



RIGTIG, SJOV HÅNDBOLD

Viden om samt holdninger og anbefalinger til god og udviklende håndbold for børn og unge



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	4
Seks grundsten for god børne- og ungdomshåndbold	7
God børne- og ungdomshåndbold	8
Et helhedssyn på børne- og ungdomshåndbold	8
Livet uden for håndbolden i børne- og ungdomsårene	8
Hvorfor spiller børn og unge håndbold?	10
Livsfaser og trivsel	13
Plads til forskellighed	14
Træning og udvikling	18
Det gode træningsmiljø for børn og unge	18
Leg og øvelse	20
Den relative alderseffekt – fysisk og kognitivt	21
Specialisering og alsidig træning	23
Niveauinddeling af børn og unge	23
Klubskifte	24
Udviklingsmiljøer i verdensklasse	25
Kampen	28
Kampe, turneringsstruktur og resultater	28
Dispensationer og spiludvikling	28
Resultatformidling for børn og unge	29
Nationale mesterskaber for børn og unge fra U17	29
Det gode klubmiljø	31
Håndbold er en foreningsidræt – og et fælles ansvar	31
Foreningslederen – skab klare værdier og rammer for klublivet	31
Træneren – en stærk rollemodel	32
Dommeren	33
Forældrene	34
Afrunding	37
Udvalgt litteratur og kilder	39

INDLEDNING

Rigtig, sjov håndbold! Hvad er nu det for noget? Findes der en måde at spille håndbold på, som er mere rigtig end andre?

Svaret er både ja og nej. Hvis du spørger en landsholds- eller ligaspiller, er rigtig håndbold den håndbold, der bliver spillet på en 40x20-bane med harpiks og masser af hårde tacklinger. Det er den håndbold, vi ser i fjernsynet, når vi tænder for en liga- eller landskamp. Netop derfor har der i mange år været en opfattelse blandt de fleste danskere af, at 'rigtig' håndbold er som det, vi ser i fjernsynet.

Den opfattelse har i mange år haft betydning for vores træningstilbud til børn og unge. Målet har groft sagt været, at alle børn på et tidspunkt skulle lære 'det færdige spil'. Igennem de sidste små 10 år er der – både i håndbolden og mange andre sportsgrene – dog sket et skred i den opfattelse. Det er nu en mere eller mindre almengyldig opfattelse, at rigtig, sjov håndbold for børn og unge er noget andet end det, vi ser i fjernsynet. Hvordan den rigtige, sjove håndbold så ser ud, afhænger af mange ting, fx børnenes alder, modenhed og motoriske færdigheder.

Med andre ord: Der findes ikke én rigtig måde at spille håndbold på for børn og unge. Men der findes alligevel et fundament, som er mere rigtig end andre.

Hvis man stiller spørgsmålet: 'Hvad er god børne- og ungdomshåndbold?' til trænere og forældre rundt omkring i Håndbold Danmark, vil svarene være meget forskellige. De mange svar vil afhænge af trænerens erfaring og viden om børn, unge og træning, ligesom der naturligvis også vil være forskel på, hvad man svarer, afhængigt af om man træner U7 eller U17.

Forskellighed er godt. Det skaber dynamik og udvikling. Alligevel kunne vi i DanskHåndbold godt ønske os, at svarene blev lidt mere enslydende. For selvom

god børne- og ungdomshåndbold kan se ud på mange forskellige måder, mener vi i DanskHåndbold, at der er et udgangspunkt og nogle forudsætninger for træning af børn og unge, som bør være ens, uanset om man træner de yngste børn eller de ældste unge.

I dette hæfte præsenterer vi det fundament til god børne- og ungdomshåndbold, som vi i DanskHåndbold mener er mest rigtigt. Hæftet er et videns- og holdningsgrundlag, der skal give et samlet indblik i, hvordan det gode trænings- og kampmiljø for børn og unge ser ud. Vi har samlet den nyeste viden og forskning om det gode trænings- og kampmiljø for børn og unge og præsenterer det for alle håndboldinteresserede, så den kan danne baggrund for de produkter og indsatser, vi tilbyder alle vores medlemmer, uanset om de bor i Nordjylland, på Langeland eller på Bornholm.

Formålet med hæftet er, at vi sammen kan skabe et håndboldmiljø rundt omkring i de danske klubber, der styrker alle udøveres motivation for at spille i øjeblikket – og som samtidig giver dem lyst til et langt og aktivt liv med idræt og håndbold. Sikrer vi det, sikrer vi også samtidig grundstenene i talentudviklingen, der ligger i de sene ungdomsår og i seniorårene.

Vi ved en hel del om, hvad der motiverer til idrætsdeltagelse, og vi ved en hel del om, hvad der er med til at skabe god børne- og ungdomshåndbold. Hæftet her bygger på den viden, som den er tilgængelig i bøger, i rapporter og på nettet. Men den bygger også på den seneste viden fra forskningen, idet vi har interviewet en række udvalgte personer fra forskningsverden. Samtidig har vi interviewet en lang række udvalgte personer fra håndboldens verden for at favne nuancerne fra både forskning og praktik. Og fra børnetrænere til ligatrænere.

I en travl hverdag kan der dog være stor forskel på det, vi ved, og det vi gør. Anekdotiske fortællinger er ofte stærkere og mere sejlivede end pointer fra den seneste



forskning. Med dette videns- og holdningsgrundlag forsøger vi at hamre en pæl igennem de anekdotiske fortællinger og formidle noget af den relevante viden, der kan være med til at løfte vores sport og vores for- eninger videre ind i en forandret verden.

God børne- og ungdomshåndbold er et fælles anliggen- de, som går på tværs af landsdele, forbund og kredse. Derfor står hele det samlede danske håndboldforbund også bag den viden og de holdninger, som bliver præsenteret i denne folder. Vi skal alle tage ansvar for at udvikle og passe på vores børn og unge, så de får de bedst mulige oplevelser med håndbolden – nu og her og på den lange bane.

Men ansvaret er også jeres: Dommere, trænere, ledere, spillere, frivillige og forældre. Sammen skal vi sikre,

at håndboldkulturen består og udvikler sig i tråd med det omkringliggende samfund. Vi inviterer derfor alle interesserede til at læse med – og til at diskutere med. Kun sådan får vi videreudviklet håndbolden for børn og unge på den bedst mulige måde. Og kun sådan kan vi sammen skabe de optimale rammer for den fortsatte, fælles udvikling af håndbolden i Danmark.

God læselyst.

Morten Stig Christensen

Formand i DanskHåndbold



SEKS GRUNDSTEN FOR GOD BØRNE- OG UNGDOMSHÅNDBOLD

De seks grundsten er det, vi mener, er fundamentet for god børne- og ungdomshåndbold. De er for os at se de væsentligste læresætninger af den viden, de anbefalinger og de holdninger, som du kan læse om i denne publikation. Det er grundsætninger, som bygger på viden om motivation og trivsel hos børn og unge – samt fysisk og kognitiv udvikling.

Grundstenene er 'huske-sætninger', der gælder god og udviklende håndbold fra de yngste til de ældste årgange og på tværs af niveau. Forvaltningen af grundstenene skal altså ske med den enkeltes alder, udviklingstrin, niveau og livsvilkår for øje.



SEKS GRUNDSTEN FOR 'RIGTIG, SJOV HÅNDBOLD'

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



GOD BØRNE- OG UNGDOMSHÅNDBOLD

ET HELHEDSSYN PÅ BØRNE- OG UNGDOMSHÅNDBOLD

God børne- og ungdomshåndbold foregår på børn og unges præmisser og er tilpasset deres alder, deres fysiske og kognitive udviklingstrin samt deres skolegang og sociale liv.¹ Samtidig sikrer god børne- og ungdomshåndbold trænings- og kampmiljøer, som giver alle spillere lige muligheder for at udvikle sig.

Derfor bygger principperne for god børne- og ungdomshåndbold i DanskHåndbold på et helhedssyn på børn og unge. Principperne er funderet i 'Aldersrelateret træningskoncept 2.0' fra Team Danmark, samt i forskningsbaseret viden om, hvordan man skaber gode træningsmiljøer for børn og unge i samspil med deres omgivende liv.

DanskHåndbold skaber rammerne for de gode træningsmiljøer, men det er foreningerne og de frivillige, der udmønter dem i det daglige. Det er derfor DanskHåndbolds ambition at understøtte foreningerne i at skabe træningsmiljøer, der udvikler børn og unge både socialt, sportsligt og personligt. DanskHåndbold ønsker at danne rammerne for et godt tilbud til alle, der vil dyrke håndbold. Et tilbud der er sjovt og motiverende. Et tilbud hvor den enkelte udøver bliver set og taget alvorligt som enkeltindivid – og som en del af en helhed.

Den gode børne- og ungdomshåndbold har fokus på leg, læring og udvikling.² Der er ikke nødvendigvis fokus på resultater, idet vi ved fra forskningen, at det først sent i puberteten er hold og spillere i de øverste rækker, der kan bruge resultater som en del af deres læring og udvikling.³ Det betyder ikke, at kamp og konkurrence er ligegyldig. At prøve sine færdigheder af sammen med sit hold er en vigtig motivations- og udviklingsfaktor for mange børn og unge. Kampen kan være en arena for læring og udfoldelse – og for den gode oplevelse, der skal præge alt, hvad vores børn og unge møder i håndbolden.

LIVET UDEN FOR HÅNDBOLDEN I BØRNE- OG

1. Terp, 2016, side 232.

2. Ibid., side, 231.

3. Henriksen, 2016, side 210.

UNGDOMSÅRENE

For at skabe de bedste rammer i håndbolden er det ikke nok at have en grundlæggende viden om børn og unge og deres fysiske formåen. Det er også nødvendigt med en forståelse for det samfund, som håndbolden indgår i. Håndbold- og idrætsaktiviteter kan ikke ses isoleret fra det omgivende samfund, der stadigt ændrer sig. Og som giver nogle helt andre forudsætninger for idrætten og håndbolden end for bare få år siden.

I en globaliseret verden er konkurrencen blevet intensiveret. Den øgede konkurrence slår igennem i alle dele af samfundslivet. Man taler om en 'præstationskultur', der præger mange aspekter af samfundslivet.

Med folkeskolereformen i 2014 blev nationale test og øgede krav til børn og unge en naturlig del af skolelivet. Forskningen peger på, at det har medført, at børn og unge øver sig mere i at bestå frem for at forstå. Nysgerrigheden er skubbet i baggrunden, og modet til at begå fejl er mindre fremtrædende. Man rækker hånden i vejret, når man kender svaret med sikkerhed. Ikke når man er i tvivl om noget.⁴

Med folkeskolereformen fulgte også længere skoledage. Børn og unge går længere tid i skole end tidligere, og tiden til fri leg er blevet mindre. Samtidig er idrætsgrene som håndbold, fodbold og ishockey ikke længere sæsonbetonede, men dyrkes hele året rundt, og den formelle træningstid i klubber og foreninger er øget markant.

Hvor man for få år siden trænede håndbold om vinteren og fodbold om sommeren helt op i de sene teenageår, og hvor det ofte foregik to gange om ugen, træner man nu mange steder en sportsgren tre gange om ugen og hele året rundt. Skolearbejdet fylder måske mere, mange oplever højere krav om gode karakterer i skolen, og ved siden af alt det er der stigende sociale krav til

4. Interview med Søren Østergaard den 17. februar 2021.

den enkelte. Alt det ændrer markant på rammerne for idrætten og for håndbolden.

Idrætten er vigtig for folkesundheden – både mentalt og fysisk. Det viste Covid-19-krisen os med al ønskelig tydelighed. Det danske foreningsliv og den danske foreningskultur udgør et afgørende alternativ til en hverdag med mange præstationskrav, hvor man kan fortabe sig i kropslig udfoldelse væk fra skolen og sammen med kammerater. Instagram og lektier er ikke en del af den tid, hvor man træner håndbold med sine holdkammerater, og for mange børn og unge kan håndbolden fungere som et vigtigt 'andet sted'.⁵ Som en modsætning til den hverdag, de ellers er en del af. Det er et frirum, hvor det er tilladt at fejle. Et rum, hvor det handler om mestring sammen med andre mennesker, og hvor man møder dygtige og empatiske voksne, der sikrer rammerne for menneskelig udfoldelse.⁶

For mange børn og unge er deres træner 'den sekundære voksne' i deres liv, som spiller en uhyre vigtig rolle. Undersøgelser har vist, at 40% af børn og unge ikke ønsker at gøre deres forældre bekymrede. Møder man en træner eller foreningsleder, der ud over sin faglighed er nysgerrig, empatisk og insisterende, har mange pludselig en voksen person i sit liv med stort potentiale for at gøre en forskel. Foreningslivet kan udfylde en vigtig rolle i mange børn og unges liv ved at have empatiske voksne, der tør spørge: "Hvordan har du det?"⁷

Håndbolden spiller med andre ord en helt central rolle i denne samfundsmæssige kontekst. Som et frirum, men også som det sted, hvor man kan erhverve sig afgørende færdigheder. Evnen til at tænke nyt og modet til at fejle. Evnen til at indgå i sociale fællesskaber og skabe netværk. Evnen til at omstille sig og træde ud af sin vante komfortzone.

Idrætsforeningen og håndboldklubben er meget mere end et sted, hvor man lærer at spille håndbold. Det er en demokratisk dannelsesarena. Det er igennem idrætten, klubben og holdet, at barnet og den unge udvikler kompetencer, der ikke fås mange andre steder. Den danske foreningskultur har i mere end hundrede år bidraget til en demokratisk dannelse, hvor man tilegner sig værdier som fællesskab og medmenneskelig forståelse.

