviklingen bekræftes af andre undersøgelser, som ligeledes viser, at mange unge i denne periode af livet vælger foreningsidrætten fra. Dette fravalg handler oftest om, at ville skabe plads til andre aktiviteter (som skolearbejde, fritidsjob og socialt samvær med venner) og sjældent om utilfredshed med selve aktiviteten, trænere mv. (Willer & Østergaard 2017; Rask & Eske, 2022). Derudover udgør fitnesscenteret et attraktivt alternativ for mange unge, hvor de kan få trænet deres krop, når det passer dem. Andelen af unge, som benytter fitnesscentre har de seneste år været støt stigende (Rask, 2021).

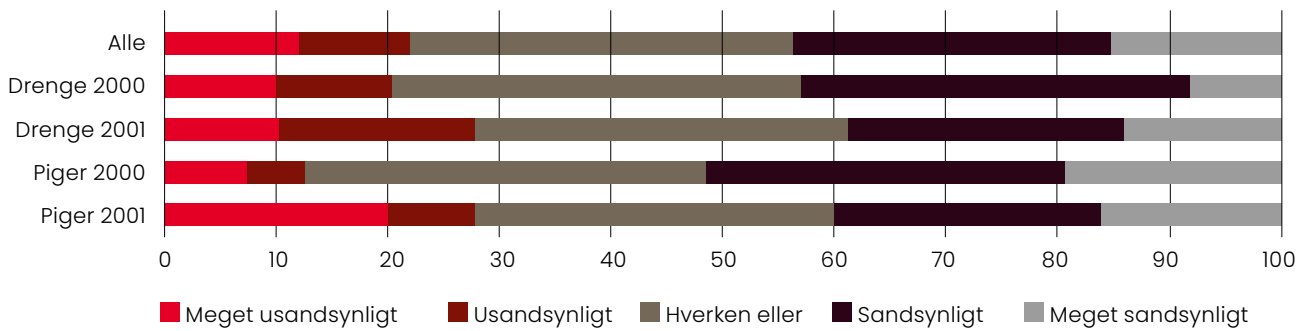
**“Der var simpelthen ikke tid til det... det var alt for tidskrævende, men jeg savner det voldsomt meget!”  
(dreng årgang 2000, om hvorfor han stoppede til håndbold)**

**Mulighed for genrekruttering**  
Omkring hver fjerde spiller, der er stoppet til håndbold, angiver, at det er usandsynligt eller meget usandsynligt, at de vil starte til håndbold igen på et senere tidspunkt. Det betyder samtidig, at der er en relativt stor gruppe, der ikke er afvisende overfor at starte til håndbold igen. Det tyder på, at der er gode muligheder for at genrekruttere denne gruppe af tidligere spillere til enten samme klub eller en ny klub, hvis de årsager, der i første omgang fik dem til at stoppe, ændrer sig. Det kan både være personlige årsager, men det kan også være årsager, der er relateret til klubben (DanskHåndbold, marts 2019). Overvej, hvordan din forening lokalt kan blive klogere på, hvilke årsager der er til fravalg af håndbolden, og om I har mulighed for at ændre på disse forhold og genrekruttere spillere.



Figur 15. Hvor sandsynligt er det, at du vil starte til håndbold igen? (DanskHåndbold, marts 2019).

Hvor sandsynligt er det, at du vil starte til håndbold igen på et tidspunkt ? (%)



# Opsummering

Det skal stadig være sjovt og udfordrende at spille håndbold, men i denne livsfase vægtes det sociale og kammeratskabet højere, og er reelt en faktor, der har betydning for, at man bliver i miljøet. Det er især vigtigt for spillerne med et godt sammenhold og en følelse af at være en del af et stort fællesskab i klubben. Der er en tendens til, at det sociale – både på holdet og i klubben – vægtes højere jo ældre spillerne bliver i denne periode. Det bliver afgørende, at der er et socialt miljø og et godt klubliv. Spillerne efterspørger i højere grad, at deres trænere og klub sætter fokus på sammenhold og sociale arrangementer.

Det hænger måske sammen med, at det er en periode med opbrud både på og uden for banen i de unges liv. De forlader grundskolen, og vælger 10. klasse, efterskole eller en ungdomsuddannelse. Det medfører et markant skifte i spillernes prioriteringer. Spillerne har nu skole og lektier som deres førstprioritet, mens håndbold prioriteres lavere, hvilket især gælder pigerne.

Det er ikke kun i forhold til det relationelle, at der er opbrud. Det gør sig også gældende i forhold til håndbold, hvor der nu sker et markant opbrud, hvor flere skifter klub end ellers. Der er lidt over 40 %, der skifter klub, når de er U16. Spillerne skifter særligt, når de starter på efterskole, og igen når de stopper. Der er dog også en gruppe, der skifter for at prøve sig af på et højere niveau, eller fordi der ikke længere er et hold i deres klub/tidligere klub. Drengene skifter i højere grad end pigerne til klubber med større ambitioner, mens pigerne i højere grad skifter til klubber, der har et hold. I denne periode har en større andel af drenge en ambition om at blive professionelle, mens en større andel af pigerne er motiveret af at blive sunde og få en god kondition.

Spillerne har generelt været glade for deres efterskoleophold, og størstedelen har fået mere lyst til at spille håndbold efter at have været på efterskole. Der er kun en lille andel (10 %), der helt mister lysten, eller ufrivilligt må holde pause på grund af skader. Størstedelen af spillerne (omkring 70 %) har i slutningen af deres efterskoleophold været i kontakt med den klub, som de ønsker at spille for efter deres efterskoleophold. Det er afgørende for spillerne,

at de har en god relation til en eller flere i den klub, som de vælger at spille i efter deres efterskoleophold. Størstedelen vælger at spille i den klub, som de har spillet i under deres efterskoleophold, eller skifter tilbage til deres gamle klub, hvis der fortsat er et tilbud. Der er få, som vælger at skifte til en helt ny klub. Dem der skifter klub, gør det primært for at prøve sig af på et højere niveau, eller fordi der ikke længere er et tilbud i de klubber, hvor de har spillet.

Spillerne holder gerne kontakt med deres holdkammerater fra deres gamle klub, mens de er på efterskole. De fleste holder kontakt gennem sociale medier, eller ved at deltage i stævner. Spillerne fortrækker at holde kontakt gennem sociale medier, hvor de kan følge med i hverdagslivet på deres tidligere hold. Pigerne har i højere grad kontakt med deres tidligere medspillere, mens drengene i højere grad har kontakt med træneren. Blandt de spillere som er blevet i klubberne, og som ikke har været på efterskole har halvdelen oplevet, at det ikke har haft den store betydning, at flere af deres holdkammerater har været på efterskole, men samtidig er der flere der oplever, at det har ændret på konstellationerne på holdet. Der er flere der oplever, at de har fået et tættere bånd med deres medspillere, at de har fået mere spilletid og har fået mulighed for at afprøve en ny position på banen. Der er dog også en del, der oplever, at træningen er blevet kedeligere, fordi de har været for få til stede, eller at holdet helt er gået i opløsning.

I takt med at spillerne er ovre efterskoleperioden forekommer der færre klubskitter. I de efterfølgende sæsoner skifter omkring 10 % klub pr. sæson primært for at prøve sig af på et højere niveau, eller fordi der ikke længere er et hold. Derimod er der flere spillere, der vælger helt at stoppe til håndbold. Størstedelen af spillerne vælger en gymnasial ungdomsuddannelse, og flere spillere oplever i denne periode, at de har problemer med at nå skole/lektier og håndbold. Der er mellem 28-38 % af spillere, der på ugebasis har problemer med at nå skole/lektier og håndbold, og ca. 20 % der på ugentlig basis selv vurderer, at de er stresset over deres hverdag pga. håndbold. Dette gælder især de spillere, der synes, at deres tidsforbrug på håndbold er for højt.

### Det store fravalg

Denne periode er for alvor kritisk for håndboldspillerne, da en stor andel vælger at stoppe, og en stor andel overvejer at stoppe. Der er i løbet af de tre sæsoner et samlet fravalg på over 60 % blandt de aktive håndboldspillere. Det største fravalg sker, mens spillerne er U16. Der er ikke én enkelt årsag til, at spillerne vælger at stoppe, men på tværs af køn er hovedårsagen blandt de spillere, der har valgt at stoppe: 1) at de mangler spillere på deres hold og 2) at de ønsker sig mere tid til skole og lektier. Især pigerne vælger at stoppe, fordi de gerne vil have mere tid til skole, mens flere drenge end piger stopper, fordi der mangler spillere på deres hold. Derudover er flere drenge stoppet for at bruge tid på andre fritidsaktiviteter såsom fodbold, hvor deres venner også er. Det er mere eller mindre de samme overvejelser, der går igen blandt de spillere, der overvejer at stoppe.

### Holdfællesskaber

De mange klubsifter og det store fravalg medfører, at flere spillere i denne periode bliver en del af holdfællesskaber. Størstedelen bliver en del af et

holdfællesskab i U16 rækken, hvor omkring hver fjerde spiller angiver, at de er en del af et holdfællesskab. Der er overordnet set to årsager til de mange holdfællesskaber i denne livsfase. Den ene årsag er, at klubberne oplever flere spillere stopper, hvilket betyder, at klubberne ikke længere kan stille hold alene, og derfor bliver afhængige af at samarbejde med en eller flere andre klubber. Den anden årsag til de mange holdfællesskaber er, at klubberne bruger holdfællesskaberne til elitære satsninger, hvor de kan tilbyde spillerne flere træningspas og mulighed for at blive matchet på et højere niveau. Vi kan ikke på baggrund af undersøgelsen sige, om spillerne foretrækker holdfællesskaber, men der er en indikator på, at de spillere, som fortsat er aktive, er overvejende tilfredse. Det "væreste" ved holdfællesskaber ifølge spillerne er længere transport, manglende klubfølelse og klubliv, og at nogle klubber/hold bliver favoriseret frem for andre i fællesskabet. Det "bedste" ved holdfællesskaber er ifølge pigerne, at de får nye holdkammerater, og at de bliver nok til at have et hold, mens drengene fremhæver, at deres træning bliver mere seriøs, og at de har bedre muligheder for at udvikle sig.



