

Forløbsplaner for afvikling af håndboldskole

På denne side uddyber vi de eksempler på forløbsplaner, du finder på bagsiden. Forløbsplanerne er forslag til, hvordan I kan sammensætte jeres program for håndboldskolen. I kan vælge at lave jeres egne forløbsplaner, lade jer inspirere eller følge planen fuldt ud. Under alle omstændigheder er det en god idé at have en forløbsplan for håndboldskolens afvikling. Både for jeres egen og deltageres skyld.

Forløbsplanerne kan især være relevante for foreninger, der afvikler håndboldskole for første gang eller i foreninger, hvor et nyt team har taget over. Forhåbentlig kan det også inspirere foreninger, der har afholdt håndboldskole i mange år.

Vi arbejder med tre farver i vores forløbsplaner:

- **Fælles start og afslutning**
- **Træningsmoduler**
- **"TA'FAT"**

Alle tre farver fremgår både for vores femdags og tredags håndboldskole. Ønsker I ikke at bruge TA'FAT-konceptet, anbefaler vi, at I bruger den samme mængde tid på andre aktiviteter med stort fokus på fællesskab, nye venner og ikke nødvendigvis traditionel håndboldtræning.

Vi har mange inspirationskilder til jer, som I kan bruge i den grad, I ønsker det:

- **TA'FAT-konceptet:** Stort fokus på fællesskab på tværs af alder, køn og niveau
- **Favoritter:** Træningskort fra tidligere år; Stjernetricks, Fysisk og motorisk træning igennem leg, Alle mand på mål og mange flere, som kan inspirere til træningsmodulerne
- **NYT i 2025: Alternative aktiviteter, Beach- og Street Handball – play and skills.**
Disse inspirationsmaterialer kan bruges som træningsmoduler, eller som beskrevet i afsnittet **"Få frisk luft og et break fra hallen"**.

Gode råd til jeres forløbsplan

Pauser: Læg pauser ind i programmet. Vurderer I, at deltagerne er ved at være drænet for energi fysisk eller mentalt, så forlæng pauserne. Selvom deltagerne er kommet for at lære en masse og blive bedre til håndbold, nyder de også de frirum

der er i pauserne mellem træningsspassene eller før og efter måltider.

Faciliteter: Tænk over hvordan I kan få mest muligt ud af jeres hal og faciliteter. I kan fx sagtens lave afslutninger på minimum, hvis øvelsen skrues rigtigt sammen, så den både er udfordrende og relevant. Kortbanen og minibanen kan også være i gang på samme tid, og har I en gymnastiksal, kan den bruges til småspil eller fysisk og motorisk træning. Har I ikke en gymnastiksal, kan I måske bruge gulvet i cafeteriaet eller gangarealer. Pop-up mål er også en god og fleksibel løsning til at lave håndbold andre steder end lige på halgulvet.

Kamp: Børnene kan godt lide at spille kamp, så det er fint, at man giver mulighed for kortere kampe i mindre hold, men det er ikke et krav, at der er kampe hver dag på en håndboldskole. DanskHåndbold anbefaler, at meget træning er organiseret så alle børn opnår mange aktioner i hver træning, at børnene er i gang, og ikke står og venter i lange køer.

Få frisk luft og et break fra hallen: Vi ved, at mange foreninger har gode erfaringer med at tage på tur eller på anden vis tage et break fra at være i hallen. Selvom de fleste børn elsker at være i hallen, er det også en fest at komme ud sammen med alle håndboldvennerne. Det kan være en tur på stranden, i svømmehallen, ud på foreningens strandbaner eller græsplæner eller noget helt andet. Nogle håndboldskoler har også et "ude-modul" hver dag, for at børnene får frisk luft, og for at foreningen kan rumme flere deltagere på håndboldskolen.

Rammer:

Et eksempel på rammerne for en håndboldskole kan se sådan ud:

- Der er 30-40 deltagere på håndboldskolen
- Der er én træner pr. syv deltagere
- Der er en hal til rådighed
- Der er en gymnastiksal til rådighed
- Der er aktiviteter fra kl. 9-15 hver dag på håndboldskolen.

Hvis jeres håndboldskole er større eller mindre end eksemplet herover, kan I skalere op eller ned, for der er mange måder at organisere en håndboldskole med flere end 30-40 deltagere

på. Nogle har stor glæde ved at dele deltagerne op i hold fra start, mens andre skifter inddelingen af deltagerne lidt undervejs. Der kan være træninger, hvor man er inddelt efter alder, færdighedsniveau eller køn. Alle tre opdelinger kan have gode muligheder i sig, så tænk gerne i de baner under planlægningen.