5. Interview med Lina Rask den 10. marts 2021.

6. Interview med Søren Østergaard den 17. februar 2021.

7. Ibid.

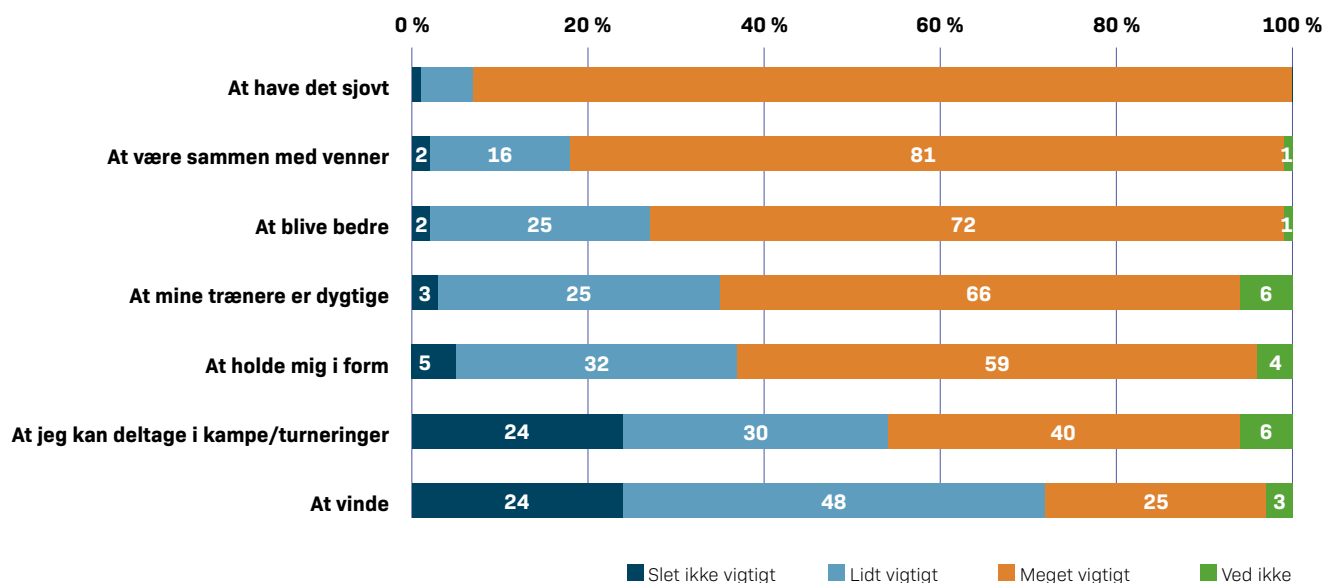




HVORFOR SPILLER BØRN OG UNGE HÅNDBOLD?

Vi ved fra forskningen og fra talrige undersøgelser, at børn og unge går til håndbold for at være en del af et fællesskab og for at have det sjovt sammen med deres jævnaldrende. Men de går i lige så høj grad til håndbold for at udvikle sig og blive bedre, og de motiveres af alsidig og udfordrende træning.

Flere undersøgelser konkluderer, at børn og unge lægger vægt på forskellige ting ved deres idrætsaktivitet, som ofte er centreret omkring det sociale. I den store undersøgelse 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra IDAN i 2016 viser svarene fra børn og unge på tværs af idrætsgrene, at de sociale faktorer vægter højere end både dygtiggørelse og konkurrenceelementet.⁸



Figuren viser svarfordelinger blandt idrætsaktive børn på de syv udsagn fra spørgsmålet "Hvor vigtigt er følgende, når du går til sport/motion i din fritid?" (n=3.066)

8. Pilgaaard & Rask, 2016, side 69.

Den prioritering bekræftes i DanskHåndbolds egen undersøgelse 'Årgang 00/01'.⁹ I undersøgelsen fremhævede de unge tilbage i 2015, da de var U14-spillere, de tre vigtigste grunde til at gå til håndbold.

Piger	Dreng
1. Jeg udvikler mig som spiller	1. Jeg udvikler mig som spiller
2. Det er sjovt at komme til håndboldtræning	2. Vi har et godt sammenhold på holdet
3. Vi har et godt sammenhold på holdet	3. Det er sjovt at komme til håndboldtræning

I undersøgelsen 'Årgang 00/01' i marts 2019¹⁰, hvor de unge spillere er U19-årgangen, svarer de, at det bedste ved at spille håndbold for både drenge og piger er:

1. Sammenholdet på vores hold
2. Det sociale miljø i klubben
3. Kampene
4. Min udvikling som spiller.

I en anden undersøgelse af trivsel blandt 9-16-årige i idrætslivet fra Center for Ungdomsstudier rangerer de sociale aspekter ligeledes højt, når respondenterne bliver bedt om at prioritere, hvilke aspekter de lægger mest vægt på i forbindelse med idrætsdeltagelse.¹¹

At blive bedre til min idræt	37,8%
At det er sjovt	25,7%
At være en del af holdet	12,4%
At være sammen med venner	10,8%
At komme i bedre form	4,1%
At koble af fra andre ting eks. skole	3,8%
At vinde stævner/kampe/konkurrencer	2,5%
At deltage i kampe/turneringer/stævner	2,5%

9. DHF, 2015-2019.

10. DHF, 2015-2019.

11. Østergaard & Jessen, 2015

Ungdomsforsker Søren Østergaard kommer frem til nogenlunde samme konklusioner i sin undersøgelse af unges motivation i forhold til idrætsaktiviteter. Her er en af pointerne, at kvaliteten af træningen, fællesskabet med de andre udøvere og relationen til træneren betyder mest for dem i forhold til at gå til en idrætsaktivitet.¹²

Og i en stor undersøgelse blandt børn fra 3. til 5. klasse fra foråret 2021 stod fem afgørende pointer frem, når børnene skulle sætte ord på, hvorfor de var stoppet med deres idrætsaktivitet.¹³

- Prøve noget andet
- For meget fokus på at vinde
- Manglende progression
- Mistrivsel med venner og holdkammerater
- Oplevelse af at blive drillet eller mobbet.¹⁴

Progression

Et helt afgørende og gennemgående begreb for motivationen til træning hos børn og unge er progression. Vi motiveres alle af noget forskelligt. Men for alle gælder det, at man skal opleve progression både til kamp og træning. Progression skal forstås i en bred forstand. Det handler både om menneskelig udvikling i en hold-sport og i et fællesskab – og om individuel og kollektiv spillemæssig udvikling. Man skal opleve, at man udvikler sig og bliver bedre præcis der, hvor man er. Man skal også opleve, at man er gladere, når man går hjem fra håndbold, end da man kom. Trivsel er et afgørende fundament. Trivsel er en forudsætning for læring og progression.¹⁵

Det er en træners afgørende opgave at sikre progression i træningen. At sikre, at der for alle børn er en graduering i udfordringerne. At den helt nye U13-spiller, der lige er startet til håndbold, ikke falder igennem til første træning og dropper håndbolden. Og samtidig at den dygtigste spiller i samme trup udfordres med nye ting og nye opgaver. Både på og uden for banen skal begge spillere opleve udfordringer og succeser.

12. Østergaard, 2015

13. Her citeret fra interview med Søren Østergaard den 17. februar 2021.

14. En blandt flere af denne undersøgelses meget tankevækkende pointer er, at hele 6% af de adspurgte var stoppet til deres idræt, fordi de oplevede at blive drillet eller mobbet. Undersøgelsen handler om en række idrætter, og der er ifølge Søren Østergaard grund til at antage, at andelen er endnu højere i håndboldsporten. I en undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier (CUR) og Mary Fonden fra 2015 fremgår det, at mere end hver 10. er stoppet pga. drilleri og mobning.

15. Interview med Lina Rask den 10. marts 2021.

Plads til et helt børne- og ungdomsliv

Børn og unge vil gerne leve op til de voksnes forventninger og gøre dem glade. Men det er først i deres sene ungdomsår, at de er bevidste om egen motivation. Det er derfor en afgørende opgave for de voksne at give plads til hver enkelt og tillade, at udsving i engagement ikke nødvendigvis er et udtryk for ligegyldighed.

Det kan være en vanskelig opgave, og det er let at forveksle forvirring og manglende overholdelse af aftaler som mangel på engagement og 'commitment'. Oplever man, at en spiller kommer for sent til træning eller ikke

helt husker en aftale, er det ikke nødvendigvis et udtryk for manglende vilje eller en generel ligegyldighed over for håndbolden. Her skal man som træner huske ikke at forveksle manglende struktur i en knap så ressourcestærk hverdag med, at 'spilleren ikke vil det nok.'¹⁶

For at skabe de bedste rammer for trivsel hos den enkelte og både sikre progression og motivation for at spille håndbold, kan det være en fordel for træner, leder og forældre at sætte sig ind i de generelle vilkår, som samfundet byder den enkelte i forhold til livsfase.



16. Interview med Lina Rask den 10. marts 2021.

LIVSFASER OG TRIVSEL

For at sikre progressionen i træningen ønsker Dansk-Håndbold, at trænings- og kamptilbud til børn og unge skal tage højde for de specifikke livsfaser, børn og unge bevæger sig igennem i deres opvækst. Forståelsen af livsfaserne gør det nemmere for os at indtænke den fysiologiske og kognitive udvikling på de forskellige

alderstrin. Men livsfaserne beskriver også de betingelser i omverdenen, der præger børn og unges muligheder for et aktivt idræts- og foreningsliv.

I 2018 udgav Danmarks Idrætsforbund rapporten 'Det gode børne- og ungdomsliv i foreningsidrætten'. Fra den forskning ved vi følgende om livsfaserne.¹⁷

Livsfase	Idrætsligt fokus	Karakteristika	Barrierer
0-5 år Førskolealderen	Fokus på alsidighed, leg, glæde ved bevægelse.	Forældre og voksne bestemmer aktiviteterne.	Manglende forældreopbakning og manglende foreningstilbud.
6-8 år Indskolingen	Fokus på motorisk alsidighed, leg, glæde ved bevægelse.	Motiveres af leg i trygge rammer. Forældre bestemmer aktiviteterne.	Manglende forældreopbakning. For tidlig specialisering. Konkurrence fra skærmen.
9-12 år Mellemtrinnet "tweens"	'Den motoriske guldalder' med fokus på alsidig træning, leg og glæde. Specifik tekniktræning.	Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupper. Øget tidsforbrug af medier.	Manglende forældre-opbakning eller uhensigtsmæssig opbakning. Fravalg af sekundær idræt og større konkurrence fra andre tilbud. Angst for at blive afvist.
13-15 år Udskolingen	Fortsat fokus på alsidig træning – med begyndende specialisering. Den fysiske vækstspurt er i gang og betyder, at den grundlæggende tekniktræning skal tilpasses den voksende krop ift. fysisk, taktisk og mental træning.	Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupper. Øget bevidsthed om egen identitet og idrætsligt niveau. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Verden udvider sig og den enkelte stiller større krav til oplevelser, som udfordrer den enkelte. Allerede fra 12-års alderen dyrker de færre idrætter i foreningsregi. Stigende tidsforbrug på medier.	Manglende forældre-opbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud af vennerelationer pga. idrætsmæssig selektion. 'Pinlighedsfaktoren'/faren for at blive til grin spiller en større rolle. Især pigerne i udskolingen har begyndende fokus på at optimere præstationer.
16-18 år Ungdomsuddannelse	Alsidig og varieret træning. Grundlæggende udvikles og vedligeholdes teknikken i samspil med fysisk, taktisk og mental træning. Puberteten er i sidste fase, og træningen skal tilpasses kroppens dimensioner.	Skift fra grundskole til ungdomsuddannelse eller anden uddannelse resulterer i et øget tidsforbrug på skolearbejde, nye sociale relationer, det andet køn osv. 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, der ikke kan få skole og idræt til at gå hånd i hånd. Meget vanskeligt at være ny i en idræt, da der kræves forkundskaber for at falde ind og blive accepteret.

17. DIF, 2018A, side 24 og 25.

Søren Østergaard har i en årrække forsket i børn og unges liv. For ham er det vigtigt, at de voksne i idrætten er opmærksomme på de forskellige overgange, der har betydning i alle børn og unges liv. Han peger særligt på to overgange med afgørende betydning:¹⁸

- **Årene hvor børnene går fra indskolingen og ind i fjerde klasse.**

Når børnene kommer i fjerde klasse, begynder de at rette opmærksomheden ud mod omverdenen og orientere sig væk fra den nære familie. I disse år er de sociale relationer ustabile og uhyre følsomme. Det betyder, at når børnene træder ind i foreningslivet og i håndboldklubben, er det sociale liv altafgørende. Særligt i årene fra U9 til U13 skal trænere og ledere derfor lægge fokus på de sociale relationer.

- **Det første halve år på ungdomsuddannelsen.**

I dansk håndbold oplever mange klubber et stort frafald af medlemmer ved indgangen til U17. I det første halve år af en ungdomsuddannelse endevendes de sociale relationer inkl. relationen til forældrene. Samtidig skrues det faglige niveau i vejret, man skal være mere socialt aktiv, og der skal måske ligefrem være tid til et fritidsjob. Det er en ny og presset hverdag, man tager fat på. I netop denne overgangsfase er der brug for, at de unge mødes af voksne i klubberne, der både er forstående og indstillede på at finde de individuelle løsninger, der kan fungere for den enkelte i en ny hverdag.