# Anbefalinger

I de følgende afsnit er der givet en række anbefalinger på baggrund af undersøgelsen til, hvad personer i de forskellige målgrupper; trænere og foreninger kan gøre sig af overvejelser, og hvordan de bør forholde sig til spillerne og deres oplevelser, forventninger og fritidsliv generelt.

## Trænere

Træneren er stadig afgørende for spillernes motivation, trivsel og fortsættelse i denne periode. Der er en tendens til, at trænerne i højere grad accepterer, hvis spillerne en gang imellem er forhindret i at komme til træning, men det bliver samtidig tydeligt, at trænerne kan blive bedre til at tage hensyn ved at spørge ind til og lytte til spillernes hverdag og udfordringer i en periode, hvor skole og lektier fylder mere. Spillerne oplever generelt, at deres trænere er bedre til at engagere dem i det håndboldfaglige såsom det taktiske, men de oplever i mindre grad, at deres trænere engagerer sig i deres liv og hverdag.

- Det vigtigste for spillerne er stadig, at håndbold er sjovt og udfordrende for den enkelte. Spillerne motiveres især af at blive dygtigere teknisk, hvilket træneren bør være opmærksom på både i forhold til træning og kampe.
  - Størstedelen af spillerne har i denne periode skole og lektier som deres første prioritet. Træneren bør derfor være opmærksom på, hvilket miljø der skabes, og hvilke forventninger, der stilles til spillerne. Der er en stor andel af spillere, der vælger eller overvejer at stoppe, hvis træningsmængden bliver for høj og for seriøs.
  - Uanset køn og niveau efterspørger spillerne i højere grad, at trænerne har fokus på sammenhold og sociale arrangementer. Træneren kan med rette indtænke sociale aktiviteter både på og uden for banen. Overvej evt. hvordan forældre og spillere kan inddrages.
  - Kammeratskaber er vigtige for spillerne, og bliver i højere grad afgørende for spillernes motivation. Træneren bør derfor overveje konsekvenserne af selektion.
  - Spillerne oplever i højere grad udfordringer med travlhed og stress. Træneren kan hjælpe spillerne ved at spørge ind og lytte til deres udfordringer og så vidt muligt forsøge at støtte spillerne i at få det til at hænge sammen.
- Det er en periode med mange klubsifter. Efterskolespillerne vælger i høj grad klub efter, at de har kontakt til en eller flere på holdet. Træneren kan derfor med fordel holde kontakten med de spillere, der tager på efterskole. Træneren skal dog ikke blive for påtrængende.
  - Størstedelen af spillerne vil gerne holde kontakten med deres gamle klub, når de tager på efterskole. De foretrækker, at det foregår på et socialt medie, hvor de kan følge med i holdets hverdag. Træneren kan overveje at oprette en platform på et socialt medie, hvor spillerne kan dele historier og holde kontakten.
  - Der er et stigende antal af spillere, der synes at træningsmængden er for høj, samt flere der har problemer med at nå både skole/lektier og håndbold. Dette er også en af hovedårsagerne til det store fravalg i denne periode. Træneren kan derfor overveje at skabe mere fleksible rammer om træningen for den enkelte spiller eller reducere træningsmængden i denne periode. Det er vigtigt, at spillerne bliver inddraget i dialog om deres oplevelse af træningsmængden i forhold til deres skole og derved selv forholder sig til, hvordan de kan håndtere både håndbold, skole og lektier bedst.
  - Der bliver i denne periode indgået flere holdfællesskaber. Træneren bør være opmærksom på, hvordan følgende udfordringer kan imødekommes: at spillerne kan have problemer med transport, have en oplevelse af manglende klubfølelse og klubliv samt en oplevelse af at klubber/hold bliver favoriseret frem for andre i fællesskabet.

## Foreninger

Klublivet og sociale aktiviteter på tværs i foreningen bliver i denne periode vigtigere for spillerne. Spillerne bliver i højere grad opmærksom på deres tilhørsforhold til deres klub og deres klubidentitet. Oplever spillerne ikke at deres behov bliver mødt både på og uden for banen, så vælger de i højere grad at skifte. Spillerne vurderer i højere grad om træningen og de sociale tilbud i foreningen er kvalificeret og det samme gælder de holdfællesskaber, som foreningerne indgår i. Det er en periode, hvor flere foreninger helt må nedlægge hold, fordi der ikke længere er spillere nok.

- Overordnet set er det vigtigste for spillerne, at deres klub ligger tæt på deres bopæl, at der tilbydes et tilpas niveau, hvor den enkelte bliver udfordret og et godt socialt miljø med et godt klubliv. Disse grundsten bør foreningerne være opmærksomme på at skabe for spillerne.
- Det bliver i denne periode vigtigere for spillerne, at der foregår sociale aktiviteter på tværs i foreningen, og at spillerne har en følelse af klubliv. Foreningerne bør derfor tænke i, hvordan de kan skabe de bedste rammer for klubliv på tværs.
- Der er flere spillere, der ønsker at bruge mindre tid på håndbold i denne periode. Foreningerne kan overveje, om det er muligt at skabe mere fleksible tilbud, hvor det er muligt at bruge mindre tid på håndbolden i en periode.
- Der er spillere, der vælger at stoppe på grund af holdfællesskaber, samt spillere der oplever problemer med transporten, manglende følelse af klubliv og favoriseringer af klubber/hold i forbindelse med holdfællesskaber. Foreningerne bør overveje, om holdfællesskaber altid er den bedste løsning for spillerne. Overvej, hvordan spillerne kan inddrages i beslutningen, og vær opmærksom på de udfordringer, der kan være ved at indgå i holdfællesskaber.
- Der er flere af de spillere, som stopper til håndbold, der giver udtryk for, at de godt kunne overveje at starte til håndbold igen, hvis de årsager der var grunden til at de stoppede, blev forandret. Foreningerne kan derfor overveje at følge op på de spillere, der stopper, og undersøge hvad der skal til, for at de vil starte igen.



# 19-24 ÅR – VIDEREGÅENDE UDDANNELSE (U19 – senior)

Vi er nu nået til den sidste livsfase, der indgår i projektet, og ligesom i de forrige afsnit vil der først være en kort introduktion og derefter vil vi se nærmere på, hvad der er vigtigt for spillerne, overgangen til ulige årgange, overgangen til senior, transferværdi, deres ønske om at blive træner, frivillig og leder, sabbatår, udfordringer i hverdagen med travlhed og stress og endelig fravalg. Igen rundes der af med en opsummering og anbefalinger.

## Hvem er spillerne? – En kort introduktion til respondenterne

Der er i perioden blevet udsendt 3 spørgeskemaer, som mellem 401 og 781 spillere har besvaret (Se bilag 3). Der er flere piger end drenge, der har besvaret spørgeskemaerne. I bilag 3 ses et overblik over antallet af respondenter i de enkelte spørgeskemaundersøgelser. Målgruppen af spillere, der har besvaret spørgeskemaet, virker umiddelbart til at ændre karakter i de forskellige spørgeskemaer, hvor respondenterne fra juni 2020 skiller sig ud, idet mange af dem drømmer om at blive professionelle, og har større ambitioner end respondenterne, der har besvaret i 2019 og 2022.

I denne periode følger vi spillerne fra de er 18/19 år, til de er 21/22 år. De afslutter i denne periode deres ungdomsuddannelse, som for de flestes vedkommende har været gymnasial. Størstedelen vælger efter deres ungdomsuddannelse at holde et eller flere sabbatår. Der er 33 % i marts 2019, der holder sabbatår, mens det i juni 2020 er 70 %. I delrapporten fra januar 2022 bliver der ikke spurgt ind til spillernes uddannelse/jobsituation.

Håndboldmæssigt følger vi i denne periode spillerne fra de er førsteårs U19-spillere, til de bliver senior. I juni 2020 spiller stort set alle fra årgang 2000 senior, mens cirka halvdelen fra årgang 2001 spiller U19, og den anden halvdel spiller senior.

Størstedelen er begyndt til håndbold som U10 eller før, mens kun 2-5 % har 0-3 års erfaring. I denne periode er der dog en stigende andel, der ikke træ-

ner håndbold i øjeblikket. Det begynder tidligere for pigerne end drengene, og handler især om skader.

Det er i perioden mest hyppigt at træne 2 gange om ugen. Drengene træner generelt lidt mere end pigerne, men drengenes træningsmængde er faldet sammenlignet med de forrige livsfaser. Derudover er det fortsat mest hyppigt at være på et hold med 11-15 spillere, mens drengene generelt stadig har flere holdkammerater end pigerne. Der er slutteligt i denne periode færre, der spiller på et hold med 0-10 spillere, hvilket kan indikere, at disse hold er gået i opløsning.

## Intro

I denne periode af spillernes liv er det vigtigt at være opmærksom på, at udefrakommende faktorer har haft betydning for spillerne og deres håndboldliv. Spillerne oplevede bl.a., at DanskHåndbold indførte en ny turneringsstruktur. Samtidig blev Danmark ramt af covid-19 pandemien. I nedenstående beskrives begivenhederne kort.



## Ny turneringsstruktur – fra lige til ulige årgange

Fra 2019 har DanskHåndbold indført en række ændringer i ungdomsrækkerne med det centrale formål at sikre en mere aldersrelateret træning, som optimerer spiloplevelsen og udviklingspotentialet hos børn og unge. Foruden en intention om at øge spillernes tekniske kompetencer er fokus på at bremse tendensen til frafald i ungdomsårene og øge motivationen for at fortsætte med håndboldspillet i 13-19-årsalderen og i næste fase helt ind i seniorrækkerne.

Helt konkret har DanskHåndbold indført følgende ændringstiltag:

- Indførsel af ulige frem for lige årgange til og med U19
- Indførsel af enkeltårgange frem for dobbeltårgange til og med U9
- Ændret spilleform, så U9 og U11 spiller på kortbane (U11 fra sæson 2021/2022)
- Valg af boldstørrelser til de ulige årgange
- Ændrede regler om målvogter, igangsættelse af spil og antal spillere på holdkortet.
- (Evalueringen kigger primært på reglen om maksimalt ti spillere på holdkortet i
- U13)
- Afskaffelse af U15 DM.