Træneren

Ligesom overvejelsen omkring inddelingen af deltagerne i grupper, bør I overveje, hvordan trænerne fordeles. Er man som træner knyttet til den samme gruppe børn under hele håndboldskolen, eller veksler trænerne mellem flere grupper af børn?

Der skabes en tryghed særligt for de mindste børn, hvis de har en fast træner eller voksen, der følger gruppen, en form for holdleder. Det behøver nemlig ikke være en håndboldtræner, der har den rolle.

Mange håndboldskoler har også gode erfaringer med at have klubbens ungdoms- og seniorspillere med som hjælpetrænere. Her skal man være opmærksom på, at spillerne formentlig ikke er vant til at træne børn, så det er en god idé at sætte dem ind i budskaberne om god børnehåndbold og spilformerne for børn. Her kan det at have den samme gruppe børn også give de unge tryghed, da de ikke skal forholde sig til 40-50 børn, men måske bare til 10-20 børn.

Rigtig, sjov håndbold:

De seks grundsten for god børne- og ungdomshåndbold:

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 fællesskaber er bærende elementer i håndboldsporten.
6. I håndboldforeningen har børn og unge mulighed for at udvikle kompetencer, som rusten dem til livet på og uden for håndboldbanen.

Forløbsplaner for afvikling af håndboldskole

Program:

Fem dage – med TA' FAT-aktivitet hver dag og afsluttende TA' FAT-dag

		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	
08.30–09.00		Åben hal og tjek ind					
09.00–09.20 (20 min)		Fælles start på dagen					
Pause						TA'FAT Auktion og Turnering	
09.30–10.20 (50 min)	Modul 1						
Pause							
10.30–11.20 (50 min)	Modul 2						
11.20–12.20 (60 min)		Frokost					
12.20–13.10 (50 min)	Modul 3						
Pause		Pause					
13.20–14.20 (60 min)	Modul 4						
Pause							
14.30–15.00 (30 min)		Fælles afslutning på dagen					Fælles afslutning på håndboldskolen

Program:

Tre dage – med TA' FAT-aktivitet hver dag og afsluttende TA' FAT-dag

		Dag 1	Dag 2	Dag 3
08.30–09.00		Åben hal og tjek ind		
09.00–09.20 (20 min)		Fælles start på dagen		
Pause				TA'FAT Auktion og Turnering
9.30–10.20 (50 min)	Modul 1			
Pause				
10.30–11.20 (50 min)	Modul 2			
11.20–12.20 (60 min)		Frokost		
12.20–13.10 (50 min)	Modul 3			
Pause				
13.20–14.20 (60 min)	Modul 4	TA'FAT – Team og Aktivitet (og Fortjeneste)		
Pause				
14.30–15.00 (30 min)		Fælles afslutning på dagen		Fælles afslutning på håndboldskolen

Program:

Fem dage – med TA'FAT-aktivitet som et break midt på ugen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
08.30–09.00	Åben hal og tjek ind				
09.00–09.20 (20 min)	Fælles start på dagen				
Pause			TA'FAT Team Aktiviteter Fortjeneste Auktion Turnering		
09.30–10.20 (50 min)	Modul 1				
Pause					
10.30–11.20 (50 min)	Modul 2				
11.20–12.20 (60 min)	Frokost			Frokost	
12.20–13.10 (50 min)	Modul 3				
Pause	Pause				
13.20–14.20 (60 min)	Modul 4				
Pause					
14.30–15.00 (30 min)	Fælles afslutning på dagen				Fælles afslutning på håndboldskolen

Program:

Tre dage – med afsluttende TA' FAT-dag

		Dag 1	Dag 2	Dag 3
08.30–09.00		Åben hal og tjek ind		
09.00–09.20 (20 min)		Fælles start på dagen		
Pause				TA'FAT Team Aktivitet Fortjeneste
09.30–10.20 (50 min)	Modul 1			
Pause				
10.30–11.20 (50 min)	Modul 2			
11.20–12.20 (60 min)		Frokost		
12.20–13.10 (50 min)	Modul 3			Auktion og turnering
Pause				
13.20–14.20 (60 min)	Modul 4			
Pause				
14.30–15.00 (30 min)		Fælles afslutning på dagen		Fælles afslutning på håndboldskolen

Har I spørgsmål eller kommentarer til forløbsplanerne, kan I kontakte DanskHåndbold på haandboldskoler@danskhaandbold.dk