Søren Østergaards forskning viser endvidere, at idrætten spiller en særlig rolle, når det kommer til at forebygge ensomhed og til at skabe trivsel og mening i en travl hverdag for børn og unge. Det handler om andet og meget mere end at klare sig godt i skolen og på håndboldbanen. Trivsel handler også om at finde den rette balance for et aktivt idrætsliv i de enkelte livsfaser.

Danmarks Idrætsforbunds rapport 'Det gode børne- og ungdomsliv i foreningsidrætten' bygger på en række af disse indsigter om trivsel. Rapporten munder ud i fire afgørende pointer og opfordringer til foreningslivet, der er:¹⁹

1. Foreningen skal skabe en rød tråd i sit virke med beskrivelse af indhold og progression fra børnehold til ung-senior.

2. Foreningen skal tilbyde trygge, rummelige og inkluderende rammer med plads til at eksperimentere og fejle.

3. Piger og drenge skal behandles forskelligt men lige-værdigt i alle forhold.

4. Foreningen skal fremme godt kammeratskab, sammenhold og accept af forskellighed blandt udøverne.

DanskHåndbold står også bag disse fire pointer og anbefaler foreningsledere og trænere at overveje, hvordan de fire anbefalinger virker i deres forening.

PLADS TIL FORSKELLIGHED

Børn og unge er forskellige, og de motiveres af forskellige ting. Børn og unge er ikke bare forskellige i kraft af deres alder og identitetsopfattelse. De kommer med forskellige forudsætninger i forhold til identitet, alder, udvikling, seksualitet og kulturel, religiøs og social baggrund samt personlighed. Vi skal i dansk håndbold formå at rumme forskellighed og ikke kun tilrettelægge håndbold for den store majoritet. DanskHåndbold vil skabe nogle rammer, der gør, at alle får en god oplevelse med håndbold. Til træning og kamp. På og uden for banen. Uanset hvem man er, hvilke forudsætninger man har, og hvilken baggrund man kommer med.

DanskHåndbold vil fremme et helhedssyn på den enkelte udøver. Den enkelte træner og leder skal derfor hele tiden have i baghovedet, at hvis man vil behandle alle ens, skal man behandle dem forskelligt. Den forskellighed vil også vise sig meget tydeligt, efterhånden som børnene bliver ældre. Der er meget stor forskel på børnenes kropslige, sociale og kognitive udvikling over årene, og ofte følges det kognitive og kropslige ikke nødvendigvis ad. Også det stiller store krav til den enkelte træner og leder.

Forskellige baggrunde – foreningsvant eller foreningsfremmed

Kulturelt kan der være stor forskel på, om man kommer fra en familie eller et miljø, hvor det at gå til håndbold eller en holdsport er helt naturligt, og hvor man kender alle 'koder' og uskrevne regler i en hal eller en klub. Hvor det at bruge tilmelding til kamp og sociale arrangementer og prioritere sin træning og stævner er helt naturligt. Eller om man kommer fra et hjem, der ikke kender alle 'koderne' i en dansk forening, og som måske slet ikke kender håndbold som spil og idræt.

18. Interview med Søren Østergaard den 17. februar 2021.

19. DIF, 2018A, side 19.

Vi møder kort og godt børn og unge, der kommer fra vidt forskellige hjem og med vidt forskellige socioøkonomiske, etniske og kulturelle baggrunde. Det er trænere og lederes store opgave at kunne rumme alle disse forskelligheder.

Både trænere og ledere skal være opmærksomme på, om deres spillere forstår de gængse koder, eller om de har brug for ekstra opmærksomhed i forhold til at blive en del af fællesskabet både på holdet og i foreningen.

Det kan man gøre konkret ved at:

1. følge op på tilmeldinger til kamp og træning via opkald eller sms. Også selvom man normalt administrerer tilmeldinger via fx Holdsport eller andre platforme.
2. forklare 'håndbold- og foreningstermer' i dybden. Ikke alle ved, hvad de forskellige benævnelser på banen betyder og har måske aldrig set en håndboldkamp i virkeligheden eller på tv. Træneren skal derfor være opmærksom på, at alle spillere har forstået instruktionen og svare fyldestgørende på alle spørgsmål.
3. skabe god forældredialog, også selv om barnet eller den unge ofte er alene afsted i hallen. Det er vigtigt, hvis spilleren ikke skal føle sig uden for i forhold til forventningerne til fx kørselsordninger, kageordninger, forældredeltagelse mm.

Forskel på drenge og piger

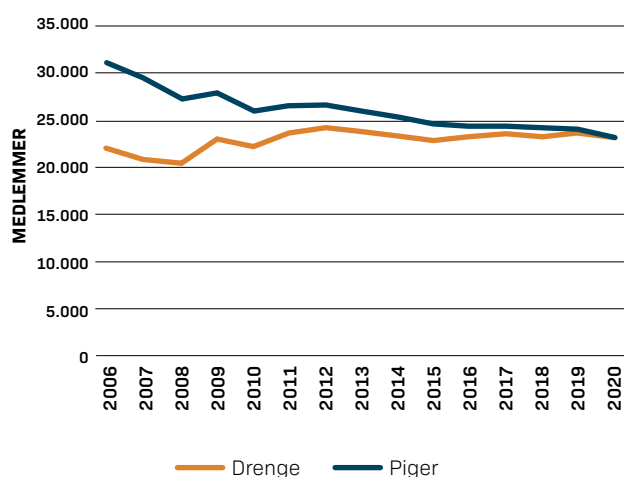
Drenge og piger udvikles forskelligt. Både kropsligt og kognitivt og inden for de enkelte livsfaser. DanskHåndbold ønsker, at håndboldens trænings- og kamptilbud tager højde for disse forskelle. På en måde så alle på tværs af køn og aldersgrupper får vedvarende gode oplevelser med håndbolden. Både i forhold til den generelle deltagelse og i forhold til talentudvikling.

Håndboldsporten oplever et generelt frafald i ungdomsårene og særligt på pigesiden. Den samme tendens gælder også andre idrætsforbund²⁰. Hvis man ser på medlemsudviklingen fra 2006-2020, er 7.967 medlemmer i aldersgruppen 13-18-årige faldet fra. Her udgør pigerne hele 6.009 medlemmer. Frafaldet starter allerede i børneårene fra 0 til 12 år i det, man kunne kalde en relativ kønseffekt.²¹

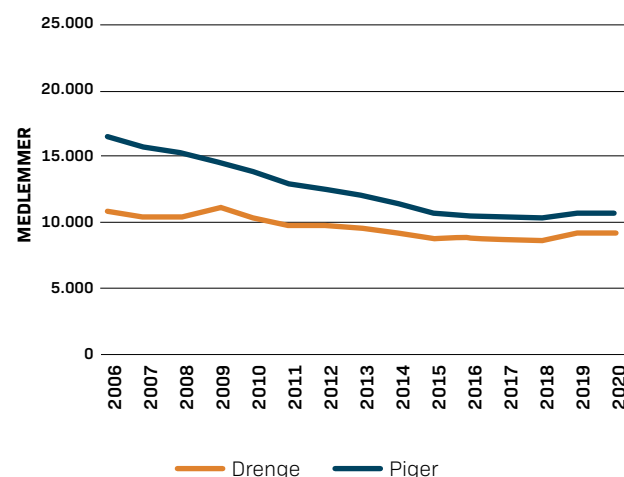
20. DIF, 2018B, side 7. Håndboldspillere er blandet de 754 respondenter i undersøgelsen i den primære aldersgruppe 15-16 år.

21. Se medlemstallene fra CFR-registeret www.Håndbold.dk/om-dhf/-medlemstal

MEDLEMSUDVIKLING 0-12 ÅR



MEDLEMSUDVIKLING 13-18 ÅR



I 2019 og i 2020 ser tendensen til den relative kønseffekt ud til at aftage, og frafaldet på pigesiden ser ud til at flade ud. Dog er det stadig vigtigt for trænere, forældre og foreningsledere at tage hensyn til de forskellige rammer, der er for kønnene, og hvordan de kan påvirke motivationen for at dyrke idræt.

'Gode idrætsmiljøer for piger' fra 2018 viser, at når pigerne dropper ud af foreningsidrætten, er det til fordel for mere selvorganiseret idræt, fordi skolearbejdet på ungdomsuddannelserne og de sociale relationer uden for sporten fylder mere og mere. Problemet med frafaldet er ikke alene, at pigerne forlader sporten, men også at sporten er vigtig for pigernes trivsel og livskvalitet og et frirum i en hverdag præget af et stort præstationsfokus.²²

22. DIF, 2018B, side 8.



En forklaring kan være, at piger i højere grad end drenge er selvkritiske og perfektionistiske i en kultur, hvor præstationer og social accept spiller en større og større rolle. De unge piger oplever et pres for at præstere i mange arenaer. Det kan betyde, at de stopper til håndbold, når de ikke føler, at de kan yde 100%.²³

Træneren er essentiel i forhold til at skabe det gode træningsmiljø og har derfor en central rolle i fortsat at motivere unge spillere til at blive på holdet og i klubben. Undersøgelsen sætter fokus på to områder, som træneren og foreningen bør have fokus på for fortsat at motivere de unge piger til at blive i håndbolden:

1. Pigernes perspektiv på det gode træningsmiljø:

- Det sociale er vigtigt.
- Fokus på trivsel og tryghed.
- Fokus på den sportslige udvikling.
- En træner, der lytter, og som man kan tale med.
- Det skal være sjovt.

2. Pigernes perspektiv på den gode træneradfærd:

- Anerkend indsats og udvikling.
- Betragt de unge som eksperter.
- Skab opmærksomhed om de unges styrker.
- Adskil læring og udvikling fra præstation og resultat.²⁴

23. DIF, 2018A, side 13.

24. DIF, 2018B, side 94-96.

'Gode Idrætsmiljøer for piger' fra 2018 udgivet af Danmarks Idrætsforbund skrevet af Stephanie Y.M. Jensen og Søren Østergaard ved Center for Ungdomsstudier indeholder konkrete værktøjer, som foreningen og træneren kan bruge i hverdagen til at fremme trivslen for de unge spillere. DanskHåndbold er deltager i et kommende studie om drenge 'Gode idrætsmiljøer for drenge', der skal afdække, hvilke problematikker der er afgørende for drengenes trivsel i sporten.

Håndbold for alle

Det er DanskHåndbolds ambition, at håndbold er en idrætsgren for alle. Håndbold kan spilles på små baner, med bløde bolde og uden hårde tacklinger, og deltagerne vil stadig have mange gode håndboldoplevelser, ligesom aktiviteten i sig selv har gode fysiologiske effekter. Derfor arbejder DanskHåndbold for at udbrede håndbolden til så mange som muligt og til alle dele af samfundet. På seniorområdet har DanskHåndbold gode samarbejder med blandt andet Diabetesforeningen og Dansk Døve-Idrætsforbund. Relationen til andre organisationer skal styrke muligheden for, at flere danskere, som ellers ikke ville tro at håndbold var en træningsform for dem, får en lettere vej ind i en håndboldforening. På børne- og ungeområdet har DanskHåndbold indgået samarbejdsaftaler med en række organisationer, hvor vi også her tilstræber at give så mange som muligt mulighed for at opleve glæden i håndbolden.

I LykkeLiga arbejder de for, at børn og unge med udviklingshandicap kan få lov at spille håndbold. Mere end 1200 spillere på 70 hold fra hele Danmark er en del af LykkeLiga. I DanskHåndbold har vi helt naturligt et samarbejde med LykkeLiga med det formål at få endnu flere børn og unge med udviklingshandicap ind i håndbolden. Vi samarbejder ligeledes med Parasport Danmark, der også tilbyder håndbold.

Siden 2013 har både dame- og herrelandsholdene været ambassadører for Julemærkefonden. Udover at spillerne donerer en del af deres landsholdslønninger til Julemærkefonden, har de også deltaget i arrangementer med børnene ude på de enkelte Julemærkehjem, ligesom det er en mulighed for fonden at lave events og indsamlinger i forbindelse med landskampe og slutrunder.

Endelig har DanskHåndbold i regi af DIF en række aktiviteter med Get2sport. Målet er at sikre et velfungerende idrætsforeningsliv ved at aflaste de frivillige kræfter i idrætsforeninger i udsatte boligområder. Det handler først og fremmest om at styrke de frivillige kræfters vilkår i foreningerne, så disse frivillige har lyst, evner og ressourcer til at være frivillige ledere og trænere for områdets børn og unge.



TRÆNING OG UDVIKLING

DET GODE TRÆNINGSMILJØ FOR BØRN OG UNGE

Et godt træningsmiljø er i forskningen beskrevet som en arena, hvor udøveren får opfyldt grundlæggende fysiske og psykologiske behov ved deltagelse i træningen. Opfyldes disse grundlæggende behov i træningsmiljøet, skaber det en afgørende indre motivation for spilleren. Det er den motivation, der også på lang sigt får den enkelte til at deltage aktivt og blive i sporten. Den indre og langsigtede motivation er afgørende for at fastholde spilleren i fællesskabet. Og det er den afgørende komponent for at udvikle det enkelte individ.

Forskerne Louise Kamuk Storm og Kristoffer Henriksen har i deres arbejde med udviklingsmiljøer undersøgt, hvilke betingelser der er til stede i gode og udviklende idrætsmiljøer. Det er:²⁵

1. udvikling af både sportslige og personlige kompetencer
2. et stærkt fællesskab, hvor alle har en plads og en rolle
3. at der er plads til det frie initiativ, både i forhold til indflydelse på den formelle træning og muligheden for selvtræning og leg
4. en stærk og sammenhængende kultur ført af træneren. Man gør, hvad man siger.