## Covid-19 pandemien

Coronakrisen, der ramte Danmark i 2020 og frem til de sidste restriktioner bortfaldt d. 1. februar 2022, satte sit tydelige præg på danskernes idrætsvaner og dermed også på håndbolden. I perioden faldt aktivitetsniveauet betydeligt pga. nedlukning af det danske samfund, forsamlingsforbud, angsten for smitte og nedlukning af bl.a. foreningsaktiviteter og idrætsanlæg. Det medførte, at flere foreningsidrætter oplevede faldende medlemstal som følge af corona (Eske, Rask & Storm, 2022). Den seneste undersøgelse fra oktober 2021 (Eske, 2021) viste, at mange danskere begyndte at genoptage deres idrætsaktivitet igen, men at der stadig mangler en andel for at genvinde niveauet fra før Covid-19. Dog er de, der er genstartet, i stor udstrækning vendt tilbage til den organiseringsform og de aktiviteter, de indgik i før coronakrisen (Eske, Rask & Storm, 2022).

## Hvad er vigtigt for spillerne?

Det vigtigste for spillerne er ligesom i de forrige livsfaser, at håndbold er sjovt og udfordrende, og at de oplever at være med i et stort fællesskab. Men udover er det forskellige ting, som i denne periode

er vigtige for spillerne. Der tegner sig et billede af, at der er en gruppe, som bevæger sig mod en professionel håndboldkarriere, samtidig med at der er en gruppe, hvor motionen og fællesskabet omkring håndbolden er det afgørende. Sundhed bliver for denne gruppe mere og mere vigtig. Disse temaer vil vi komme nærmere ind på i det følgende.

## Sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter er ikke kun vigtige i de tidlige livsfaser; det har også stor betydning for spillerne i denne livsfase. Størstedelen af spillerne synes, at det er vigtigt/meget vigtigt at have sociale aktiviteter med sit hold udover træning og kampe. Der er hele 74 %, der efterspørger aktiviteter, der ingenting har med håndbold at gøre, såsom fællesspisning og fester (Pørksen & Kosar, juni 2020).

Der er 66 % af spillerne, der mener, at det er spillerne selv, der skal være den primære initiativtager til sociale aktiviteter omkring holdet. Derudover mener spillerne, at det er træneren. Klub og træner kan som tidligere nævnt overveje, hvordan de kan bidrage til at skabe rammerne for at spillerne kan tage dette initiativ.

## Fritidsinteresser

I juni 2020 er der 47 % spillere, der har andre fritidsinteresser udover håndbolden. Det er lidt flere end i de tidligere livsfaser. Det hænger måske sammen med, at størstedelen af spillerne i denne periode holder sabbatår. Det er ligesom i de tidligere livsfaser primært andre former for fysisk aktivitet, som spillerne bruger deres fritid på. Det er især populært at dyrke fitness/styrketræning; det gør 67 % (Pørksen & Kosar, juni 2020). Det kan ses som en investering i håndbolden, at man parallelt styrker krop og træner kredsløb. Samtidig kan det også være en glidebane henimod den "frie" træning, der kan designes efter, hvad kalenderen tillader. Klubberne kan overveje, om de kan udfylde det behov, der er for styrketræning og supplerende træning.

### **Drømmen om at blive professionel**

Spillerne er igennem perioden blevet spurgt ind til, hvad der er vigtigst for dem i forhold til at fortsætte med at spille håndbold. I hver delrapport er der blevet lavet en top 5 over henholdsvis drengene og pigernes hyppigste svar.

I november 2019 adskiller pigerne og drengenes top 5 sig ved, at drengene gerne vil være professionelle håndboldspillere (32 %), mens pigerne på deres top 5, har at de får en god kondition af at spille (40 %). Der ses således samme tendens som i forrige livsfase. I juni 2020 er det derimod både på drengene (41 %) og pigernes (42 %) top 5 at blive professionel håndboldspiller. I januar 2022 har drengene og pigerne derimod fuldkommen de samme ting på deres top 5. Her er det værd at bemærke, at det at blive professionel ikke længere indgår i spillernes top 5. Drengene har nu, lige som pigerne havde det i november 2019, sundhed på deres top 5. Juni 2020 skiller sig dermed ud i forhold til de andre år, da det i højere grad er vigtigt for spillerne at blive professionelle. Det kunne tyde på, at det ikke er helt de samme personer, der har besvaret spørgeskemaerne gennem perioden, men det kan måske også hænge sammen med, at spillerne i perioden bliver seniorspillere, hvilket kan have betydning for, at dem, der tidligere drømte om at blive professionelle, måske nu er blevet det, mens drømmen måske er brast for dem, der ikke er blevet det endnu, eftersom chancen bliver mindre. Reelt kan det også bare handle om, at deres motivation har ændret sig i mødet med seniorkulturen. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at ordlyden af de spørgsmål, som spillerne har kunnet vælge i forhold til deres motivation, har ændret sig en smule i de forskellige spørgeskemaer i perioden, hvorfor de reelt ikke er helt sammenlignelige (Pørksen & Kosar, november 2019; juni 2020; januar 2022).

### **Trænerne på ungdom vs. senior**

Størstedelen af seniorspillerne oplever, at trænerne har en positiv indvirkning på deres motivation for at gå til håndbold (Pørksen & Kosar, januar 2022). Det har således ikke ændret sig siden ungdomsårene. Der er fortsat relativt få (10-14 %), som ikke oplever at deres træner/klub tager hensyn til deres øvrige aktiviteter i deres hverdag (Pørksen & Kosar, januar 2022). I forhold til de hensyn trænerne tager, har spillerne kunnet vælge mellem forskellige kategorier. Her ser der ud til at være forskel på ungdom og senior. Der har generelt igennem de forskellige livsfaser været få spillere, der har oplevet, at deres træner har lyttet og spurgt ind til deres udfordringer

i hverdagen, men seniorspillerne oplever det i endnu mindre grad. Det eneste punkt, hvor seniorspillerne i højere grad end ungdomsspillerne oplever, at deres træner tager hensyn, er i trænerens accept af, at spillerne en gang imellem er forhindret i at komme til træning. Det ser på den måde ud til, at de trænere, som træner seniorspillere, agerer en smule anderledes end de trænere, som træner ungdomsspillere. Derudover oplever især drengene i højere grad end pigerne, at træneren inddrager dem i det taktiske (Pørksen & Kosar, november 2019).

### **Overgang til ulige årgange**

Spillerne fra årgang 2000 og 2001 blev som tidligere nævnt en del af skiftet fra lige til ulige årgange, hvilket medførte, at spillere fra årgang 2000 primært blev andenårs U19 to år i træk, mens årgang 2001 primært blev førsteårs U19 to år i træk (Pørksen & Kosar, november 2019).

Dette skifte fra lige til ulige årgange har været en enkeltstående begivenhed, og derfor opsummerer vi kun kort resultaterne, men det vil være muligt at læse mere om overgangen i rapporten fra november 2019.

Der er blandt spillerne, der har været andenårs U19 to år i træk, 47 % af pigerne og 32 % af drengene der har oplevet, at det ikke har haft nogen betydning. De spillere, der har svaret, at det har haft betydning, har primært oplevet, at det har haft en positiv betydning: bl.a. har cirka halvdelen af drengene oplevet, at de har haft en stor rolle på deres hold begge år. Spillerne der har været førsteårs U19 to år i træk har i højere grad oplevet, at det ikke har haft nogen betydning. Det gælder 73 % af pigerne og 64 % af drengene. Der er dog 25 % af drengene der har oplevet at have haft en lille rolle på deres hold to år i træk, og generelt er der flere drenge end piger, som har oplevet negative konsekvenser heraf.

### **Overgang til senior**

Spillerne har i denne periode været igennem endnu en overgangsperiode i deres håndboldliv, idet de er gået fra ungdom til senior. Der er dog en række spillere, der allerede har spillet senior i flere sæsoner. Det har de primært gjort, fordi det har været deres eneste mulighed for at fortsætte med at spille håndbold i deres klub eller nærområde (Pørksen & Kosar, november 2019).

### **Forventninger til at rykke op**

Omkring halvdelen af spillerne følte sig klar til at rykke op som senior, mens 10 % ikke følte sig klar.



Især drengene glædede sig til at rykke op (Pørksen & Kosar, juni 2020). **Der var dog også en gruppe spillere, der er bekymrede for at rykke op på seniorholdet. Bekymringerne gik primært på, om man kunne klare det fysisk fremfor psykisk.** 27 % af pigerne og drengene fra årgang 2000 frygtede ikke at være gode nok, samtidig med at de i højere grad var nervøse for ikke at være stærke nok fysiske.

### Oplevelsen af at rykke op

Men hvad var så spillernes oplevelse da de rykkede op? Spillerne er blevet spurgt om, hvordan de oplever det at være rykket op som senior indtil videre. De har kunnet sætte mere end ét kryds, og har kunnet vælge mellem 14 udsagn og en "Andet"-kategori, hvor de har kunnet uddybe deres svar. Spillerne har ikke været tvunget til at tage stilling til alle udsagnene, og derfor har det ikke været muligt at opsummere til 100 % ved de forskellige udsagn. Dette kan således enten være et udtryk for, at de ikke har nogen holdning, eller at de måske ikke har oplevet nogen ændring fra ungdom til senior.

I figur 16 ses de svarkategorier, som flest spillere har valgt, mens den fulde oversigt over spillernes svar kan ses i delrapporten fra juni 2020.

