

# KLUBMØDET

- MED HÅNDBOLDKLUBBENS  
FRIVILLIGHED I FOKUS



# INDHOLD

<b>SIDE 3</b>	1. Ideen med KLUBMØDET
<b>SIDE 4</b>	2. Planlægning og organisering
<b>SIDE 7</b>	3. Ambassadør formøde
	4. Program for KLUBMØDET som...
<b>SIDE 8</b>	4.1 Holdmøde
<b>SIDE 10</b>	4.2 Stormøde
<b>SIDE 13</b>	4.3 Event
<b>SIDE 17</b>	5. Workshop aktiviteter
<b>SIDE 18</b>	Opvarmningsleg
<b>SIDE 20</b>	A. Wall of Work
<b>SIDE 21</b>	B. Frivillig fortælling
<b>SIDE 22</b>	C. Gode naboer
<b>SIDE 23</b>	D. Grejbank & Ressourcebank
<b>SIDE 26</b>	E. Håndboldfitness og Trille Trolle træning
<b>SIDE 27-28</b>	F. Frivillig Cirklen



---

#### Udgiver

Dansk Håndbold Forbund  
Udviklingsafdelingen

#### Projekt

Knæk Kurven

#### Foto

Jan Christensen

#### Layout

Julie Hauglund Larsen,  
Formegon

#### Produktion

Formegon

#### Udgivet

2015  
1. oplag

# 1. IDEÉN MED KLUBMØDET

Det overordnede formål med at I som klub afholder KLUBMØDET er, at skabe forståelse hos jeres medlemmer om frivillighed i håndboldklubben. Samtidig opbygger I en tæt relation mellem foreningernes ledelse og medlemmerne.

Denne forståelse for jeres klub og en tæt relation er netop med til at gøre rekruttering, anerkendelse og fastholdelse af frivilli-

ge i jeres klub lidt nemmere. Derfor kan det være en god idé at gøre et stort KLUBMØDE til en fast tradition i jeres forening.

Nedenfor præsenteres en række forskellige formål et KLUBMØDE kan have for jeres klub. KLUBMØDET kan bruges som anledning til at

- Skabe synlighed, indsigt og viden til medlemmerne om
  - hvilke opgaver der er med driften af klubben
  - hvilke opgaver klubben mangler hjælp til
- Invitere til dialog – hvordan opleves jeres klub?
- Få konkrete input fra medlemmerne til at gøre klubben bedre
- Skabe synlighed omkring klubbens ledelse (personerne bag beslutningerne)
- Få sat ansigter på klubbens mange frivillige
- Synliggøre at man som medlem af en forening må bidrage til et fællesskab (problematik medlem >< kunde)
- Gøre de nuværende frivillige bevidste om at de gør en forskel og er vigtige ambassadører for foreningen
- Dyrke sammenholdet, fællesskabet og det sociale liv i jeres klub (vise jeres klub frem)
- Skabe rum for kommunikation mellem frivillige og mellem frivillige og ledere
- Samle jeres medlemmer om en årlig klubtradition
- Kommunikere klubbens værdier til medlemmer, forældre og frivillige
- Rekruttere nye frivillige til overskuelige opgaver

## AFKLARING: HVAD ER VIGTIGST MED JERES KLUBMØDE?

Inden I afvikler et KLUBMØDE, er det en god idé, at klubledelsen forventningsafstemmer hvad I helst vil opnå med mødet?. Det kan have betydning for den videre planlægning af indholdet i programmet. I kan med fordel lade jer inspirere af ovenstående liste.

Rigtig god fornøjelse med afvikling af KLUBMØDET i jeres håndboldklub!



## 2. PLANLÆGNING OG ORGANISERING

En god planlægning er vigtig, og her er forskellige elementer at tage stilling til:

<i>Hvordan</i>	ønsker I at afvikle KLUBMØDET?	(holdmøde, stormøde, event)
<i>Hvornår</i>	ønsker I at afvikle KLUBMØDET?	(ved sæsonstart, midt i sæsonen, ...)
<i>Hvor</i>	ønsker I at afvikle KLUBMØDET?	(hal, mødelokale, ...)
<i>Hvad</i>	ønsker I at forberede før KLUBMØDET?	(materialer, mad, indbydelse, ...)
<i>Hvem</i>	ønsker I at invitere til KLUBMØDET?	(medlemmer, forældre, lokale hjælpere, ...)

I det følgende præsenteres nogle uddybende overvejelser, I kan gøre jer i forhold til planlægning af KLUBMØDET.

### HVORDAN

I dette hæfte præsenteres tre forskellige modeller (lille-mellem-stor) for, HVORDAN I kan afvikle KLUBMØDET i jeres klub. Hver model har fordele og ulemper, så I skal vælge den model med størst mulig effekt for jer i forhold til jeres forventninger og ressourcer.