Det er en udbygget forståelse af, hvad der er de grundlæggende psykologiske parametre for indre motivation nemlig: samhørighed/fællesskab, mestring/kompetence og selvbestemmelse/autonomi.

De fire punkter er grundlæggende for, hvad vi i Dansk Håndbold mener, der som minimum skal være til stede for at skabe et godt træningsmiljø for børn og unge.

Trænerens adfærd skal altså være understøttende for børn og unges motivation. Studiet 'Det gode idrætsmiljø for unge'²⁶ viser følgende årsagskæde for en motiverende træneradfærd og konkrete anbefalinger til trænerens adfærd:

MOTIVERENDE TRÆNERADFÆRD KORT FORTALT

Den positive årsagskæde

'Empowering' træneradfærd:
træneren har fokus på den enkelte spillers oplevelse af selvtillid og at 'kunne selv'.



Deltagerne oplever samhørighed, mestring og autonomi.



Dette øger de unges indre motivation – glæden og lysten til idrætten – samt andelen af unge, der fortsætter.

Den negative årsagskæde

'Disempowering' træneradfærd:
træneren har fokus på resultater og trænerkontrol.



Deltagerne oplever en lav grad af samhørighed, mestring og autonomi.



Dette skaber mindre indre motivation og dermed også højere frafald.

25. Storm & Henriksen, 2014.

26. Elsborg; Bentsen; Wikman & Nielsen, 2021.

HVORDAN GØR MAN?

Trænere, der skaber gode idrætsmiljøer, er **opgave- og udviklingsorienterede** ved at:

- ✓ opfordre spillerne til at prøve nye færdigheder
- ✓ sørge for, at spillerne føler sig succesfulde, når de forbedrer sig
- ✓ anerkende spillere, som gør en indsats
- ✓ sørge for, at alle spillere bidrager med noget vigtigt
- ✓ opmuntre spillere til at hjælpe hinanden med at lære.

Er **autonomistøttende** ved at:

- ✓ give spillerne valgmuligheder
- ✓ svare grundigt og omsorgsfuldt på spillernes spørgsmål
- ✓ forklare, hvorfor man gør ting
- ✓ udtrykke, at det er vigtigt, at man deltager, fordi man kan lide det.

Støtter **samhørighed og fællesskab** ved at:

- ✓ vise omsorg og interesse for sine spillere
- ✓ interessere sig for og sætte pris på spillerne som mennesker
- ✓ lytte åbent og ikke dømmende til spillernes oplevelser og meninger.

HVORDAN GØR MAN IKKE?

Trænere, der skaber frafald, er **kontrollerende** ved at:

- ✗ være mindre venlig over for spillere, som han/hun er uenig med
- ✗ være mindre støttende over for spillere, der fejler
- ✗ råbe ad spillere foran andre for at få dem til at gøre ting
- ✗ true med straf for at holde styr på spillerne under træning.

Er **ensidigt resultatfokuserede** ved at:

- ✗ udskifte spillere, når de begår fejl
- ✗ give mest opmærksomhed til de bedste spillere
- ✗ råbe ad spillere og skælde ud, når de laver fejl
- ✗ have tydelige favoritspillere
- ✗ rose de spillere, som var bedst under kamp
- ✗ mene, at kun de bedste spillere skal med til kamp og stævne
- ✗ favorisere nogle spillere frem for andre.

Fordi vi ved, at børn og unge motiveres af andre faktorer end den øjeblikkelige sportslige præstation, skal det gode miljø for børn og unge have et helhedssyn på det enkelte individ. Alle børn og unge, der spiller håndbold, skal kort og godt opleve selvbestemmelse, fællesskab og progression. Samtidig bygger det gode miljø for børn og unge på en træning, der er tilpasset spillerens alder, så træningens indhold, frekvens og krav er med til at skabe udvikling og læring hos den enkelte spiller.²⁷

Vi ved, at måden, vi spiller kampe på, er med til at definere træningen for børn og unge.²⁸ Derfor skal vores viden om børn og unges fysiske og kognitive udvikling også afspejle sig i de spil- og kampformer, DanskHåndbold udbyder. Vi skal sørge for, at man igennem træning og kamp får mulighed for at dygtiggøre sig. Undervejs skal den gode oplevelse være det gennemgående træk og på en måde, hvor der er fokus på individets langsigtede sportslige udvikling og motivation.²⁹

Denne tilgang udlægges i de følgende afsnit.

27. Team Danmark, 2016.

28. Terp, 2016, side 238.

29. DIF, 20218A.



LEG OG ØVELSE

DanskHåndbold ønsker, at alle spillere skal opleve livet med håndbolden som en leg, hvor tiden flyver afsted sammen med deres holdkammerater.³⁰ Legen indeholder alle de elementer, der giver barnet mulighed for at lære, nyde livet og styrke sig selv. Hvis man skal lære børn at spille håndbold, er det altså en god idé at lege. I modsætning til legens frie rammer er det at træne en mere systematisk proces med et klart formål om at udvikle færdigheder. For de mindste bør træningen udelukkende bestå af leg, men i takt med at børnene bliver ældre, vil en stigende del af træningen bestå af øvelser, hvor bestemte færdigheder trænes.

Blandt forskere er der imidlertid ikke én entydig opfattelse af, hvad leg er. I den klassiske forståelse er legen frivillig og spontan, organiseret af børnene selv i et naturligt miljø og tidsubestemt – legen kører, indtil den dør ud af sig selv. Denne form for leg kaldes fri leg.

DanskHåndbold ønsker, at børnehåndbolden i høj grad skal benytte sig af det, forskningen kalder 'playful practice'. Det er de situationer, hvor børnene har en oplevelse af, at de leger, mens træneren ved, at børnene i situationen træner nogle håndboldrelevante kompetencer. En dygtig træner kan fx planlægge et forløb, der fundamentalt set handler om hurtige retningsskift og finter. Men som for U9-børnene iscenesættes og opleves som en sjov fangeleg.

Når vi bevæger os op til ungdomsårgangene, anbefaler DanskHåndbold, at legen fortsat skal være en komponent i et dynamisk boldspil som håndbold. Men legen bliver mere bevidst og målrettet. Og legen skal nogle gange ramme- og italesættes.

Man kan med begreber fra forskningen tale om 'deliberate play' – bevidst leg – og 'deliberate practice' – bevidst øvelse:³¹

Bevidst leg	Bevidst øvelse
Gennemføres for sin egen skyld.	Gennemføres for at nå et fremtidigt mål.
Behageligt og sjovt.	Ikke nødvendigvis sjovt.
Legende.	Gennemført med stor seriøsitet.
Fokus på adfærd.	Fokus på resultatet af adfærden.
Fleksible regler.	Eksplícitte regler.
Voksen involvering ikke nødvendig.	Voksen involvering ofte påkrævet.
Kan gennemføres i forskellige omgivelser.	Skal gennemføres i specialiserede omgivelser.

30. Her fra DHF's 'Børnetræneruddannelsen'.

31. Model fra Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B., 2007.

Den bevidste leg beskriver, hvad vi ofte gjorde som børn, når vi spillede spil på gaden eller blev efter skoletid for at spille fodbold med vennerne. Den bevidste leg kan have trange kår i en travl hverdag. I håndboldens verden ser vi den fx, når børn stormer ind i hallen i en pause for at skyde på mål. Eller når børnene selv før en træning iscenesætter en 'jorden rundt' med skud fra alle positioner. Det kan ske helt spontant og uden et særligt formål.

DanskHåndbold anbefaler, at trænere skaber plads til at også de ældre årgange får mulighed for udfolde sig med bevidst leg som en del af deres træning.

Endelig er der den bevidste og fokuserede øvelse. Et begreb, der blev udviklet af Anders Ericsson, og som kom af studier af high-performers inden for flere områder. Det handler om at øve sig. Men også om at øve sig på en bestemt måde.³²

Filosofien bag bevidst øvelse er, at alle kan lære at forbedre deres præstationer. Det er grundlæggende den type øvelse, vi anvender, når vi træner bevidst på at udvikle færdigheder og kompetencer. Det kan være individuelle kompetencer som skud eller finter. Og det kan også være kollektive færdigheder i fx et forsvarssamarbejde.

DEN RELATIVE ALDERSEFFEKT – FYSISK OG KOGNITIVT

DanskHåndbold ønsker ikke, at den fysiske størrelse eller den kognitive modenhed skal være definerende for, hvilke pladser eller øvelser den enkelte spiller skal have i børneårene, da vi endnu ikke ved, hvor høj eller stærk den enkelte spiller bliver senere i livet. Det er børnenes egen lyst, der skal definere den enkelte spillers fokus på udvikling og læring af færdigheder – ikke præstation i kamp eller succesrate på bestemte pladser.

DanskHåndbold anbefaler, at man matcher spillere med ens fysik i løbet af træningen. Det er ligeledes vores klare anbefaling, at man i børnerækkerne giver alle spillere lige muligheder for at spille forskellige pladser og deltage i kampe. I ungdomsrækkerne er det vigtigt at lytte til spillernes motivation i forhold til pladsbestemt træning og kampminutter. Særligt i de øverste rækker på U17 og U19 (1. division og liga) er det hensigtsmæssigt, at de unge spillere udvikler deres færdigheder på én eller flere pladser.

Når træningen skal tilrettelægges, børnene og de unge skal matches, og der skal arbejdes med pladser, er det

vigtigt, at man som træner kender til den forsknings-

mæssige viden om den relative alderseffekt.

Den relative alderseffekt betegner den forskel, der er på børnenes fysiske udvikling på tværs af årgange – og endda inden for en årgang. Der kan være stor forskel på de fysiske forudsætninger for et barn født i tredje kvartal i forhold til et barn, der er født i første kvartal inden for samme årgang. Inde for samme kvartal kan der sågar være stor forskel på, hvor langt det enkelte barn er i sin udvikling i forhold til sine holdkammerater. Det betyder, at man som træner kan komme til at forveksle fysiske eller kognitive forudsætninger med barnets evner som håndboldspiller, og det kan have en negativ påvirkning på børne- og ungdomstræningen. Det kan ske, hvis en træner tidligt sammensætter et hold ud fra børnenes højde, fysik og kognitive udvikling. Det kan ske, hvis de højeste spillere skal være bagspillere, og de mindre høje placeres som fløjspillere. Det kan også ske, hvis man helt per reflex sætter den høje, men mere motorisk ukoordinerede spiller ind som stregspiller, og lader de mere motorisk og kognitivt udviklede spillere få mere tid med bolden.

En tidlig og fastlåst placering af børnene på særlige positioner på banen begrænser barnets mulighed for at udvikle sig på flere pladser og få trænet sin motorik på en alsidig måde. Samtidig kan det have en påvirkning på barnets lyst til og motivation for at træne og spille håndbold.

Hvis man som træner tager højde for den relative alderseffekt, kan det betyde, at de spillere, der har den hurtigste fysiske eller kognitive udvikling, får bedre muligheder for at udvikle sig som håndboldspillere, da de bliver betragtet som bedre håndboldspillere. Udfordringen er, at vi kan tabe de resterende spillere, hvis de ikke tilbydes de samme muligheder for træning og kamp, da de måske betragtes som dårligere håndboldspillere. Sandheden er ofte, at de simpelthen er kortere på vej i deres fysiske og kognitive udvikling.

Man kan arbejde med at have forskellige tilbud til spillere alt efter deres udvikling. Det vigtige er blot at gøre sig klart, at en bevidst eller ubevidst selektion af spillerne på baggrund af deres fysiske eller kognitive udvikling tidligt i deres håndboldliv er u hensigtsmæssig på adskillige parametre.³³ Ofte foregår den selektion ubevidst og med de bedste intentioner. Derfor skal man som træner og leder reflektere nøje over, hvordan man udvælger spillere, hvilke pladser spillerne tildes, og hvem man giver den største opmærksomhed. I særlig grad hvis den selektion resulterer i forskellige kamp- og træningstil-

32. Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993.

33. Rossing, Lillholt & Karbing 2015, side 8.



bud. Det vil betyde en helt unødvendig tidlig frasortering af spillere, der kan have et stort potentiale, men som endnu ikke er kommet så langt i deres udvikling.

Studiet 'Relativ alderseffekt i børne- og ungdomshåndbold' dokumenterer, at den relative alderseffekt eksisterer i dansk børne- og ungdomshåndbold. Der er en tydelig underrepræsentation af spillere født i fjerde kvartal.³⁴ Den relative alderseffekt bliver imidlertid udlignet, når vi kommer op på seniorlandsholdene. I EM-truppen til det danske herrelandshold i januar 2020 var 46,2% af spillerne født i tredje kvartal. Alle spillere i truppen havde kampe på det sene ungdomslandshold. Men det var ikke alle, der havde været med på alle landshold. Det er derfor helt afgørende, at vi holder mange veje åbne for mulige talenter. Og at vi gør plads til, at der kan være mange måder for den enkelte spiller til at få realiseret sit potentiale.³⁵

Den relative alderseffekt viser sig også i den kognitive modenhed. Vi ønsker at udvikle spillere, der er intelligente på spillet, og som kan træffe selvstændige beslutninger under pres.

Som med alt andet er det en kompetence, der skal trænes. Det er samtidig et område, hvor den enkelte spiller kommer med forskellige forudsætninger for at opfatte og kunne agere i komplekse spilsituationer. Her er der brug for en eksperimentel tilgang, hvor den enkelte spiller udfordres der, hvor de er – også på det kognitive område.