Samlet set er der flest på tværs af køn og årgange, der har svaret følgende:

- Det er hårdere fysisk
- Der bliver stillet flere og større krav
- Træningstiderne er meget sent
- Det er sjovere
- Jeg har en bedre træner

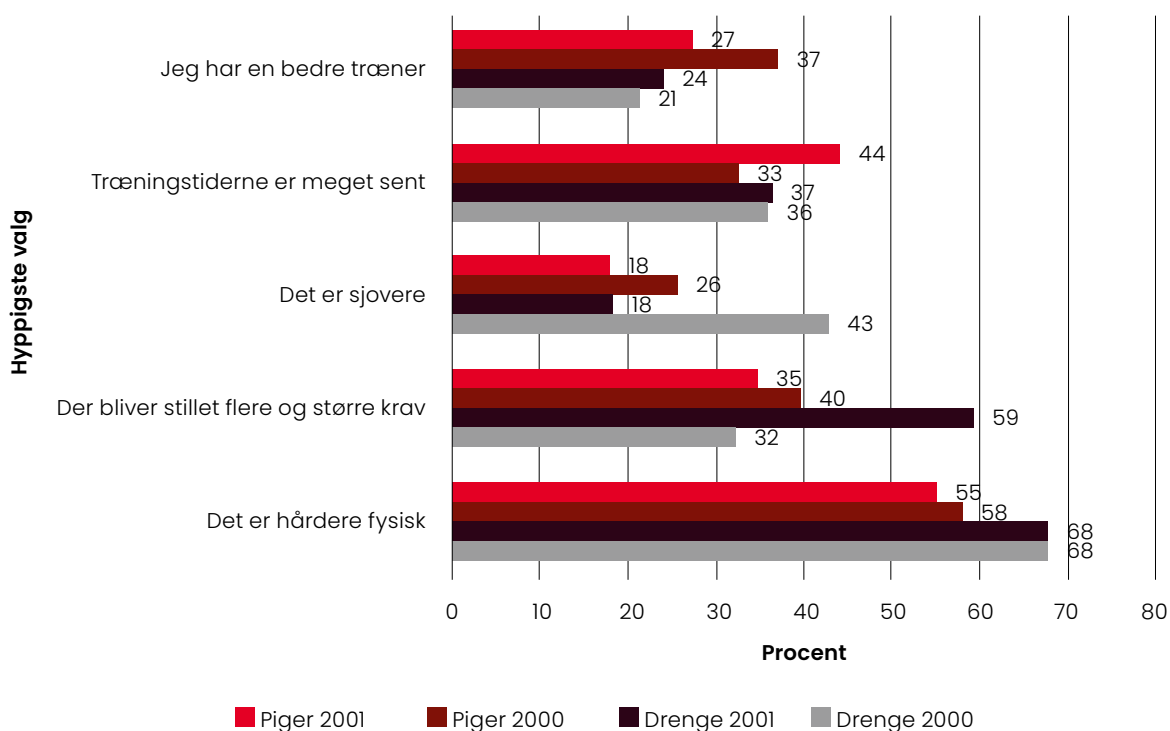
Der ses således en tendens til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er blevet mere krævende både i forhold til det fysiske, kravene og træningstidspunktet. Spillerne bliver også i højere grad holdkammerater med ældre og mere erfarne spillere, hvilket kan være en del af forklaringen. At overgangen fra ungdom til senior kan være krævende, fremgår også af DIF's livsfaser. Spillerne synes dog i højere grad, at de har dygtigere trænere på senior end på ungdom, samt at de har det sjovere til træning på senior end på ungdom.

### Transferværdi – Man lærer mere til håndbold end at skyde til måls

Størstedelen af spillerne mener, at de har tilegnet sig kompetencer, der kan bruges uden for håndboldbanen (se figur 17). Det er især spillernes sociale kompetencer, som er blevet styrket.

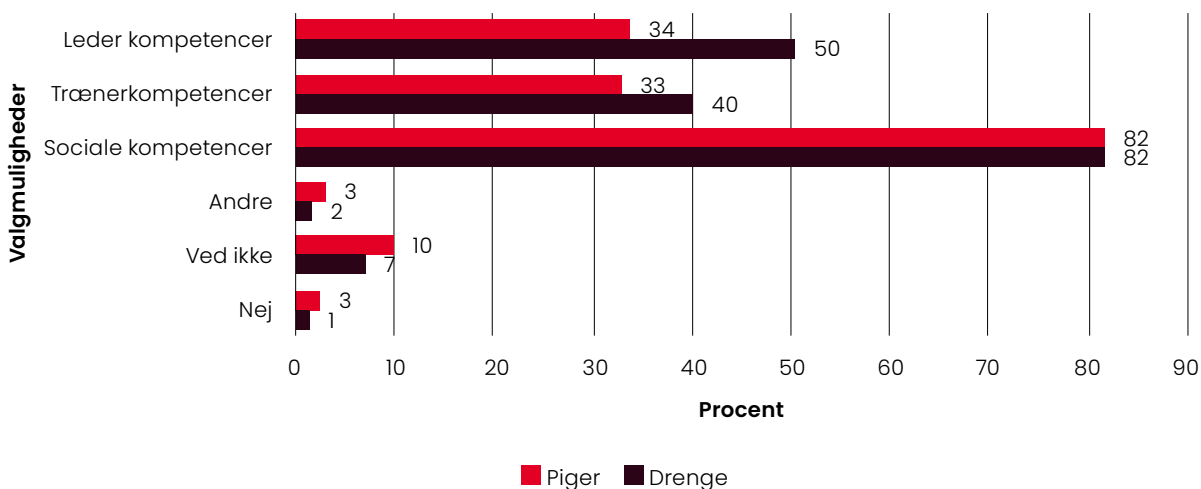
**Figur 16. Spillernes oplevelse af oprykning til senior (Pørksen & Kosar, juni 2020).**

Spillernes mest udbredte oplevelse af oprykning til senior



**Figur 17. Tilegnede kompetencer (Pørksen & Kosar, januar 2022).**

Har du i din tid som håndboldspiller tilegnet dig nogle kompetencer, der kan bruges uden for håndboldbanen? Hvilke? (muligt at sætte flere krydser)

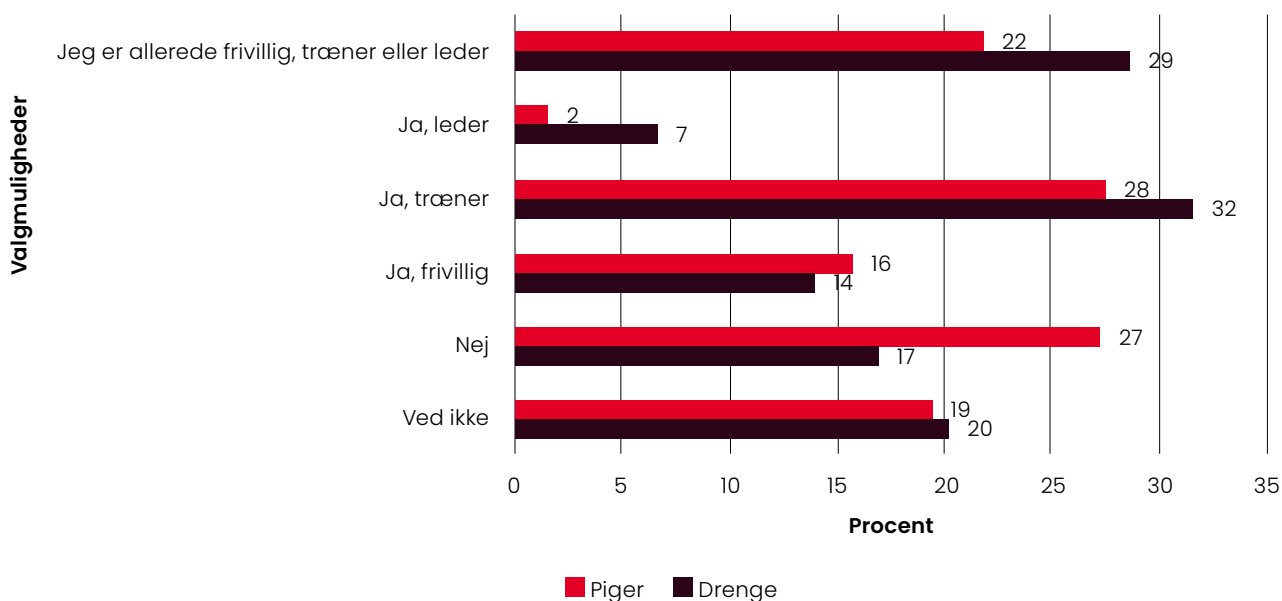


**Mere end 8 ud af 10 piger og drenge oplever, at håndbold har forbedret deres sociale kompetencer. Drengene vurderer i højere grad end pigerne, at de har tilegnet sig leder- og trænerkompetencer.** Det kan overvejes, om denne kønsforskel blandt andet skyldes, at undersøgelsen tidligere har peget på, at drengene i højere grad oplever at blive inddraget i det taktiske i træningen.

Håndbold synes således at have et stort potentiale i forhold til at ruste børn og unge til livet udenfor banen. Til håndbold lærer de at begå sig i et analogt fællesskab, og får konkrete erfaringer med at tage lederskab og ansvar. Også andre undersøgelser har vist indikationer på, at man til fritidsaktiviteter kan få øvet en række færdigheder, som er helt centrale for at kunne begå sig i det 21. århundrede (Østergaard & Haugegaard, 2020; Østergaard m.fl. (2021).

**Figur 18. Frivillig, træner eller leder (Pørksen & Kosar, januar 2022).**

Kunne du forestille dig, at blive frivillig, træner eller leder i din klub på et tidspunkt?



## Træner, frivillig og leder

Der er omkring en fjerdedel af spillerne, som er frivillige, trænere eller ledere. Der er lidt flere drenge end piger (se figur 18). **Derudover er der samlet set omkring 50 %, der kunne overveje at blive frivillig, træner eller leder på et tidspunkt.** Igen er der flere drenge end piger. I livsfasen 13-15 år (U14-U16), var der flere piger, som var trænere end drenge, og generelt større interesse blandt pigerne i at blive trænere, mens interessen for frivillighed både blandt drengene og pigerne også var lav i denne livsfase (se afsnit: *Vil du være træner, dommer eller frivillig*).