Lille:	KLUBMØDET som <b>holdmøde</b>	(for klubbens enkelte hold)
Mellem:	KLUBMØDET som <b>stormøde</b>	(fælles for hele klubben)
Stor:	KLUBMØDET som <b>event</b>	(fælles for hele klubben + en social aktivitet)

Modeller for KLUBMØDET	Fordele	Ulemper
<b>Holdmøde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tæt på medlemmerne</li> <li>Svært ikke at involvere sig som mødedeltager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mere krævende proces at afvikle, da det er nødvendigt at afholde flere møder for at komme rundt til alle holdene</li> <li>Sværere at lave selve mødet aktivt</li> </ul>
<b>Stormøde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kan give en god fællesoplevelse af samhørighed i klubben</li> <li>Budskaberne kommer bredt ud til mange på bare et møde= fælles referenceramme efterfølgende</li> <li>Muligt at involvere deltagerne på en ny og inspirerende måde=god oplevelse af klubbens nuværende frivillige</li> <li>Muligt at italesætte fx "frivillighed" i en større gruppe</li> <li>Giver en lokal signalværdi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skuffelse ved for store/ urealistiske forventninger</li> <li>Kræver planlægning</li> </ul>
<b>Event</b>	De samme som ved Stormøde + <ul style="list-style-type: none"> <li>Viser åbenhed og sammenhold udadtil=har betydning for, om man involverer sig som frivillig</li> <li>Information og fællesoplevelser, der giver en fælles reference ramme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ved mange deltagere kan nærheden mindskes</li> <li>Kræver mere planlægning herunder fx tilmelding</li> <li>Muligvis nogle udgifter</li> </ul>



## HVORNÅR

Erfaringsmæssigt er der nogle særligt gode perioder, hvor I med fordel kan afholde jeres KLUBMØDE. Det er typisk perioder, hvor I har bedst mulighed for at være i tæt kontakt med medlemmerne, og hvor der ikke er andre større aktiviteter til at fjerne fokus.

Med forbehold for lokale forhold, kan følgende perioder være særligt gode...

- (August), september, oktober, november
- Januar, februar, (marts)
- Juni (ifm. sommer afslutning/ beach-arrangement)

Flere foreninger har gode erfaringer med at benytte KLUBMØDET som en årlig tradition på samme tid hvert år, hvor man inviterer til en dag/ aften og sætter klubbens frivillige i fokus.

Desuden kan I med fordel vurdere, hvilken ugedag der er bedst. Har I størst succes med at få folk til at møde frem, hvis mødet er placeret på en almindelig træningsdag, eller er det bedre at afholde det på en ikke-træningsdag eller på en kampdag i weekenden?

## HVOR

I jeres planlægning skal I tage stilling til afviklingssted som for eksempel: i et omklædningsrum (holdmøde), i et stort mødelokale eller idrætshallen (stormøde og event).

Der er flere muligheder, og det afhænger af hvilken model I vælger at afvikle KLUBMØDET som.

Generelt opleves et mindre, lidt tætpakket lokale bedre end et stort tomt lokale. Derfor bør I skele til, hvilke oplevelser I normalt har med at kunne samle folk til jeres klubarrangementer. Har I gode erfaringer med at tiltrække medlemmer og forældre til klubbens arrangementer, skal I ikke tøve med at slå det stort op og gå efter et stort lokale (fx idrætshallen). Mange deltagere vil både give et boost til jer som arrangører og deltagerne, da det synliggøres, at klubben er attraktiv.



## HVAD

Hvad skal forberedes inden KLUBMØDET?

Afhængig af hvilken model I vælger, er der forskellige elementer I skal have forberedt.

Generelt skal I overveje følgende

- booking af lokale
- invitation og markedsføring af KLUBMØDET (sedler, hjemmeside, Facebook, mv.)
- evt. invitation af lokale medier
- evt. bestilling af mad/drikke
- uddelegere opgaver til andre personer (husk afgrænsede og tydelige opgaver)
- aftale input med andre personer
- materialer til brug for aktiviteter på KLUBMØDET

## HVEM

Et vigtigt formål med KLUBMØDET er, at I får mulighed for at fortælle den gode historie om jeres håndboldklub. I kan slå på at I som lokal forening er åben for alle, skaber mange lokale aktiviteter og har et godt lokalt idrætsmiljø som mange børn, -unge, -voksne har glæde af. Og endelig kan I slå på, at jeres forening er et rigtig godt sted at være aktiv i som frivillig.

Derfor er det en god idé at invitere bredt til KLUBMØDET, dvs. nuværende ungdoms- og voksenmedlemmer, forældre, frivillige, øvrige engagerede personer i lokalmiljøet, m.fl..

Dermed vil I opleves som attraktive for både nuværende og kommende medlemmer og frivillige i klubben, da de fleste netop ønsker at være en del af noget, hvor man oplever åbenhed og fællesskab.



## 3. AMBASSADØR FORMØDE

### KLÆD KLUBBENS NUVÆRENDE FRIVILLIGE PÅ SOM AMBASSADØRER

Formålet med Ambassadør formødet er at klæde klubbens nuværende faste frivillige (trænere/ ledere/ udvalgsmedlemmer/ osv.) på, så alle er i stand til at fortælle den gode historie om, hvad de får ud af at være frivillig i håndboldklubben. Nuværende frivillige er de bedste ambassadører til at rekruttere nye frivillige.