34. Rossing, Lilholt & Kørbing 2015, side 32.

35. Holmgaard Pedersen, 2020.

SPECIALISERING OG ALSIDIG TRÆNING

Vi ved fra forskningen, at der ikke er evidens for, at en tidlig specialisering øger det sportslige niveau senere i livet.³⁶ Undersøgelser viser, at danske eliteudøvere træned mindre end sub-eliten i de tidlige år.³⁷ Det betyder selvsagt ikke, at man skal træne så lidt som muligt. Men det betyder, at det ikke er afgørende, hvor mange timer børn træner, men mere vigtigt hvordan træningen er skruet sammen. Det er først langt senere, at en større træningsindsats har effekt.

DanskHåndbold anbefaler derfor, at specialiseringen på bestemte pladser sker sent – først som U17 og U19 spillere og særligt for spillere, der spiller liga eller 1. division. Men samtidig at det sker på en måde, hvor vi dyrker det særlige og egenartede, og hvor den enkelte spiller skal finde sin egen spillestil og karakter. Særligt i de bedste rækker på U17 og U19 (1. division og liga) er det vigtigt, at spillerne bygger på deres kompetencer på en eller to pladser på banen.

DanskHåndbold ønsker håndboldspillere, der forstår hele spillet, og som kan agere flere steder på banen som en naturlig del af deres håndbolduddannelse. Det er fx udviklende for mange børn at skifte mellem at stå på mål og spille i marken. De bliver bedre i deres spilforståelse og forståelse af skuddets anatomi. Og det skaber en større base for senere udvikling af dygtige målmænd. DanskHåndbold anbefaler derfor, at børne- og ungdomsspillere træner og spiller på så mange pladser som muligt. Derved får de udført så mange forskellige bevægelser i løbet af et træningspas som muligt og får dermed trænet et langt mere alsidigt motorisk repertoire.³⁸

Forskningen peger på, at det i de yngre årgange kan være udviklende at dyrke flere forskellige idrætsgrene. Det styrker børnenes motoriske udvikling, samtidig med at det er sjovt at lære forskellige idrætsgrene at kende. Imidlertid vil hverdagen for mange børn ikke altid give tid til flere idrætsgrene.

Såfremt spillerne udelukkende går til håndbold, er det vigtigt, at man tilrettelægger træningen, så spillerne får en alsidig motorisk træning. Et bredt og alsidigt bevægelsesrepertoire er et vigtigt fokusområde og bør fylde meget i den såkaldte 'motoriske guldalder', når barnet er fra ca. syv år til lige før puberteten. I denne periode

bliver børns bevægelsesrepertoier grundlagt, inden de rammer vækstspurten i løbet af puberteten.³⁹ Vækstspurten kan ændre de unges fysiske forudsætninger for at udføre en indlært aktion eller øvelse. Hvis vækstspurten påvirker den unges motorik, kan den enkelte opleve det som et nederlag, hvis man fx ikke længere er en god bagspiller, fordi den nye fysik forhindrer spilleren i at udføre vante bevægelser.⁴⁰ Derfor er det særligt vigtigt at have en alsidig træning i denne periode og under puberteten.

DanskHåndbold anbefaler generelt, at der er et tæt samarbejde og en tæt dialog på tværs af klubber, idrætsgrene og områdets skoler. Og at klubber og ledere vender blikket udad og får tilrettelagt forløb, der sikrer en optimal motorisk læring i det enkelte barns hverdag. Samtidig kan et tæt samarbejde med de lokale skoler udgøre en unik vej ind i håndbolden. Skal man i de sene teenageår forebygge frafald, er det afgørende, at disse elementer i den unges hverdag balanceres.

NIVEAUINDELING AF BØRN OG UNGE

DanskHåndbold anbefaler, at man ikke inddeler børn i hold udelukkende efter deres nuværende 'niveau'. Det vil nemlig kun afspejle det øjeblikkelige sted i deres fysiske og kognitive udvikling – ikke deres 'talent' eller potentiale. Specialisering og aktiv selektion inden puberteten skal som udgangspunkt undgås. En tidlig udvælgelse og selektion kan have den utilsigtede effekt, at trænerens opmærksomhed ubevidst går til de spillere, der på det givne tidspunkt har de bedste præstationer, som med stor sandsynlighed er betinget af deres fysiske og kognitive udvikling.

Som afsnittet om specialisering og alsidig træning viser, har den fysiske og kognitive udvikling en stor påvirkning på børn og unges mestring af håndboldspillet. Det er derfor ikke muligt at sige noget om den enkeltes talent, før spilleren er fuldt udviklet. Derfor er trænerens opgave at give alle uanset niveau lige meget opmærksomhed under træning og i konkurrence. Som træner skal man sikre, at alle bliver set og anerkendt.

DanskHåndbold ønsker at trænere i børne- og ungdomshåndbold tilstræber en nogenlunde lige fordeling af spilletid i kampsituationer, da det er mest motiverende og udviklende. For U17 og i særdeleshed U19-ligahold behøver spilletiden imidlertid ikke i samme grad at være ligeligt fordelt. Her skal vi også lære de dygtigste spillere at 'trække et hold'. Se mere om dette under afsnittet 'Kampen'.

36. Terp, 2016, side 91.

37. Team Danmark 2016, side 29.

38. Rafalt, Jensen & Thomas 2016, 98

39. Rafalt, Jensen & Thomas 2016, side 107.

40. Rafalt, Jensen & Thomas 2016, 90 og BTU Grundmodul.

DanskHåndbold anbefaler, at forening og træner arbejder meget bevidst med, hvordan de kan fremme de enkeltes spilleres udvikling og deres motivation til at spille håndbold ved også at inddele hold efter venskaber, teknisk niveau, højde/drøjde og deres liv uden for håndbolden. En høj grad af variation vil sikre både trivsel og progression for alle spillere.

Det er vigtigt, at fejl og det at prøve noget nyt gøres til en helt naturlig del af en træning og en udviklingsproces.⁴¹ De yngste børn kan som udgangspunkt deltage i den samme træning eller øvelse, hvor træneren kan give individuelle instruktioner ud fra den enkeltes motoriske kunnen. Fra U15 skal træningen i højere grad lægge vægt på progression og umiddelbar feedback.

Når børnene nærmer sig puberteten, bliver de mere bevidste om egen kunnen. Da kan det være en fordel at opdele på baggrund af kunnen i dele af træningen. På det tidspunkt giver det også mening i højere grad at opdele efter niveau i kampsituationer, da de unge på dette tidspunkt har udviklet deres sportslige forudsætninger, samtidig med at de tager bevidste valg i forhold til træning og kamp. Træningen skal dog primært foregå sammen med jævnaldrende for at styrke og fastholde venskaber og sociale bånd.⁴²

Sportsligt kan det være en model at udfordre spillerne efter en 25-50-25-træningsmodel, så alle spillere:

- 25% af tiden træner i en relation, hvor de niveaumæssigt er bedre og føler sig bedre end medspillerne.
- 50% af tiden (den primære del af træningen) træner i en gruppe med spillere på eget niveau.
- 25% af tiden træner i en sammenhæng, hvor de matcher med spillere på et højere niveau.

På den måde sikres udfordring i træningen for alle spillere, en bedre udnyttelse af hal- og trænerkapaciteten, et øget samarbejde trænerne imellem, samtidig med at spillerne oplever andre trænere end holdets egen.

Det er dog afgørende, at det sportslige altid går hånd i hånd med spillerens trivsel. Det er således ledere og træneres ansvar at skabe en balance, der sikrer både trivsel og sportslig udvikling.

KLUBSKIFTE

Det er DanskHåndbolds klare holdning, at børn og unge håndboldspillere bør blive i deres oprindelige klub så længe, det er muligt, og så længe miljøet understøtter trivsel og progression.

Der er flere grunde til, at det ikke kan anbefales at skifte klub i en for tidlig alder. Når man taler om klubskitte for børn, skal følgende tre elementer tages i betragtning:

- For det første er der evidens for, at gode klubmiljøer skaber både glæde, fastholdelse og udvikling – også for senere landsholdsspillere. Derfor skal den enkelte forening og miljø arbejde for at skabe motiverende rammer.
- For det andet kan et klubskitte være demotiverende for de spillere, der er tilbage fra det afgivende hold. Det kan betyde, at små årgange smuldrer, og hold forsvinder.
- For det tredje kan et klubskitte for den enkelte betyde, at transporttiden til træning og kamp øges.
- For det fjerde kan et klubskitte i en tidlig alder øge risikoen for, at spilleren bliver demotiveret, og det kan føre til frafald. Fra forskningen ved vi nemlig, at børn og unge synes, det er vigtigt, at deres idræt er sjov, at de bliver bedre, og at de er sammen med deres venner. For langt de fleste børn er det et afgørende element i deres trivsel, at de bevarer deres relationer det sted, de bor.

Man bør ikke flytte sit barn til en større klub med en forventning om, at det vil styrke deres chancer for at 'blive til noget'. Der er sjældent grunde til, at forældre flere gange om ugen kører mange kilometer for at fragte et tolvårigt barn til træning på tværs af en landsdel.

Hvis et klubskitte er uundgåeligt, er åben dialog grundlaget

DanskHåndbold ønsker at arbejde, for at unge spillere bliver i barndomsklubben så længe som muligt, men i løbet af ungdomsårene (U15, U17 og U19) kan der være gode grunde til at skifte til et miljø, der yderligere kan udfordre en talentfuld spiller, hvis deres nuværende klubmiljø ikke længere understøtter trivsel og progression hos den enkelte. Ved et sådant klubskitte skal det samlede udviklingsmiljø nøje overvejes, ligesom den unges samlede hverdag skal indtænkes. Samtidig er dialog mellem klubber, forældre og den unge fundamentet for et klubskitte. Til sidst er det selvfølgelig vigtigt, at den unge også er motiveret for at foretage et klubskitte.

DanskHåndbold anbefaler i de situationer for det første,

41. DIF, 2018A.

42. Terp, 2016, side 239.



at der lægges en plan for den unge spiller. For det andet, at klubberne imellem bør aftale, hvad der sker, hvis den unge ikke falder til i den nye klub. Det kunne være en aftale om at returnere til den afgivende klub, så den unge er sikker på at være velkommen tilbage igen. Den modtagende klub har et stort ansvar for at

skabe en god kontakt til den afgivende klub, den unges forældre og den unge selv.

Den afgivende klub skal være meget bevidst om at sende deres unge spillere godt afsted. Den unge vil med høj sandsynlighed komme tilbage senere i en eller anden form. Bliver det ikke en god afsked, vil en spiller opleve, at der ikke er nogen vej tilbage, hvis nu den nye klub ikke lever op til forventningerne. Og så dropper man helt ud af håndbolden.

Man kan også overveje, om den unge spiller måske kan træne med i én klub og spille kampe i en anden, således at den unge stadig bliver udfordret og matchet fysisk og færdighedsmæssigt til træning og samtidig har mulighed for at være en central spiller på sit kamphold.

Det er DanskHåndbolds klare holdning, at klubskitte ikke bør finde sted efter forudgående 'fiskeri' og med direkte henvendelser fra modtagerklub til den unge eller forældre. Når en ung skifter klub, bør de to klubber indgå i dialog – og ansvaret for dialogen påhviler den klub, som modtager spilleren. DanskHåndbold anbefaler også, at forældre altid deltager i alle samtaler omkring klubskitte. Et klub- og miljøskifte bør altid indledes med en prøvetræningsperiode, hvor både klub og spiller ser hinanden an.

Følelsen af at være velkommen er også central, når en klub sender unge spillere afsted på en idrætsefterskole. Der er det afgørende, at den unge mærker et tilknyt-

ningsforhold til klubben, og man føler, at der er en klub og et hold at komme hjem til igen. Det kan fx ske ved, at trænere holder en løbende kontakt undervejs og inviterer spillerne med til julestævner, sociale arrangementer osv.

DanskHåndbolds anbefalinger om klubskitte kan også tages med i overvejelserne, når unge trænere skifter klub. Det er DanskHåndbolds holdning, at det for mange dygtige, unge trænere kan være en fordel at 'tage farten ud' af deres karriere og have den tålmodighed, der gør, at man bliver en rigtig dygtig træner og leder. Det kræver erfaring, uddannelse og tid, og det er ikke nødvendigvis noget, man opnår ved at skifte klub.

UDVIKLINGSMILJØER I VERDENSKLASSE

DanskHåndbold ønsker at undgå en for tidlig og ensidig fokusering på eliteudvikling af unge talenter. Vi ønsker at flytte fokus fra at identificere og udvikle særlige enkelt-individer til at skabe miljøer, der kan udvikle individer.⁴³ Miljøer med veluddannede trænere og stærke værdier. Miljøer der tænker i udviklingen af spillere og mennesker med potentiale for et langt liv i sporten.⁴⁴

Ved at tage farten ud af håndboldudviklingen og fokusere på det hele menneske ønsker vi at udvikle dygtige spillere, der har motivationen og evnerne til at være med i idrætten i så mange år som muligt. Et vigtigt fokus her bør være på 'dual career', hvor uddannelse og menneskelig udvikling går hånd i hånd med talentudviklingen. Og hvor vi tænker i holdbare karriereforløb, snarere end i kortsigtede resultater.

I stedet for at bruge ressourcer på tidligt at udpege

43. I interview med Louise Kamuk Storm den 27. november 2020 omtalte hun det som 'Whole person approach' over 'Whole career approach' og til 'Whole environment approach'.

44. Henriksen, 2011, side 38.



kommende talenter bør vi have fokus på at skabe så stor en talentmasse som muligt. Det er DanskHåndbolds klare holdning, at vi ved at være fokuserede på at rekruttere, fastholde og udvikle så mange spillere som muligt også sikrer den rette talentmasse.⁴⁵

Inden for talentforskningen er der sket en stor udvikling i vores forståelse af, hvad et talent er, hvordan et talent kan identificeres, og hvad der skal til for at lykkes. Traditionelt har man betragtet identifikationen og udviklingen af talenter som en nærmest 'magisk' proces.