Spillerne overvejer primært at blive trænere i deres klub på et tidspunkt (28-32 %), mens 14-16 % kunne forestille sig at blive frivillige. Der er relativt få, der kunne forestille sig at blive ledere, især blandt pigerne, hvor det kun er 2 %. Der er dog også en gruppe på 27 % af pigerne og 17 % af drengene, der ikke kunne forestille sig at blive frivillig, træner eller leder og 17 % (Pørksen & Kosar, januar 2022). Undersøgelser viser, at frivillige oftest angiver, at årsagen til, at de er blevet frivillige er, at de er blevet opfordret eller valgt til det, altså at de er blevet spurgt. Samtidig viser de samme undersøgelser, at en stor gruppe aldrig er blevet spurgt (Espersen m.fl., 2020; Sørensen, 2021). Overvej som forening, hvordan I lokalt kan få forløst dette potentiale, og hvordan I aktivt kan arbejde med at uddanne og spørge de unge, om de vil være frivillige, trænere eller ledere.

## Sabbatår: Familie, venner og håndbold

Størstedelen af spillerne prioriterer igen håndbold højt (Pørksen & Kosar, november 2019). Samlet set prioriterer spillerne i gennemsnit deres familie højest i hverdagen, og dernæst håndbold og venner. Håndbold bliver således prioriteret meget højt blandt spillerne, også højere end skole, hvilket ikke har været tilfældet i de forrige livsfaser. Det hænger dog formentlig sammen med, at størstedelen af spillerne vælger at tage et eller flere sabbatår. Det kan nemlig ses, at årgang 2001 fortsat prioriterer skolen højt.

## Udfordringer i hverdagen – travlhed og stress

I denne periode er der stor forskel på dem, der går i skole, og dem der holder sabbatår. Det vidner om, at skolen er medvirkende til spillernes oplevelse af travlhed og stress i forbindelse med deres håndbold.

Det er blevet mere reglen end undtagelsen, at unge tager et eller flere sabbatår mellem gymnasiet og en videregående uddannelse. En undersøgelse af studerende på videregående uddannelser viste, at 86 % af de studerende havde taget mindst ét sabbatår, inden de startede på uddannelsen. 56 % starter efter 0,5-2 år, og 31 % starter efter 2 år. Kun 14 % starter uddannelsen med det samme. 61 % af dem, der har haft sabbatår, begrundet det med, at de havde brug for en pause fra uddannelsessystemet. Under sabbatåret er de mest almindelige aktiviteter lønnet arbejde (88%), udlandsophold (46%) og at dyrke sine fritidsinteresser (41%) (Danmarks Evalueringsinstitut 2019). Det ser således ud til, at der er en åbning i denne periode for at engagere spillerne yderligere i deres fritidsinteresse. Overvej, hvordan det er muligt at aktivere spillere, der holder sabbatår, mere i den lokale forening både på og uden for banen.

## Travlhed

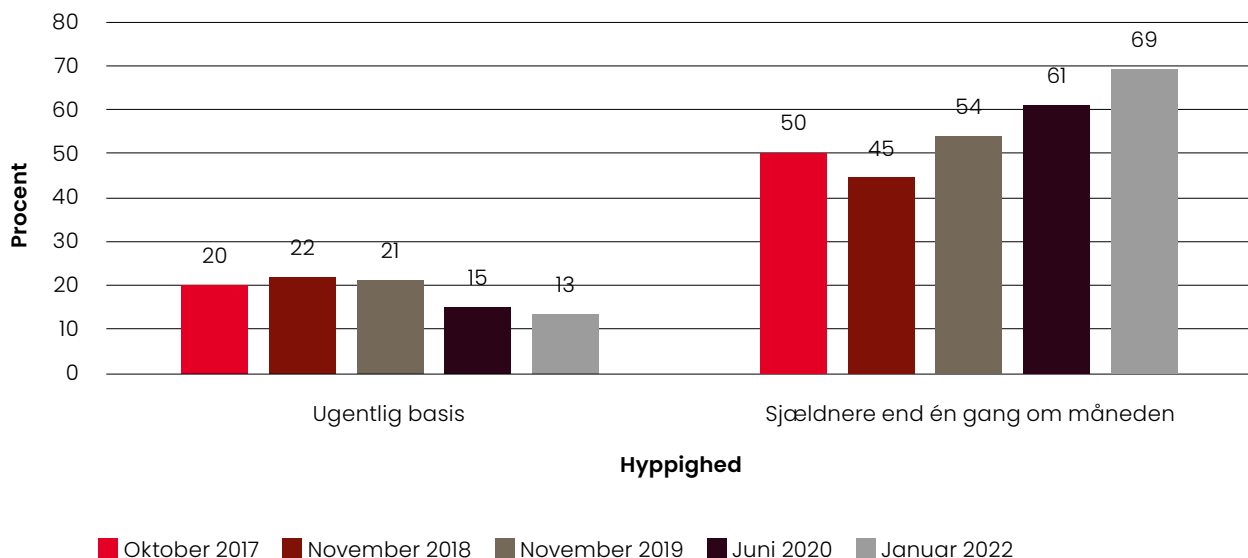
I figur 19 ses udviklingen i spillernes oplevelse af stress fra de er i 2. livsfase og omkring 15-17 år, til de befinder sig i 3. livsfase i en alder omkring 19-22 år. Som det fremgår af figuren, oplever færre spillere end i forrige livsfase at føle sig stresset over deres hverdag pga. håndbold, og i 2022 oplever 69 % af spillerne, at de er stressede over håndbolden sjældnere end en gang om måneden. Denne tendens bliver mere og mere tydelig i de seneste delrapporter, hvor flere er færdige med deres ungdomsuddannelse. Udviklingen skyldes formodentlig, at mange af spillerne i denne periode har sabbatår, hvor den manglende skolegang måske kan gøre det lettere for spillerne at finde tid til håndbolden, da afleveringer og lektier ikke længere optager fritiden.

**I denne livsfase udligner oplevelsen af stress og travlhed sig mere og mere mellem kønnene, fordi især pigernes oplevelse af stress og travlhed reduceres, og i højere grad kommer på niveau med drengenes.**

Den Nationale Sundhedsprofil undersøgte i 2022 danskeres stress. I Sundhedsprofilens sammenligning af aldersgrupperne 16-24 år og 25-34 år, ses ligeledes en tendens til, at oplevelsen af stress

**Figur 19. Udvikling i stress på grund af håndbold gennem livsfaser (Pørksen & Kosar, 2022).**

Udvikling i stress pga. håndbold fra oktober 2017 til januar 2022



\*Livsfase 16-18 år = okt-2017 + nov-18, livsfase 19-24 år = nov-19, jun-20 og jan-22

### Tilfredsheden med tidsforbruget på træning stiger i takt med at travlheden falder.

Spillerne er i højere grad generelt tilfredse med håndbold og med deres tidsforbrug på håndbold end i 16-18 års livsfasen. De spillere der synes, at deres samlede tidsforbrug på håndbold er for lavt, er primært dem, der slet ikke træner (20 %), og dem der træner 1 gang om ugen (28 %). Derimod er dem der synes, at deres samlede tidsforbrug er for højt primært dem, der træner tre gange (10 %) om ugen eller mere end tre gange om ugen (15 %).

### Travlhed vs. Stress

Der er i alle livsfaserne færre der angiver, at de er stresset over deres hverdag pga. håndbold, end spillere der angiver at have problemer med at nå både at lave lektier/gå på arbejde og træne håndbold. Det ser dermed ud til, at spillerne skelner mellem det at være presset på tid og at være stresset. Spillerne oplever det således ikke nødvendigvis som stress, hvis de har problemer med at nå håndbold og at lave lektier/gå på arbejde. Det er desuden vigtigt at være opmærksom på, at stress i spørgeskemaerne måles som selv vurderet.

falder med alderen, samt at kønsforskellene bliver mindre med alderen. Der ses dog ikke helt samme udligning mellem kønnene som i nærværende undersøgelse, og da alderskategorierne er væsentlig større i Sundhedsprofilen, er det begrænset, hvor meget der kan sammenlignes (Schramm et al., 2022). Sundhedsprofilen viser således også, at oplevelsen af stress og kønsforskellen i stress generelt falder med alderen. Da disse tendenser ses for aldersgrupper, som er ældre end i nærværende undersøgelse og dermed inkluderer personer, der

ikke er i gang med et sabbatår, kan det overvejes, om udviklingen måske ikke udelukkende skyldes sabbatårets særlige vilkår, men at der måske generelt kommer mere ro på (især blandt piger) med alderen.

### Fravalg

#### Overvejelser om at stoppe

Størstedelen overvejer ikke at stoppe i denne periode af deres håndboldliv, men der er alligevel 33 %, der på det seneste har overvejet det, da de bliver

spurgt i januar 2022. **Der er flere piger end drenge, som har overvejet at stoppe**, og især pigerne fra årgang 2001 springer i øjnene, hvor 41 % på det seneste har overvejet at stoppe. Drengene fra årgang 2001 er derimod den målgruppe, hvor færrest har overvejet at stoppe (Pørksen & Kosar, januar 2022).

Det er kun pigerne (186 respondenter), der har valgt at uddybe, hvorfor de har overvejet at stoppe. Vi har valgt at liste de mest hyppige årsager i nedenstående:

#### **Pigers overvejelser om at stoppe:**

- Skader eller frygt for skader
- Flytning og efterfølgende problemer med at finde en ny klub / udfordringer ved at starte i en ny klub – det er svært at komme ind som ny, når man er voksen.
- Meget transporttid til og fra træning og kampe mv.
- Utilfredshed med træneren / utilfredshed med manglede spilletid / kedelig træning / favoriseringer af spillere/hold.
- Manglende tid / andre prioriteter, bl.a. studie og arbejde.
- Venner stopper / der er få spillere tilbage på holdet / der er ikke længere noget hold i klubben/ lokalt.
- Rejser / sabbatår.
- Mistet motivationen / lysten.
- Covid-19 pandemien – sygdom og de håndboldmæssige konsekvenser, som pandemien har haft såsom aflysninger og et efterfølgende presset kampprogram mm.
- Et dårligt socialt miljø / stort fokus på præstation.
- Stress / angst.