Man har betragtet talent som en medfødt gave, hvor det er en dygtig træner med 'næse for det', der er i stand til at udpege de særligt udvalgte.⁴⁶ Det er det, professor i sportspsykologi Kristoffer Henriksen kalder 'det biologiske paradigme', hvor man tidligt forsøger at udpege og finde dem, der har særlige forudsætninger for at lykkes. Og når de særligt talentfulde så er udpeget i en tidlig alder, får de efterfølgende tilbudt ekstra træning og opmærksomhed.

Det kendes som 'Rosenthal-effekten', hvor dem, som får

TALENTSPOTTING DET BIOLOGISKE PARADIGME	TALENTUDVIKLING DET PSYKOLOGISKE PARADIGME	TALENTMILJØER DET ØKOLOGISKE PARADIGME
Kunsten at finde den rette udøver	Kunsten at dosere og tilrettelægge træning	Kunsten at skabe gode talentudviklingsmiljøer
Fokus på medfødt potentiale	Fokus på træningsmængde og indhold	Fokus på alle den unge udøvers relationer både i og uden for sporten
Selvopfyldende profeti	Ungdomsresultater som indikator for god talentudvikling	Produktion af senioreliteudøvere som indikator for god talentudvikling

45. Team Danmark, 2016, side 20.

46. Team Danmark, 2016, side 19.

den ekstra træning og opmærksomhed, helt naturligt når et højere niveau i forhold til dem, der ikke får de ekstra tilbud. Den tidlige udpegning bærer således risikoen for et potentielt talenttab med sig.

Talentforskningen omtaler begrebet 'talent' på denne måde:

"Talent er multidimensionelt. Historien har set mange eksempler på atleter, der scorer alt for lavt på ét område, men alligevel formår at kompensere ved at score højt på andre områder. Vi ser mange atleter, der ikke bliver udvalgt i de tidlige år, men alligevel ender i verdenseliten – og endnu flere, der bliver udråbt som ekstremt talentfulde i de unge år men alligevel aldrig når verdenseliten."⁴⁷

Med andre ord: Børn behøver ikke at være de bedste for at blive de bedste på seniorniveau. Det giver derfor ikke mening at foretage en bevidst eller ubevidst selektion af børn og unge før tidligst i puberteten. I et lille land som Danmark handler det ikke om tidligt at udpege dem, vi tror på som store talenter. Sportslige resultater og præstationer i en ung alder er ikke afgørende for et talents fremtidige, sportslige succes.⁴⁸ Der er i stedet mange veje til at blive en dygtig spiller, træner, dommer eller leder.

Derfor er det vores fælles opgave at skabe miljøer, der gør alle veje mulige.

47. Ibid., side 20.

48. Ibid., side 32.



KAMPEN

KAMPE, TURNERINGSSTRUKTUR OG RESULTATER

Kampoplevelsen er en stor del af håndboldens DNA, og de turnerings- og kampprodukter, der udbydes af DanskHåndbold, har indflydelse på træningsmiljøet i klubberne.⁴⁹ DanskHåndbold ønsker at udbyde spilformer, kampprodukter og turneringer, der understøtter den gode udvikling af børn og unges håndboldspil, og som giver mulighed for at opbygge et hensigtsmæssigt træningsmiljø i foreningerne.

I Team Danmarks ATK 2.0 står der, at "... hvis en talentudviklingsmodel har en konkurrencestruktur, der fremmer fokus på at vinde i en tidlig alder, er det i direkte modstrid med en bæredygtig langvarig talentudvikling."⁵⁰ Derfor er det DanskHåndbolds ønske at udbyde kampprodukter, der giver alle spillere mulighed for at få en god kampoplevelse uanset håndboldfærdigheder eller alder og livsfase. Dette er blandt andet et arbejde, der ligger i implementeringen af nye spilformer og brugen af kortbanen på U9-U11.



Det er alle aktørers ansvar at gøre kampen til et sted, hvor den gode oplevelse er i højsædet og derved styrke spillernes motivation. Det betyder fx, at DanskHåndbold anbefaler, at alle spillere som minimum spiller en halv kamp, når de er med, eller at trænerne udviser respekt for modstanderne og tager de nødvendige hensyn, hvis der er stor niveauforskel på de to hold. Og det betyder også, at alle andre voksne går forrest med det gode eksempel i deres opførsel før, under og efter kampene. Det handler i børne- og ungdomsrækkerne ikke blot om at vinde, men også om hvordan man vinder.

Det er primært i de bedste rækker på U17 og U19 (1. division og liga), at træner og spiller kan bruge taktik, modstanderens kompetencer og kampens resultat i forberedelsen og evalueringen af spillerne og holdet. I alle andre kampe for børn og unge håndboldspillere skal der være fokus på egen udvikling og aftalte mål for eget spil kamp for kamp.

DISPENSATIONER OG SPILUDVIKLING

For at sikre de bedst mulige betingelser for udvikling og gode oplevelser til kamp gennemførte DanskHåndbold i 2019 en omfattende forenkling af turneringsreglerne.⁵¹ Et af målene var, at det i endnu højere grad skulle være muligt at prioritere spiludvikling i alle børne- og ungdomsrækker. En fysisk tidligt udviklet spiller kan således lettere deltage på en ældre årgang og blive matchet fysisk og spillemæssigt. Samtidig kan man søge dispensation til spillere, der på deres fødselsdato tilhører en ældre årgang, men som måske socialt hører bedre sammen med årgangen under. Begge dele er med til både at fastholde og udvikle børn og unge der, hvor de er. Ved at tænke lidt bredere og på tværs af ellers klare årgangssopdelinger ønsker DanskHåndbold at skabe det regelmæssige grundlag for, at flere børn og unge kan udvikle sig og gå fra deres sport med endnu flere gode oplevelser.

Forenklingen indebærer, at klubber og trænere påtager sig et stort ansvar for at anvende reglerne til udvikling og fastholdelse – og ikke til øjeblikkelig kortsigtet vin-

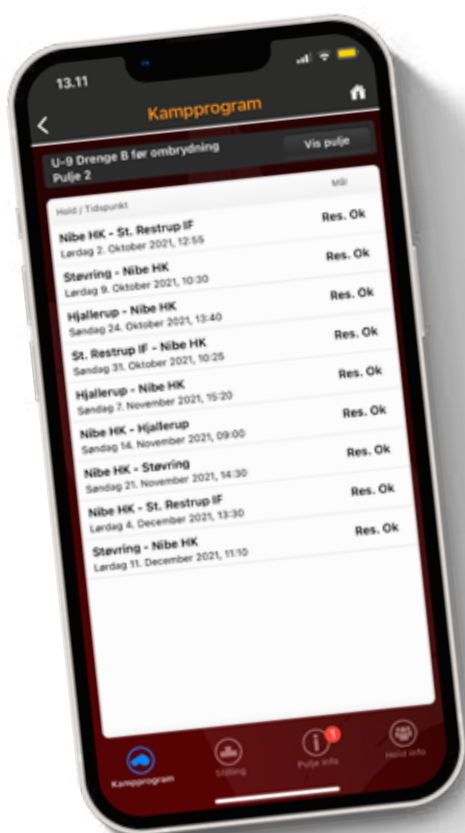
49. Terp, 2016, side 239.

50. Team Danmark, 2016, side 31.

51. Se www.dhf.dk/nyheder-og-presse/nyheder/aendringer-i-regler-om-spiludvikling-og-dispensation-fra-den-kommende-saeson

ding. I centrum skal stå den gode oplevelse for alle. Det giver således ikke mening at toppe et hold med dispensationsspillere. Det giver heller ikke mening permanent at flytte dygtige, yngre spillere op på en ældre årgang. Socialt kan det være vanskeligt at skulle være væk fra den årgang, man reelt hører til. Og er man dygtig, skal man ikke altid spille med de ældre årgange, da man så afskærer sig fra oplevelsen af at være leder og at tage ansvar. Det kan på længere sigt være u hensigtsmæssigt for udviklingen som spiller.⁵²

Forenklingen af reglerne er sat i verden i tillid til, at alle aktører i håndbolden formår at tænke og handle langsigtet for hele dansk håndbolds bedste.



RESULTATFORMIDLING FOR BØRN OG UNGE

DanskHåndbold ønsker at skabe et kampmiljø, der har et langsigtet fokus på udvikling og læring – og ikke på kortsigtede resultater og præstation. Et kampmiljø, hvor man kan mærke suset ved en scoring, glæden ved den gode forsvarsaktion og styrken ved at lykkes som hold. Resultater, målscore og points er ikke det vigtigste. Især ikke, hvis det står i vejen for den gode kampoplevelse.

Derfor er resultatformidling for børn i alderen U6 til og

med U11 begrænset. På den måde kan spillere, trænere og forældre holde fokus på den enkelte kamp i stedet for at skulle forholde sig til en placering i tabellen, målscore i forhold til andre hold eller en given placering i en række.

Ved at begrænse den form for resultatformidling påvirker vi ikke nødvendigvis direkte handlinger og adfærd. Men signalværdien er vigtig. DanskHåndbold ønsker på den måde at flytte fokus fra resultatet til den gode oplevelse.

Dermed ikke sagt, at kampen ikke er vigtig. Kampen og det at gøre sig umage sammen med sine holdkammerater er vigtig. Det er vigtigt at blive matchet. Det er vigtigt at udvikle sig. Og det er også vigtigt at mærke suset ved at vinde og ved at lykkes. Det gør vi ved at fokusere på børnenes glæde ved at spille kampen. Ikke ved at fokusere på tabellen. Først sent i puberteten kan det være givende for den enkelte spiller at have fokus på resultater og præstation.⁵³

NATIONALE MESTERSKABER FOR BØRN OG UNGE FRA U17

I 2019 afskaffede DanskHåndbold nationale mesterskaber for U15-hold. Der spilles således om et officielt dansk mesterskab fra U17-årgangen i ungdomshåndbold. Baggrunden for den beslutning var hensynet til de unge spilleres optimale udvikling.

Vi ved fra forskningen, at den bedste udvikling af dygtige håndboldspillere i børne- og ungdomsårene sker med et fokus på trivsel og læring frem for på præstation. Børne- og ungdomsspillere udvikler sig af at blive evalueret på baggrund af langsigtede mål og procesmål frem for et fokus på præstationer og resultater i konkurrencer.⁵⁴ DanskHåndbold ønsker at undgå alt det, der følger med i jagten på mesterskaber i børneårene i form af unødvendig selektion, tidlig specialisering og fokusering på at vinde kampe – frem for glæde, trivsel og udvikling. Først i de sene teenageår kan det styrke udviklingen hos talentfulde unge håndboldspillere at fokusere på resultater i udvalgte kampe/konkurrencer specifikt U17- og U19-hold og spillere i 1. division og liga.

Ved at afskaffe officielle danske mesterskaber i de tidlige ungdomsår ønsker DanskHåndbold at sætte handling bag den viden, vi har om vigtigheden i at tage farten af ræset mod tidlige resultater. DanskHåndbold ønsker i stedet at give tid og rum til udvikling for alle – uanset niveau.

52. Terp, 2016, side 239.

53. Henriksen 2016, side 209.

54. Ibid., side 209.



DET GODE KLUBMILJØ

HÅNDBOLD ER EN FORENINGSIDRÆT OG ET FÆLLES ANSVAR

Vi ved fra forskningen, at særligt trænerne spiller en afgørende rolle i at skabe rammerne for det gode træningsmiljø.⁵⁵ Men alle omkring håndbolden har også et ansvar for den gode oplevelse for vores børn og unge. Alle foreningsledere, trænere, frivillige, dommere og forældre har ansvar for at skabe et støttende og positivt miljø for børn og unge. Et miljø, hvor der er fokus på udvikling, læring og lyst til livslang idrætsudfoldelse.

DanskHåndbold arbejder indgående på at hjælpe og understøtte foreningerne med at rekruttere, udvikle og fastholde de frivillige ledere, der gør det hele muligt. Men det er ude i klubberne i den daglige praksis, at det gode miljø skal etableres.

Håndbolden skiller sig ud i det danske idrætsliv ved sin meget tydelige organisering i foreninger. I en række andre idrætsgrene foregår aktiviteterne selvsagt også i foreninger og klubber. Men i mange idrætsgrene spiller private centre og alternativer som firmaidræt eller egen organisering en stor rolle. Sådan er det ikke med håndbold. Af de voksne i håndbolden er det 89,8% af alle udøvere, der er organiseret i en klub. Det er med andre ord foreningerne, der skal drive udvikling og forandring. Det stiller et ekstraordinært stort udviklingspres på håndboldkulturens egne folk. Hvis håndbolden fortsat skal være relevant for samfundets borgere, og hvis håndbolden og håndboldkulturen skal udvikles, skal det ske ved at udvikle håndboldens egne ledere og det foreningsliv, der danner rammen om sporten.⁵⁶

FORENINGSLEDEREN – SKAB KLARE VÆRDIER OG RAMMER FOR KLUBLIVET

Foreningens bestyrelsesmedlemmer og ledere er rollemodeller og skal fungere som stærke kulturelle ledere for trænere, frivillige og forældre. DanskHåndbold anbefaler, at bestyrelsen i håndboldforeningen har taget stilling til, hvilke overordnede værdier foreningens frivillige, trænere og forældre skal handle efter både på og uden for håndboldbanen. Det er nemlig dem, der

skaber de overordnede rammer for træningsmiljøet for børn og unge.

Klare værdier fra foreningen giver træneren et klart fundament for beslutninger og handlinger over for hold, spillere og forældre. Og det giver samtidig en afgørende tydelighed over for forældre, spillere, trænere og frivillige, at de ved, hvilken forening de træder ind i og kan blive en del af.

På den baggrund anbefaler DanskHåndbold følgende til håndboldforeningers bestyrelser:

- Vedtag et klart værdisæt for klubben, der skal tage udgangspunkt i viden om et godt træningsmiljø for børn og unge.
- Gå forrest i arbejdet med jeres værdier. Fx skal handlinger og adfærd, der er i overensstemmelse med foreningens værdier, roses og fremhæves. Fremhæv den adfærd, I gerne vil se mere af. Det skaber stærke rollemodeller for resten af foreningens trænere og frivillige.
- Del viden med jeres trænere om uddannelse, ny viden inden for idræt/håndbold, foreningens planer og sociale aktiviteter. Det giver trænerne et godt fundament for tilrettelæggelse af træning og sociale aktiviteter med børn og unge.
- Understøt og hjælp de trænere, frivillige og forældre, der endnu ikke efterlever foreningens værdier. Giv dem viden, input og konkrete anvisninger til at efterleve værdierne i foreningen.

55. Storm & Henriksen, 2014

56. Fester, Gottlieb & Lund Kirkegaard, 2015, side 9.

TRÆNEREN – EN STÆRK ROLLEMODEL

Vi ved fra forskningen, at træneren er den helt centrale person, når det handler om at motivere børn og unge til at spille håndbold. DanskHåndbold anbefaler derfor, at alle klubber og foreninger har en strategi for, hvordan de vil fastholde, motivere og ikke mindst uddanne alle deres trænere.

En dygtige træner får omsorg, pædagogik og håndboldfaglighed til at gå op i en højere enhed. Den dygtige træner ser og anerkender alle spillere og sikrer, at alle tages alvorligt. Den dygtige træner sikrer progression og et miljø, hvor trivsel er i højsædet. Samtidig er den dygtige træner i stand til at omsætte viden og faglighed i sin daglige praksis.

Det kan lyde som noget af en opgave at være træner med alle de kompetencer, der skal gå op i en højere enhed. Det siger sig selv, at alle ikke kan alt fra start, når de træder ind i trænergerningen. Derfor anbefaler DanskHåndbold, at alle foreninger har et system, som sikrer, at foreningens trænere tager de træneruddannelser, som DanskHåndbold udbyder. Uanset hvilken aldersgruppe man træner.

Træneren er en stærk rollemodel. Det er igennem trænerens daglige praksis, at klubbens værdier får liv. Når man er en rollemodel, skal man selv handle, som man ønsker, at spillerne handler. Det nytter derfor ikke, at man møder op og er sur, hvis man selv ønsker og forventer glade børn. Ønsker man velforberejdede og læringsparate spillere til en træning, skal man også selv møde op med en klar plan for dagens træning.

Den gode træner er også en stærk kommunikator. Man skal kunne håndtere vanskelig feedback i en en-til-en-situation. Man skal kunne give en fælles besked, og det er ofte også nødvendigt at være dygtig i den skriftlige kommunikation. Endelig foregår en del af trænerens kommunikation i stressede situationer, hvor pulsen kan være høj, og der skal træffes hurtige beslutninger. Selve håndboldspillets natur med konfrontationer, dueller og stor fysik gør endvidere, at kommunikationen nogle gange kan blive direkte og kontant – præcis som spillet selv.⁵⁷ Alt det skal en god træner formå at håndtere.

Det er en stor opgave. Og det er derfor vigtigt, at man som træner skaber en stærk trænerfilosofi, så træneren selv og spillerne føler sig trygge i at agere til træning og kamp.⁵⁸

DanskHåndbold anbefaler, at klubberne understøtter trænerne og er meget tydelige omkring og bevidste om, hvilke målsætninger den enkelte træner skal operere med. Som en tommelfingerregel får vi, hvad vi måler. Hvis en træner tror, at han eller hun bliver målt på sportslige resultater, bliver der også trænet og selekteret derefter. Vi anbefaler, at man ved indgangen til enhver ny sæson afstemmer målsætninger og forventninger med alle trænere, så alle kan svare på spørgsmålet: "Hvad er din trænerfilosofi, og hvad bliver du målt på?"

Forældretræneren

I børnehåndbolden er forældretrænere mere reglen end undtagelsen. Heldigvis – for håndbolden kunne slet ikke fungere, hvis ikke forældrene påtog sig rollen som frivillig i deres børns forening. En rundspørge i forbindelse med en talenttræning på drengesiden for nogle år siden viste, at hele 41% af de talentfulde drenge var blevet trænet af enten far eller mor på deres vej.

At være forældretræner fører en række åbenlyse glæder med sig. Man får lov til at tilbringe mange timer sammen om noget glædesfyldt, man får en række oplevelser sammen, og man får lov til at opleve sit barn i en social kontekst uden for familien og skolen. For mange forældretrænere er der også en glæde i at kunne give noget tilbage til sporten og håndbolden ved at hjælpe sine børn og barnets kammerater. Denne kulturelle overførsel fra generation til generation udgør en helt særlig styrke i foreningslivet.

At være forældretræner medfører samtidig et helt særligt ansvar. Man kan havne i situationer, hvor det kan være vanskeligt at træffe objektive beslutninger. Eller hvor man kan være bange for at blive beskyldt for favorisering. Det er derfor uhyre vigtigt, at man i klub- og træner teams italesætter vanskelige situationer, og at man er bevidst om de vanskelige dilemmaer, man kan komme i som forældretræner. I en travl hverdag er det ikke sikkert, at den slags udfordringer bliver italesat af sig selv, og derfor anbefaler DanskHåndbold, at alle klubber har en klar politik, der kan støtte op om forældretrænerens rolle og arbejde.

57. Interview med Lina Rask den 10. marts 2021.

58. BTU, E-læringsgrundmodul, Henriksen 2016, 217.



DOMMEREN

Dygtige dommere i dansk håndbold er et afgørende element for udviklingen af idrætten. Hvis børn og unge skal have gode oplevelser i forbindelse med kamp, skal de ledes af dommere, der sørger for en god afvikling af kampen. Det indebærer at få skabt flow i spillet med fokus på motivation, udvikling og den gode oplevelse. Alle voksne omkring kampene har et ansvar for den gode afvikling af alle kampe, men dommeren har en afgørende rolle som pædagog og vejleder.

For at sikre, at dommerne i Danmark har de rette forudsætninger for at skabe den gode kampoplevelse, anbefaler DanskHåndbold, at alle klubber udfærdiger en klar strategi for rekruttering, udvikling og uddannelse af dygtige dommere, der i deres ledelse og kommunikation arbejder efter den klare målsætning af skabe den gode oplevelse for alle i håndboldsporten.

Dommeren har til opgave at dømme en kamp, fordi han eller hun har kompetence til at lede kampen. Efter en kamp bør dommeren naturligvis evalueres på baggrund af overholdelsen og anvendelsen af håndboldspillets regler. Men dommeren skal mere end bare at dømme. Dommerrollen er mere end at fortolke og anvende reglerne. Dommeren skal efter en kamp også spørge sig selv: "Hvordan bidrog jeg til at gøre det til en god

oplevelse i dag?" For at kunne reflektere over det, er det vigtigt, at dommeren har en pædagogisk tilgang til alle spillets parter og udviser sund fornuft kampen igennem. Det kræver en stor grad af empati og indlevelse i den konkrete opgave.

Desværre kan netop dét ind imellem være en vanskelig opgave. Det er langt fra alle trænere, ledere og forældre, der ser dommeren som en pædagogisk leder af en god oplevelse. Nogle ser snarere dommeren som en tilfældig fordeler af uretfærdigheder. Det er derfor også klubberne, trænerne og ikke mindst forældrenes store opgave at være med til at skabe en ramme, hvor glæden og den gode oplevelse er i højsædet. Hvor dommeren respekteres og ses som den, der skal være med til at skabe den gode oplevelse. Sport er følelser og høj puls. Og både dommere, spillere og trænere holder af kampe med intensitet og udfordring. Men det skal afvikles med respekt for hinanden og med ansvar for den samlede håndboldsport. Det betyder i praksis, at det ledelsesmæssige aspekt for dommeren er situationsbestemt og altid skal udvikle sig i takt med børnenes kognitive udvikling.

Dømmer man en U9-kamp, er der måske behov for, at man i højere grad fungerer som vejleder, hvor indlæringen af de ofte komplicerede håndboldregler er i højsædet.

Det kan også være her, at man skal prioritere oplevelse og læring fremfor en stringent overholdelse af regelsættet. I andre sammenhænge er der måske snarere behov for en mere klar og tydelig ledelse, hvor kvaliteter som et tydeligt kropssprog og en klar kommunikation kommer i højsædet. Det er dommerens valg, hvad der skal fokuseres på, og det er vigtigt, at man som forælder eller træner respekterer dommerens valg og forsøger at understøtte dem på og uden for banen.

Også dommergerningen kan – som trænerrollen – virke som en stor opgave at tage på sig som frivillig. Men opgaven er vigtig for håndboldsporten. Som forening er det derfor vigtigt at rekruttere dommere, der har lyst til at udvikle sig og lære nye kompetencer gennem Dansk Håndbolds dommeruddannelse. I rekrutteringen af nye dommere kan man slå på transferværdien i forhold til det civile arbejdsliv, der ligger i at være leder af en god oplevelse for en række mennesker weekend efter weekend.

FORÆLDRENE

Børn og unges idrætsdeltagelse er stærkt afhængig af forældrenes opbakning. Størstedelen af de børn og unge, der dyrker en eller flere idrætter, er motiveret til det, fordi deres forældre gør det muligt for dem og bakker op. Forældre, der påtager sig frivilligt arbejde i idrætsforeningen, er desuden en uundværlig brik i foreningernes børne- og ungearbejde.⁵⁹

Vi ved fra forskningen, at hvis vi skal udvikle stærke atleter, individer og talenter, skal vi tænke i helheder. Vi skal medtænke omgivelser og det helt nære miljø omkring individet, hvis vi skal formå at udvikle den enkelte.⁶⁰ Forældre skal derfor ses som aktive medspillere, der kan bidrage til at udvikle både spillere, hold og foreninger.

For at sikre det bedst mulige samarbejde med foreningens forældre anbefaler DanskHåndbold, at alle klubber har en tydelig og skriftlig forældrepolitik.

En politik, der meget gerne må hente inspiration i Dansk Håndbolds ti gode råd til forældre.

Hovedparten af alle forældre vil gerne hjælpe, hvor de kan, og langt de fleste forældre kommer til foreningslivet og håndbolden med de bedste intentioner. De er ofte søgende og efterspørger klare værdier, rammer og en tydelig kommunikation.⁶¹ Men et fåtal af forældrene forveksler engagement i deres barns liv med en ret til at blande sig i alle dispositioner fra klubbens trænere og ledere.

DanskHåndbold anbefaler, at klubberne i de situationer er meget tydelige i deres værdier og ikke tøver med at understøtte trænernes faglighed.

DE 10 FORÆLDERRÅD

- 1 Håndbold skal være sjovt for alle**
– både på og uden for banen
- 2 Mød op til træning og kamp**
– hvis dit barn ønsker det
- 3 Giv opmuntringer til alle børn**
– ikke kun dit eget
- 4 Bak op om arbejdet i foreningen**
– det bliver værdsat, også af dit barn
- 5 Dommeren er en vejleder, der skal hjælpe børnene**
– kritiser ikke hendes/hans afgørelser
- 6 Håndbold er en holdsport**
– holdkammeraterne er ikke ligeglade med, om dit barn kommer eller bliver væk
- 7 Respektér trænerens beslutninger**
– vær derfor positiv og støttende
- 8 Giv opmuntringer i medgang og modgang**
– giv ikke kritik
- 9 Spørg om kampen var god og sjov**
– ikke kun om resultatet og antallet af scoringer
- 10 Det er dit barn, der spiller håndbold**
– ikke dig

59. Aggestrup & Troelsen, 2017.

60. Henriksen, 2011, side 50.

61. Interview med Søren Østergaard, 17. februar 2021.





AFRUNDING

Rigtig, sjov håndbold! Det er ikke polemisk ment, når vi siger det. Vi mener faktisk i DanskHåndbold, at håndbold for børn og unge både skal være rigtig og sjov. Forhåbentlig har indholdet i denne publikation givet et indblik i, hvad det dækker over.

For en god ordens skyld opsummerer vi lige: I DanskHåndbold mener vi ikke, at der kun findes én måde, som er den rigtige at træne og spille håndbold på. Omvendt mener vi heller ikke, at der findes et utal. Essensen af 'rigtig, sjov håndbold' er, at der findes et fundament at bygge sin træning op omkring, som er mere rigtigt end andet. I sidste ende skal det fundament gerne sikre, at så mange som muligt bliver så længe som muligt i håndbolden. Sikrer vi det, sikrer vi også samtidig grundstene i talentudviklingen, der ligger i de sene ungdomsår og i seniorårene.

I dette hæfte har du læst en række overordnede betragtninger om god børne- og ungdomshåndbold. Men vi er ikke dykket helt ned i materien i forhold til, hvordan man fx tilrettelægger sin U11-træning, eller hvordan man i praksis sikrer, at kampen er en god oplevelse for alle uanset niveau.

Hvis du har lyst til at læse mere om det eller få mere lavpraktiske anvisninger til tilrettelæggelsen af træningen, er der masser af god hjælp at hente i DanskHåndbold.