Det kan især fremhæves, at omkring 20 % har nævnt skader og frygten for skader som årsag til, at de overvejer at stoppe. Samtidig påvirker især transporttid, utilfredshed med træneren/manglende spilletid og flytninger deres motivation. Der er det især vigtigt at have for øje, at der er spillere, som er motiveret for at spille håndbold, men som på grund af flytning oplever udfordringer med at komme i gang igen, enten fordi de har problemer med at finde et tilbud/klub inden for rimelig afstand, eller fordi de ikke oplever at blive taget godt imod i en ny klub.

# Opsummering

I denne periode afslutter spillerne deres ungdomsuddannelse, som for de flestes vedkommende er gymnasial. Derefter vælger størstedelen at holde et eller flere sabbatår. I juni 2020 er der 70 %, af spillerne som holder sabbatår. I takt med at spillerne bliver færdige med deres ungdomsuddannelse og bliver ældre, oplever færre travlhed og stress i relation til håndbold. Især falder pigernes oplevelse af travlhed og stress, og de kommer stort set på niveau med drengene. Det vidner om, at skolen er en medvirkende faktor i spillernes oplevelse af travlhed og stress, men også at alderen måske har givet spillerne flere erfaringer med at tackle travlhed og stress. I takt med at spillerne ændrer ambitionsniveau eller oplever mindre travlhed og stress, stiger deres tilfredshed med håndbold. Spillerne prioriterer håndbold højt i hverdagen. Familie er førsteprioriteten, og dernæst kommer håndbold og venner.

Håndboldmæssigt er det en periode med flere omvæltninger. Spillerne oplever, at turneringsstrukturen ændrer sig fra lige til ulige årgange. Det betyder, at flere spillere oplever at være andenårs U19 to år i træk og første års U19 to år i træk for at udligne aldersmæssigt. Dernæst er det den periode i spillernes liv, hvor størstedelen går fra at være ungdomsspillere til seniorspillere. Der er en gruppe spillere, som bliver senior tidligere, enten på grund af højt niveau, men typisk på grund af mangel på tilbud. Disse to overgange bliver påvirket af covid-19 pandemien, som får den konsekvens, at håndbolden i perioder er underlagt restriktioner og nedlukning. Denne periode bliver derfor på mange måder ikke repræsentativ for en traditionel overgang fra ungdom til senior, men flere af spillernes oplevelser vil man formentlig stadig kunne perspektivere til en ellers almindelig sæson.

Sundhed bliver generelt vigtigere for spillerne. Det har tidligere vist sig hos pigerne, men nu ses det også hos drengene. Derudover er det særligt vigtigt for spillerne, at der er sociale aktiviteter, og 74 % efterspørger aktiviteter, der ingenting har med håndbold at gøre, såsom fællesspisning og fester. Der er et flertal, der mener, at det er spillerne selv, der skal være den primære initiativtager til sociale aktiviteter omkring holdet. Der er således sket et

skift i spillernes motivation sammenlignet med de tidligere livsfaser.

## Lige til ulige årgange

Pigerne (47 %), der har været andenårs U19 to år i træk, oplever i højere grad end drengene (32 %), at det ikke har haft nogen betydning for deres håndbold. Spillerne der har oplevet, at det har haft en betydning, har primært oplevet, at det har haft en positiv betydning: bl.a. har cirka halvdelen af drengene oplevet, at de har haft en stor rolle på deres hold to år i træk. Størstedelen af spillerne der har været førsteårs U19 to år i træk, har ikke oplevet, at det har haft nogen betydning. Der er dog 25 % af drengene der har oplevet, at de har haft en lille rolle på deres hold to år i træk, og generelt er der flere drenge end piger, som har oplevet negative konsekvenser.

## Overgangen til senior kan være svær

Flere spillere oplevede i forbindelse med oprykningen til senior at være bekymrede. Spillerne udtrykte især bekymring for, om de ville være gode nok og stærke nok fysisk. Det var reelt kun halvdelen, der følte sig klar til at rykke op som senior. Efter spillerens oprykning er der et flertal af spillerne, der oplever, at det er hårdere fysisk, og at der bliver stillet flere og større krav. Derudover er der flere der synes, at træningstiderne er meget sene. Spillerne synes dog i højere grad, at de har dygtigere trænere, og at det er sjovere end at spille ungdom. Overordnet kan det siges, at spillerne ønsker at forblive ungdomsspillere så længe som muligt, samt at de ønsker at modtage større støtte i overgangen fra ungdom til senior både i forhold til det fysiske og mentale. En fordel ved senior er dog de gode trænere, som er medvirkende til at træning er sjovt og udfordrende, som er en vigtig motivationsfaktor for spillerne. De dygtige trænere er som tidligere derfor afgørende for spillernes motivation.

## Kønsforskel i transferværdi og repræsentationen af frivillige, trænere og ledere

Størstedelen af spillerne mener, at de har tilegnet sig kompetencer, der kan bruges udenfor håndboldbanen. Mere end 8 ud af 10 oplever, at håndbold har forbedret deres sociale kompetencer. Drengene vurderer dog i højere grad end pigerne,

at de har tilegnet sig leder- og trænerkompetencer. Endvidere ses det, at flere drenge end piger er frivillige, trænere og ledere, samt at flere drenge end piger kunne overveje at blive frivillig, træner eller leder. Der er samlet set omkring en fjerdedel af spillerne, som er frivillige, trænere eller ledere, og omkring 50 %, der kunne overveje at blive frivillig, træner eller leder på et tidspunkt. Spillerne overvejer primært at blive trænere i deres klub på et tidspunkt, mens der generelt er få, der kunne forestille sig at blive frivillige eller ledere.

### Overvejelser om at stoppe til håndbold

Størstedelen har ikke gjort sig nogle overvejelser om at stoppe i denne periode af deres håndboldliv, men der er alligevel 33 %, som har overvejet det i den seneste måling fra januar 2022. Der er flere piger end drenge, som har overvejet at stoppe, og kun pigerne der har valgt at uddybe hvorfor. Pigerne nævner især skader og frygten for skader som en væsentlig årsag, mens flere også nævner længere transporttid, utilfredshed med træneren/manglende spilletid, og at flytninger påvirker deres motivation.



# Anbefalinger

I de følgende afsnit er der givet en række anbefalinger på baggrund af undersøgelsen til, hvad personer i de forskellige målgrupper; trænere og foreninger kan gøre sig af overvejelser, og hvordan de bør forholde sig til spillerne og deres oplevelser, forventninger og fritidsliv generelt.

## Trænere

Træneren har fortsat en positiv indvirkning på spillernes motivation for at gå til håndbold. Træneren ser dog ud til at tage færre hensyn til spillerne nu, end da de var ungdomsspillere. Det ser således ud til, at trænerne agerer en smule anderledes overfor seniorspillerne i forhold til ungdomsspillerne. Det vides ikke, om det er de samme trænere eller nye trænere. Derudover oplever drengene i denne periode i højere grad end pigerne at blive inddraget i det taktiske.

- Flere spillere synes, at de rykker op som senior for tidligt. De ønsker at spille med deres kammerater og jævnaldrende. Træneren bør derfor overveje, om det er i spillerens interesse at hjælpe et seniorhold med kampe / skifte fra ungdom til senior. Hvad er formålet med at rykke en spiller op, og kunne der være andre løsninger.
- Spillerne går i denne periode fra ungdom- til seniorspillere. Denne periode kan være svær for nogle spillere. Træneren bør mere systematisk forberede spillerne på overgangen til senior ved både at tilrettelægge træning og samtaler, der kan styrke spillerne fysisk og mentalt. Dette bør gøres i samarbejde med foreningen og den kommende træner på senior, så der skabes en rød tråd fra ungdom til senior, så overgangen fra ungdom til senior bliver nemmere og mere tryk for spillerne.
- Spillerne efterspørger nærværende trænere, der interesserer sig for dem som både spiller og menneske. Træneren bør overveje systematiske individuelle samtaler, hvor der ikke kun er fokus på den håndboldfaglige udvikling, men også på det hele menneske, da udfordringer i hverdagen også påvirker spillerens håndbold. Det vigtigste er ikke nødvendigvis at komme med løsninger til spilleren, men at træneren spørger interesseret ind og lytter.
- Sociale aktiviteter uden for banen er vigtige for spillerne. Et flertal mener, at det er spillerne selv, der skal være initiativtager, mens flere mener, at det skal være træneren. Eftersom spillerne efterspørger flere aktiviteter, kan træneren støtte spillerne ved at skabe gode rammer for at spillerne selv kan tage initiativ.
- Flere spillere holder et eller flere sabbatår, og får et større overskud i denne periode. Der opstår et vindue her, hvor træneren kan overveje at tage kontakt til tidligere spillere samt at øge mængden af aktiviteter på og uden for banen.
- Der er flere seniorspillere, som oplever, at det er svært at starte i en ny klub. Træneren kan derfor med fordel arbejde med den gode velkomst, og hvordan holdet kan tage godt imod nye spillere. Det er en periode, hvor spillere primært skifter klub på grund af flytninger, så spillerne har ikke nødvendigvis netværk i klubben eller byen, og føler sig derfor ekstra sårbare.
- Spillerne i denne periode er i høj grad drevet af enten at blive professionelle eller af sundhed. Ambitionsniveauet i de to grupper er meget forskelligt. Det er som træner værd at være opmærksom på, hvad der motiverer spillerne og at planlægge træning og kampe ud fra det.
- Den primære årsag til at spillerne stopper og overvejer at stoppe i denne periode, er skader - især blandt pigerne. Træneren bør derfor i højere grad implementere skadesforbyggende træning i denne periode af spillernes liv. Er en spiller allerede blevet skadet, kan træneren med fordel holde kontakt og inddrage spilleren, da flere spillere oplever, at de mister kontakten og følelsen af at være en del af holdet, mens de er skadet.



## Foreninger

Foreningerne er i denne periode præget af meget etablerede spillere og hold. De fleste har spillet håndbold det meste af deres liv, og få skifter klub i denne periode. De der skifter klub, gør det typisk fordi de flytter.

Spillerne der flytter, oplever foreningerne som et sted, hvor de kan søge netværk og fællesskab i en by, hvor de kender få eller ingen. Der er dog flere spillere, der oplever, at der ikke er et tilbud i deres nye by, eller at de ikke føler sig taget godt imod i deres nye klub, og som derfor stopper.

- Flere spillere synes, at de rykker op som senior for tidligt. De ønsker at spille med deres kammerater og jævnaldrende. Der er flere, der bliver tvunget til at rykke op, fordi der ikke længere er et ungdomstilbud. Foreningen bør overveje, hvordan der kan skabes de bedste betingelser for at beholde ungdomshold længst muligt.
- Der er flere spillere, der oplever overgangen fra ungdom til senior som svær. De bekymrer sig både om det fysiske og mentale. Overvej, hvordan I som forening kan skabe den bedste transition for spillerne, hvor de er trygge og klar til at rykke op både fysisk og mentalt. Hvordan kan I som forening hjælpe dem ind i det nye fællesskab, der venter som senior.
- Der er flere spillere, der efterspørger mere håndbold, mens de holder sabbatår. Foreningen bør overveje, hvordan de unge i denne periode i højere grad kan engageres i foreningen som frivillige, trænere og ledere.
- Spillerne efterspørger flere sociale aktiviteter, og vil gerne selv tage initiativ. Foreningen kan med fordel arbejde på at skabe de rammer, der giver spillerne muligheden for selv at planlægge og afvikle sociale aktiviteter.
- Der er samlet set 50 %, der er interesseret i at blive frivillige, trænere eller ledere på et tidspunkt. De fleste ønsker at blive trænere. Foreningen kan med fordel arbejde mere strategisk med at rekruttere spillerne i denne periode.
- Især piger har flere forskellige overvejelser om at stoppe. Foreningen kan med fordel arbejde på at løse de "udfordringer", som bekymrer dem. Der er især behov for mere skadesforebyggelse.

- Der er færre piger sammenlignet med drenge, der oplever, at de tilegner sig træner- og lederkompetencer samtidig med, at færre piger end drenge overvejer at blive trænere, frivillige og ledere. Foreningerne kan med fordel arbejde med at øge den kvindelige repræsentation - fx ved at udvikle målrettede initiativer, der kan fremme piger og kvinders kompetencer og interesse.

## Afrunding

Det var formålet med rapporten at blive klogere på, hvad det vil sige at være ung håndboldspiller og med udgangspunkt i den viden komme med anbefalinger, der vil kunne styrke håndboldproduktet, så aktørerne omkring de unge fremadrettet i højere grad kan handle ud fra konkret viden frem for på: *"hvad de tror, de ved om de unge"*.

Hvad har vi så lært om de unge? Det unikke datamateriale har lært os, at håndbold frem for alt skal være sjovt og udfordrende. Det gælder uanset spillernes alder og niveau. Endvidere er fællesskab, venner, klubliv og sociale aktiviteter vigtige. Det gælder både på og uden for banen, internt på holdene, på tværs af hold i klubben og ved etablering af holdfællesskaber. I takt med at spillerne bliver ældre, bliver det kun mere betydningsfuldt, og reelt en faktor der har betydning for, om spillerne fortsætter med at spille håndbold. Trænerne er ligeledes betydningsfulde for spillernes motivation og tilfredshed igennem hele perioden. Træneren er den vigtigste person for ungdomsspillernes motivation. Det er vigtigt for spillerne, at træneren er dygtig håndboldfaglig, men de efterspørger i lige så høj grad trænere, der viser interesse i den enkelte spillers liv på og uden for banen. Datamaterialet viser, at trænerne kan blive bedre til at tage hensyn, spørge ind og lytte til netop den enkeltes liv på og uden for banen.

Datamaterialet viser desuden, at der overordnet set er to særligt sårbare perioder i de unges håndboldliv, det drejer sig om U16 og overgangen fra ungdom til senior.

### Opbrud omkring U16

Der er en opbrudsperiode omkring U16, hvor ubetinget flest spillere skifter klub og flest stopper til håndbold. Der er i denne periode flere ting på spil, som påvirker spillernes håndboldliv. Der er en stor andel, der tager på efterskole, og samtidig er der flere, som skifter klub på grund af egne sportslige ambitioner. Disse unge er meget motiverede for at spille håndbold. Størstedelen af dem der tager

på efterskole, vælger håndbold som linjefag eller valgfag og fortsætter efterfølgende med håndbold. De mange skift får dog konsekvenser for de hold, hvor der bliver for få tilbage. Der er flere hold, der bliver nedlagt og flere hold, der må indgå i holdfællesskaber på grund af for få spillere. Det er især pigerne, som skifter klub og/eller tager på efterskole, og det er derfor også i højere grad pigerne, som oplever de negative konsekvenser af dette opbrud, i form af hold der lukker på grund af manglende spillere.

Derudover er det en periode, hvor skole, lektier og venner bliver vigtigere for spillerne, samtidig med at træningsmængden stiger. Det giver flere spillere en oplevelse af mangel på tid, og flere spillere får sværere ved at få tid til håndbold og skole på grund af den større træningsmængde. Det påvirker især pigerne, som i højere grad end drengene føler sig tidspressede og stressede. I perioden, hvor spillerne går på en ungdomsuddannelse, er der mellem 28-38 %, der på ugebasis har problemer med at nå skole/lektier og håndbold, og ca. 20 % der på ugentlig basis selv vurderer, at de er stresset over deres hverdag pga. håndbold. De to primære årsager til at spillerne stopper i denne periode er således 1) at de mangler tid til at nå både skole/lektier og håndbold og 2) at der er ikke længere er nok spillere på deres hold.

### **Holdfællesskaber – en mulig løsning**

Den store udfordring omkring U16 er mangel på spillere i de lokale klubber. Holdfællesskaber kan være en mulig løsning. De primære årsager til at klubberne indgår holdfællesskaber er 1) klubberne bliver afhængige af at samarbejde med andre klubber for at kunne stille hold og 2) elitære satsninger hvor klubberne kan tilbyde spillerne flere træningspas og mulighed for at blive matchet på et højere niveau.

Der er flere områder, som foreningerne bør være opmærksomme på i forbindelse med etablering af holdfællesskaber. Spillerne fremhæver det "værste" ved holdfællesskaber som længere transport, manglende klubfølelse og klubliv og at klubber/hold bliver favoriseret frem for andre klubber i holdfællesskabet.

### **Overgang fra ungdom til senior**

Den anden sårbare periode i spillernes håndboldliv forekommer i overgangen fra ungdom til senior. Der er flere spillere, der oplever, at overgangen er svær, og at de har flere bekymringer. Overordnet kan det

siges, at spillerne ønsker at forblive ungdomsspillere så længe som muligt, samt at de ønsker at modtage større støtte i overgangen fra ungdom til senior både fysisk og mentalt. Før de rykker op, er de især bekymret for det fysiske – om de er stærke nok til senior. Når de så er blevet senior, er der et flertal, der oplever at det er hårdere fysisk, og at der bliver stillet flere og større krav. Deres bekymringer bliver således en realitet.

Et flertal af spillerne der rykker op som senior oplever, at de får dygtigere trænere, og at det er sjovere end at spille ungdom.

### **Sabbatår – en åbning for mere håndbold**

I takt med at spillerne bliver færdige med deres ungdomsuddannelse og bliver ældre er der færre, der oplever travlhed og stress i relation til håndbold. Især falder pigernes oplevelse af travlhed og stress, og de kommer stort set på niveau med drengene. Størstedelen vælger at holde et eller flere sabbatår, og flere spillere ønsker at bruge mere tid på deres fritidsinteresser i denne periode, hvilket for de flestes vedkommende primært er håndbold. Deres overskud til håndbold stiger, og flere spillere ønsker at bruge mere tid på håndbold i andre funktioner end blot som spiller på banen.

### **Frivillig, træner eller leder**

Undersøgelsen viser også, at der er mulighed for at rekruttere flere spillere som trænere. Der er flere, som bliver trænere, men der er langt flere, som gerne vil være det, som bare ikke er blevet spurgt. Der er bl.a. 4 ud af 10 blandt de 13-15-årige, som gerne vil være trænere i deres lokale klub, som ikke allerede er det. I denne aldersgruppe er der flere piger, som er trænere og udviser interesse for at blive træner, men når spillerne er 19-24 år, er der flere drenge, der er blevet trænere og har interesse i at blive det. Der er 28-32 % af spillerne i aldersgruppen 19-24 år, der overvejer at blive træner, mens 14-16 % kunne forestille sig at blive frivillige. Der er få, som kunne forestille sig at blive ledere, især blandt pigerne, hvor det kun er 2 %. I den sammenhæng er det interessant, at datamaterialet viser, at drengene i højere grad end pigerne vurderer, at de har tilegnet sig ledere- og trænerkompetencer af at spille håndbold.

## **Hvad kan resultaterne bruges til fremadrettet?**

Rapportens unikke indblik i spillernes liv, og de dertilhørende anbefalinger kan fremadrettet bruges af aktører omkring de unge til at udvikle målrettede indsatser, der kan være med til at forbedre håndboldproduktet til de unge. Dette kan på sigt være medvirkende til, at flere spillere vælger at blive i håndbolden enten som spiller, træner, dommer eller leder.

Det vil i forlængelse af resultaterne i rapporten være oplagt at have fokus på følgende fem områder:

- Støtte og uddanne trænerne i, hvordan de kan arbejde med det hele menneske i forhold til, hvordan de kan spørge ind, lytte og tage hensyn, så der kan opbygges en god træner-spiller relation.
- Undersøge hvordan foreningerne og trænerne i højere grad kan støtte og skabe rammer for de unge, som kan reducere deres oplevelse af travlhed og stress.
- Se nærmere på tiltag, der kan hjælpe spillerne i de sårbare perioder omkring U16 og overgangen fra ungdom til senior.
- Udarbejde en systematisk model for rekruttering og uddannelse af unge som trænere, herunder afsøge mulighederne for, hvordan det kan blive mere attraktivt for unge at blive frivillige, dommere og ledere.