Først og fremmest anbefaler vi, at du tager nogle af vores mange kurser eller uddannelser. Dem kan du læse mere om på vores **hjemmeside under uddannelse**. Her finder du både træneruddannelser, kurser for foreningsledere og forskellige inspirationskurser.

Hvis du vil have inspiration til træningen, kan du både finde masser af inspiration på vores hjemmeside under træning, men du kan også downloade vores app og finde gode træningsøvelser, som er nemme at have med i hallen.

Og vil du have inspiration til at sikre, at jeres klub får de vigtige og nødvendige politikker og holdningspapirer på plads, så er der også hjælp af hente i DanskHåndbold, enten ved at få besøg af en af vores konsulenter, eller ved at hente inspiration i vores 'Klubbuiding'-materialer.

Vi håber, at den viden, vi formidler i publikationen her, kan være med til at forstærke og opkvalificere debatten om god børne- og ungdomshåndbold i Danmark. Overalt i Danmark bliver der hver dag trænet kvalificeret på baggrund af principperne, og vi håber, at det her kan være startskuddet til, at vi taler mere med hinanden om det, vi gør – og også om det, vi måske ikke burde gøre.

God fornøjelse med håndbolden!



UDVALGT LITTERATUR OG KILDER

Undervejs i udarbejdelsen af videns- og holdningsgrundlaget har vi trukket på en lang række kilder fra litteraturen og forskningen. Nedenstående er et udvalg og en anbefaling for dem, der vil læse og vide mere.

- Agerstrup, Anne Sofie & Jens Troelsen 2017 "Kampagner om fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge", udgivet af sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2017/~~/media/490CCE6B8EDA48D49C-C86D421F7DE1A5.ashx>
- Baker, J. 2003: "Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? High Ability Studies", 14, 1, 85-94
- Bertelsen, K. et al. 2016, "ATK 2.0 Træning for børn og unge" udgivet af Team Danmark.
- Brandt-Hansen, Marianne, Gitte Therkelsen, and Laila Ottesen: 2014 "Fra Talent Til Landsholdsspiller - Talentudvikling Af Kvindelige Fodboldspillere: En Frafalds-/Fastholdelsesundersøgelse Af Tidligere Og Nuværende Kvindelige Elitefodboldspillere Indenfor DBU's Talentsystem." n. pag. Print.
- Elsborg, Peter; Bentsen Peter; Wikman, Johan & Nielsen, Glen 2021 "Det gode idræts-miljø for unge" ved Center for Holdspil og sundhed på Københavns Universitet (Pjece fra et studie under udgivelse).
- Carlsen, Helle 2018 "Det gode børne- og ungeliv", DIF
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009. "ISSP position stand: To sample or to special-ize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. International Journal of Sport and Exercise Psychology".
- DHF 2018 "Endelig indstilling til boldstørrelse i børnehåndbold".
- DHF 2015-2019 "Årgang 00/01":www.haandbold.dk/media/10254/kk-aargang-rapport-august-2015.pdf og <https://haandbold.dk/media/14480/12-saesonaflutning-det-bedste-ved-haandbold-og-aarsager-til-stop-marts-2019.pdf>.
- DIF 2018A: "Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten - Holdninger og handlinger"
- DIF 2018B: "Gode idrætsmiljøer for piger" af Stephanie Y.M. Jensen og Søren Øster-gaard
- Ericsson, K. Anders; Ralf Th. Krampe & Clemens Tesh-Römer 1993 "The role for Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance" Psychological Review vol. 100 no. 3, 363-406.
- Fester, Michael; Peter Gottlieb & Kasper Lund Kirkegaard 2015 "Håndbold i Danmark – Kulturer, status og udvikling" Udgivet af DIF.
- Ford & Williams 2017. "Sport activity in childhood: Early specialization and diversification." Baker, Cobley, Schorer, & Wattie (eds.) Routledge Handbook of talent identification and development in sport. Oxon: Routledge. s. 117-133.
- Gorman & Renshaw 2017 "Applied motor learning: Optimal environments for successful development." Baker, Cobley, Schorer, & Wattie (eds.) Routledge Handbook of talent identification and development in sport. Oxon: Routledge. s. 312-325.
- Halling, Anders Christian, og Sofie Ejlersen 2009 "På Vej Mod En Ny Boldspilspædagogik." Ed. Lars Tore Ronglan. Ballspill Over Grenser: 17-33. Print.
- Henriksen, Kristoffer, 2011: "Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse."
- Henriksen, Kristoffer, 2016 "Sportspsykologi" i ATK 2.0 Træning for børn og unge red Bertelsen et al. Udgivet af Team Danmark
- Henriksen, Kristoffer, and Natalia Stambulova 2017 "Creating Optimal Environments for Talent Development: A Holistic Ecological Approach." Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport 271-284. Web.
- Henriksen, Kristoffer, ed. 2018 "Inspiration Til Talentudvikling: Et Psykologisk Perspektiv." Syddansk Universitetsforlag, Print.
- Henriksen, Kristoffer, 2015 "Reflekterede Organisationer, Gode Teams Og Stærke Atleter." Aalborg Universitetsforlag, i Talentudvikling i Sport: Print.
- Henriksen, Kristoffer, Jakob Hansen, and Morten Hansen 2007 "Gyldendals Idrætspsykologi." Gyldendal, Print.
- Henriksen, Kristoffer 2008 "Fra Talentspotting Til Talentudviklingsmiljøer: Paradigmer i Arbejdet Med Talentudvikling." Ed. Kristoffer Henriksen. "Inspiration Til Talentudvikling" 22-49. Print.
- Henriksen, Kristoffer 2014 "Kunsten at Skabe Verdensklasse." On Edge 12.1: 6-13. Print.
- Henriksen, Kristoffer 2010 "The Ecology of Talent Development in Sport: A Multiple Case Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia." Syddansk Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Print.

- Holm, Claus, and Jens Christian Nielsen 2015 "Rousseau Som Modsvær Til Forceret Talentudvikling." *Idrottsforum.org* 1–7. Print.
- Holmgaard Pedersen, Martin, 2020 "Vejen til A-landsholdet i dansk herrehåndbold"
- Ibsen, B. m.fl. 2015: "Pigers idrætsdeltagelse", Institut for Idræt og Biomekanik, Syd-dansk Universitet.
- Jessen, N.D. & Østergaard, S. 2015: "De bedste redskaber er mennesker, der er til stede", Center for Ungdomsstudier
- Juul, Kirsten Grube og Østergaard, Søren 2016: "Ung i en præstationskultur" *Ungdoms-analyse.nu*
- Kirsten G. Juul & Søren Østergaard, Center for Ungdomsstudier (CUR) 2016: "Børns og unges motionsvaner og skole-forenings-samarbejder i otte kommuner".
- Larsen, Carsten Hvid, Louise Kamuk Storm, and Kristoffer Henriksen 2018 "Miljøets Betydning i Elitesport: Et Holistisk Økologisk Case Studie Af Det Nationale Træningscenter i Badminton." *Trender I Idrætsspsykologisk Forskning I Skandinavien*, n. pag. Print.
- Larsen, Carsten Hvid 2015 "At Skabe Gode Talentudviklingsmiljøer: Implementering Af Sportspsykologi i En Professionel Fodboldklub." *Talentudvikling I Sport*: 46–63. Print.
- Lund, Ole. 2013 "Hvordan Foregår Mesterlære i Elitesport?: Udvikling Af Ekspertise Gennem 'Udøver-Oplæring' i Roning, Trampolin Og Håndbold." Institut for Idræt og Bio-mekanik, Syddansk Universitet., Print.
- Lüders, K. 2002 "Lærings- Og Færdighedsniveauer i Idræt." *Focus - Tidsskrift for Idræt* 1: 28–33. Print.
- Pilgaard, Maja og Rask, Steffen 2016 "Danskerne's motions- og sportsvaner 2016", Idrættens Analyseinstitut
- Raffalt, Peter C.; Jensen, Peter & Thomas, Richard 2016 "Motorisk og teknisk udvikling og træning" i *ATK 2.0 Træning for børn og unge red. Bertelsen et al. Udgivet af Team Danmark*
- Rossing, Niels Nygaard, Knud Ryom, and Kristoffer Henriksen. 2015 "God Talentudvikling Gennem Fokus På Den Individuelle Atlet." *Talentudvikling I Sport*: n. pag. Print.
- Rossing, Niels Nygaard, Rasmus Mølgaard Lilholt, and Dan Stieper Karbing 2015 "Relativ Alderseffekt i Børne- Og Ungdomshåndbold.": n. pag. Print.
- Storm, L. K., Henriksen, K., & Christensen, M. K. 2012 "Specialization pathways among Danish elite athletes: A look at the developmental model of sport participation from a cultural perspective." *International Journal of Sport Psychology*.
- Storm, L.K. & Henriksen, K., 2014: "Motivation: fra grundlæggende behov til gode idrætsmiljøer." I "Idrættens værdier og kultur – Teori og Praksis" Høj, B.B., Maibom, I. & Rasmussen, T.N.
- Storm, Louise Kamuk et al. 2014 "Influential Relationships as Contexts of Learning and Becoming Elite: Athletes' Retrospective Interpretations." *International Journal of Sports Science and Coaching* 9.6: 1341–1356. Web.
- Storm, Louise Kamuk, 2019: "Talentudvikling eller afvikling."
- Storm, Louise Kamuk, Carsten Hvid Larsen, and Kristoffer Henriksen 2020 "Organizational Culture and Group Dynamics in Youth Sport." *Power of Groups in Youth Sport*: 203–218. Web.
- Storm, Louise Kamuk, Mette Krogh Christensen, and Kristoffer Henriksen 2012 "Specialization Pathways among Elite Danish Athletes: A Look at the Developmental Model of Sport Participation from a Cultural Perspective." *International Journal of Sport Psychology* 43.3: 199–223. Print.
- Storm, Rasmus K. 2012 "Skaber Elite Bredde?: En Analyse Af Aktuel Forskning." *Idrottsforum.org*: 1–21. Print.
- Sørensen, Jesper Winther, Jesper Hauge, and Jacob Wienecke 2017 "Talentudvikling: Erfaringer Fra Et Talentudviklingsmiljø Med Fokus På Skolegang Og Sportslig Udvikling." *Forum for Idræt* 32: 13–26. Print.
- Team Danmark 2016 "ATK 2.0 – Træning af børn og unge": *atk-20_low.pdf* (teamdanmark.dk)
- Terp, Lene Bjerning 2016: "Sportspædagogik" i *ATK 2.0 Træning for børn og unge red. Bertelsen et al. Udgivet af Team Danmark*
- Wikman, Johan Michael et al. 2019 "Et Psykologisk Perspektiv På Holdspil Som Sundhedsfremme: Holdspils Kvaliteter Angående at Fremme Trivsel, Motivation Og Fastholdelse i Fysisk Aktivitet." *Forum for Idræt*: n. pag. Print.
- Østergaard, Søren, 2019: "Bliv klogere på de unge og bliv en endnu bedre træner. En håndbog til dig der træner de 13-18 årige i foreningsidrætten."
- Østergaard, Søren 2014 "Det gode fodboldmiljø" DBU
- Østergaard, Søren 2015 "Bliv klogere på de unge og bliv en endnu bedre træner. En håndbog til dig der træner de 13 til 18-årige i foreningsidrætten." Udgivet af DIF.
- Østergaard, Søren og Grube, Kirsten 2010 "Aktiviteter tiltrækker relationer fastholder - måske" på *Ungdomsanalyse.nu*
- Østergaard, Søren og Grube, Kirsten 2016 "Ung i en præstationskultur: jagten på kontrol, tryk og frikvarter" på *Ungdomsanalyse.nu*
- Østergaard, Søren og Jessen, Nina 2015 "De bedste redskaber er mennesker, der er til stede – undersøgelse af trivsel blandt 9-16 årige i idrætslivet" udgivet i samarbejde med Mary Fonden: <https://www.maryfonden.dk/files/Trivselsrapport2015.pdf>



INTERVIEWPERSONER

- Anders Fredsgaard, forhenværende formand for turneringsudvalget, DanskHåndbold
- Benny Nielsen, formand for uddannelsesudvalget, DanskHåndbold
- Betina Lyng Bjerre, formand for bredde- og udviklingsudvalget, Dansk Håndbold For-bund
- Bo Tolstrup, tidligere talentansvarlig på drengesiden, DanskHåndbold
- Claus Dalgaard-Hansen, talentchef, Skjern Håndbold
- Flemming Larsen, tidligere talentansvarlig på pigesiden, DanskHåndbold
- Heidi Zacho Daugaard, formand for børnefaggruppen, DanskHåndbold
- Kent Nicolajsen, formand, Jydsk Håndbold Forbund
- Lars Porskær Møller, udviklingskonsulent Kreds 5, DanskHåndbold
- Lina Rask, sportspsykologisk konsulent hos eliteSilkeborg og DanskHåndbold
- Louise Kamuk Storm, adjunkt Institut for Idræt og Biomekanik, SDU
- Malene Dalgaard, sportslig konsulent, KLG
- Mikkel Voigt, talentchef, GOG
- Morten Henriksen, sportschef, DanskHåndbold
- Mogens Mulle Johansen, formand, Fynd Håndbold Forbund
- Nicolej Krickau, cheftræner, GOG
- Stefan Madsen, cheftræner, Aalborg Håndbold
- Søren Østergaard, centerchef, CUR
- Thomas Rich, formand for dommerudvalget, DanskHåndbold
- Tina Fensdal, formand for ungefaggruppen, DanskHåndbold
- Troels Hansen, formand, Håndbold Region Øst