# Litteraturliste

Børne- og Undervisningsministeriet (2018, 20. marts). *Nu stiger søgningen til erhvervsuddannelserne*. Lokaliseret på: <https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2018/mar/180320-nu-stiger-soegningen-til-erhvervsuddannelserne>

Carlsen, H. (2018). *Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten*. Dansk Idrætsforbund. Lokaliseret d. 19/6/2023 på: <https://www.dif.dk/radgivning-og-stotte/idraetsudvikling/den-gode-unge-idraet>

Dalgaard-Hansen, M. (2015). *Årgang 00/01 giver klar besked: En kvalitativ undersøgelse af pige- og drengeholdspilleres overvejelser om og motivation for at spille håndbold*. DanskHåndbold, Udviklingsafdelingen. DanskHåndbold. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

Danmarks Evalueringsinstitut. (2019, 28. maj). *Studerendes sabbatår*. Lokaliseret på: [https://www.eva.dk/sites/eva/files/2019-05/Minianalyse%20sabbata%CC%8Ar\\_endelig.pdf](https://www.eva.dk/sites/eva/files/2019-05/Minianalyse%20sabbata%CC%8Ar_endelig.pdf)

DanskHåndbold. (2015, juni). *Årgang 00/01 giver klar besked: Opbrudsperioden – viden og anbefalinger*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2015, oktober). *Årgang 00/01 giver klar besked: Hverdag og ungdomsliv for en ung håndboldspiller. Fritidsliv, ungdomsliv og Håndbold*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2016, juni). *Årgang 00/01 giver klar besked: Opbrudsperioden – Tid til dine tanker om klubskitte og karrierestop*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2016, oktober). *Årgang 00/01 giver klar besked: Tidsforbrug. Balancegangen mellem skole, familie, venner og fritid*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2017, juni). *Årgang 00/01 giver klar besked: Opbrudsperioden. Efterskoleoplevelser og holdfællesskabstanker*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2017, marts). *Årgang 00/01 giver klar besked: Håndbold er tidskrævende og kan skabe udfordringer*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2017, oktober). *Årgang 00/01 giver klar besked: Prioriteringer og balance mellem håndbold, fritids- og skoleliv*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2018). *Årgang 00/01 giver klar besked: Opbrudsperioden – mod ungdomsuddannelse og holdfællesskabstanker*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2018, marts). *Årgang 00/01 giver klar besked: Sæsonafslutning – Efterskoletanker og klubskitte i sæsonen*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2018, november). *Årgang 00/01 giver klar besked: Ungdomsuddannelse og en travl hverdag – hvor meget kan håndbold fylde?* Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

DanskHåndbold. (2019, marts). *Årgang 00/01 giver klar besked: Sæsonafslutning – Det bedste ved håndbold og årsager til stop*. Lokaliseret på: <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>

- Eske, M. (2021). *Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen af idrætslivet*. Notat 6: Tilbagevendende til gamle vaner. Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret på: <https://www.idan.dk/media/10815342/Danskernes-motions-og-sportsvaner-efter-genaabningen-af-idraetslivet-notat-6.pdf>
- Eske, M., Rask, S., & Storm, R. K. (2022). Idræt i Danmark under Corona: Hvad er konsekvensen af en pandemi for danskernes idrætsvaner?. *Forum for Idræt*, 37(1), 38–61. <https://doi.org/10.7146/ffi.v37i1.132369>
- Espersen, H.H., Fridberg, T. Andreasen, A.G & Brændgaard, N.W. (2020). *Frivillighedsundersøgelsen 2020 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Hohnen, M. (2018, 1. august). *Ny forskning: Unge tror, andre drikker mere end dem selv*. Lokaliseret på: <https://jyllands-posten.dk/nyviden/ECE10779085/ny-forskning-unge-tror-andre-unge-drikker-mere-end-dem-selv/>.
- Jensen, S.Y.M. & Østergaard, S. (2018). *Hvorfor vælger unge piger sporten fra*. Center for Ungdomsstudier. Lokaliseret på: <https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/hvorfor-vaelger-unge-piger-sporten-frawebopslag-1.pdf>
- Muusmann, N. & Østergaard, S. (2012). *Problemet med venner er, at de jo altid giver én ret: en håndbog for voksne, der ønsker at være med til at spille unge gode til livet*. Ungdomsanalyse.nu
- Nielsen, G., Bentsen, P., Ivarsen, A., Wikman, J. & Elsborg, P. (2022). *Det gode idrætsmiljø for unge. Kohorteundersøgelse af forhold i danske idrætsforeninger som fremmer unges fortsættelse med idræt*. Lokaliseret på: <https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2020/01/Det-gode-idr%C3%A6tsmilj%C3%B8-for-unge.pdf>
- Nørtoft, M. (2020, 4. september). *Rekordstor andel tager efterskole i 10. klasse: Især andelen af unge med forældre med relativt høje indkomster er stigende*. Lokaliseret på: <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/bag-tal/2020/2020-09-04-rekordstor-andel-paa-efter-skole>
- Ottosen, M.H. & Andreasen, A.G. (2020). *Børn og unges trivsel og brug af digitale medier – to analysernotater*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Ottosen, M.H., A.G. Andreasen, K.M. Dahl, M. Lausten & S.B. Rayce & B.B. Tagmose (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Pilgaard, M. (2022). *Evaluering af Nye Spilformer i DHF. Midtvejsevaluering*. Idrættens Analyseinstitut.
- Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). *UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019*. Syddansk Universitet. Statens Institut for Folkesundhed. [https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2019/rapport\\_ung19.pdf](https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2019/rapport_ung19.pdf)
- Pørksen, A.B. & Kosar, A. (2019). *Opbrudsperiode – overgang fra lige til ulige årgange*. Center for Ungdomsstudier. Lokaliseret på <https://dansk-haandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>
- Pørksen, A.B. & Kosar, A. (2020). *Opbrudsperiode – overgang fra ungdom til senior*. Center for Ungdomsstudier. Lokaliseret på <https://dansk-haandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>
- Pørksen, A.B. & Kosar, A. (2022). *Senior – tid til at give tilbage til håndbolden eller til at stoppe*. Center for Ungdomsstudier. Lokaliseret på <https://dansk-haandbold.dk/traening-forskning/viden-om/argang-00-01>
- Rask, S. (2021). *Danskernes brug af faciliteter og steder til idræt. Notat 3 i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020'*. Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret på: <https://www.idan.dk/udgivelser/danskernes-brug-af-faciliteter-og-steder-til-idraet-notat-3-i-danskernes-motions-og-sportsvaner-2020/>
- Rask, S., Petersen, F., Hansen, K. & Eske, M. (2022). *Danskernes motions- og sportsvaner 2020: Baggrundsrapport*. Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret på: <https://www.idan.dk/media/fg0jwckc/baggrundsrapport-final.pdf>
- Schramm, S., Bramming, M., Davidsen, M., Jensen, H.A.R. & Tolstrup, J. (2022). *Sygdomsbyrden i Dan-*

mark – risikofaktorer. Statens Institut for Folkesundhed & Syddansk Universitet. Lokaliseret på: <https://sundhedsstyrelsen.dk/-/media/Udgivelser/2023/Sygdomsbyrden-2023/Risikofaktorer-Sygdomsbyrden-2023.ashx>

Sørensen, M.L., Jørgensen, H.E.D., Perregaard, N. & Hjære, M. (2021). *Det frivillige sociale engagement i Danmark Frivilligrapport 2019-2021*. Center for Frivilligt Socialt Arbejde.

Willer, T. & Østergaard, S. (2017). *Det er vigtigt at være en succes ... men det er bare ikke altid, at det lykkes!*: Et studie blandt danske gymnasieelever med fokus på, hvordan de håndterer Fester, Forældre, Fritid, Fremtid og Friends. Ungdomsanalyse.nu.

Østergaard, S. & Haugegaard, S. (2020). *Jagten på frirum*. Ungdomsanalyse.nu

Østergaard, S., Bugge, N. & Gaard, A.H. (2021). *Der sker hele tiden noget – det gør der bare*: en undersøgelse med fokus på Generation Alpha, fritid, forældre og fællesskab. Center for Ungdomsstudier

Østergaard, S., Toft, N.M & Hougaard, S.Y.M. (2023). *Gode idrætsmiljøer for drenge*. Dansk Idrætsforbund & Center for Ungdomsstudier.

# Bilag

## Bilag 1: Overblik over respondenterne i perioden juni 2015 til marts 2017

	Piger 2001	Piger 2000	Drenge 2001	Drenge 2000	Total
Juni 2015	160	230	140	156	686
Oktober 2015	294	227	177	168	866
Marts 2016	339	256	234	162	991
Juni 2016	136	153	138	103	530
Oktober 2016	190	171	125	156	642
Marts 2017	281	301	184	222	988
<b>Total</b>	<b>1.400</b>	<b>1.338</b>	<b>998</b>	<b>967</b>	<b>4.703</b>

## Bilag 2: Overblik over respondenterne i perioden juni 2017 til marts 2019

	Piger 2001	Piger 2000	Drenge 2001	Drenge 2000	Total
Juni 2017	154	148	105	108	515
Oktober 2017	217	226	189	173	903
Marts 2018	311	255	284	204	1.054
Juni 2018	202	209	180	146	737
November 2018	109	88	62	45	304
Marts 2019	285	303	224	224	1.036
<b>Total</b>	<b>1.278</b>	<b>1.229</b>	<b>1.044</b>	<b>900</b>	<b>4.451</b>

## Bilag 3: Overblik over respondenterne i perioden november 2019 – januar 2022

	Piger 2001	Piger 2000	Drenge 2001	Drenge 2000	Total
November 2019	142	174	94	115	528
Juni 2020	120	116	75	90	401
Januar 2022	281	228	148	124	781
<b>Total</b>	<b>543</b>	<b>518</b>	<b>317</b>	<b>329</b>	<b>1.710</b>

Projektet "Årgang 00/01 giver klar besked" har fulgt håndboldspillere fra årgang 2000 og 2001 op gennem ungdomsårene og frem til de første år som seniorspillere.

Opsummerende kan det siges, at spillerne generelt er startet tidligt til håndbold, de prioriterer håndbold højt, og er overordnet set tilfredse med deres håndboldtilbud i foreningerne.

DanskHåndbold  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 13  
2605 Brøndby