### PROGRAM (1-1½ T.)

#### 1. Velkomst (0-10 min.)

- a. Dagens program
- b. Formålet med dagens program

#### 2. Film (10-20 min.)

- c. Se filmen: "Bliv håndboldfrivillig – du gør en forskel!"  
Findes her <http://knaekkurven.nu/klub-building/trin-2-klubbens-frivillighedsstrategi.aspx>



Eller  
scan  
her.

#### 3. Baggrund og præsentation af klubbens frivillighedsstrategi (20-40 min.)

- a. Vi har skabt et overblik over opgaverne i klubben (præsentation af årsplanen)
- b. Vi har gjort det nemt at være/ starte som frivillig i håndboldklubben (præsentation af opgavekortene)
- c. Vi vil have mere fokus på at anerkende klubbens frivillige (præsentation af klubbens frivillighedsstrategi)

#### 4. "I er de bedste ambassadører for klubben!" (40-60 min.)

- a. Aktivitet: "Derfor er vi frivillige i vores håndboldklub" (10 min.)
  - i. Alle deltagere brainstormer (2 min.) over, hvorfor de er frivillige i håndboldklubben og hvad de selv får ud af det? (noter på post-its)
  - ii. Alle post its samles på en væg
- b. Jeres opgave som frivillighedsambassadører på klubmødet
  - i. Er I klar til at være ambassadører og motivere andre til at blive frivillig i vores håndboldklub?

#### 5. Fælles spising (60-90 min.) – Klubben giver en sandwich eller lignende



## 4.1 KLUBMØDET SOM HOLDMØDE

Formålet med at afvikle KLUBMØDET som et holdmøde er, at komme helt tæt på det enkelte holds medlemmer. Herved bliver det muligt at være i direkte dialog med medlemmet.

I har sandsynligvis mange medlemmer der ikke er frivillige i foreningen - af den simple årsag, at de aldrig er blevet spurgt!. Undersøgelser viser, at langt de fleste gerne vil hjælpe som frivillige, hvis bare det er tydeligt hvad de skal lave og hvor lang

tid det tager. Med holdmødet bliver det muligt at gå direkte til medlemmerne og præsentere jeres ubesatte opgavekort.

Det er vigtigt at holdmødet arrangeres, så der er nogle frivillige tæt på holdet og med relationer til holdet med på mødet (eksempelvis trænere, holdleder, forældre, ...), da disse kan fungere som ambassadører og på forhånd har en "åben kanal" til at være i direkte dialog med medlemmet.

### PROGRAM (45 MIN.)

**Deltagere:** Alle spillerne på hvert hold.

Ved børnehold (op til U12) afholdes det som forældremøde. For ungdomshold (fra U-14) og voksne hold er det medlemmerne selv, der deltager i mødet

**Ramme:** Omlædningsrum eller mødelokale

Tid	Aktivitet	Formål	Arbejdsform	Materialer	Tovholder
0-10	Velkomst Intro	Formålet med dagens møde	Oplæg		
10-15	Film		Vise filmen: "Det er så fedt at spille håndbold"	Projektor m lyd Computer	
15-20	Frivillig Cirklen	Kort indføring i Frivillig Cirklen	Gennemgang af Frivillig Cirklen	Brug kopiark (s. 28)	
20-30	Baggrund og præsentation af klubbens frivillighedsstrategi	Kort præsentation af klubbens frivillighedsstrategi	Oplæg		
30-45	Ubesatte opgavekort			Medbring kopier af de ledige opgavekort	







### 1. Velkomst (0-10 min.)

a. Formålet med dagens møde er at: skabe fokus på frivillighed i håndboldklubben og gøre medlemmerne bevidste om at "klubben er os alle", og at man som medlem bidrager fælles til "sin klub". Sammen kan vi meget.

### 2. Film (10-15 min.)

Se filmen: "Bliv håndboldfrivillig – du gør en forskel!"  
 Findes her <http://knaekkurven.nu/klub-building/trin-2-klubbens-frivillighedsstrategi.aspx>



Eller scan her.

### 3. Frivillig Cirklen – Hvor frivillig er du? > Brug Aktivitet E (15-20 min.)

a. Præsentation af Frivillig Cirklen (traditionelt er det de tre inderste cirkler =20% af medlemmerne, der løser tæt på 100% af opgaverne i en klub)

b. Hvor befinder hver af medlemmerne sig på nuværende tidspunkt i Frivillig Cirklen? Og hvad skal der til for, at de hver især vil bevæge sig længere ind i cirklen?

### 4. Baggrund og præsentation af klubbens frivillighedsstrategi (20-30 min.)

a. Vi har skabt et overblik over opgaverne i klubben (præsentation af årsplanen)  
 b. Vi har gjort det nemt at være/ starte som frivillig i håndboldklubben (præsentation af alle opgavekortene – opdelt i de "besatte" og "ledige" kort)  
 c. Vi vil have mere fokus på at anerkende klubbens frivillige (præsentation af frivillighedsstrategien)

### 5. Er der ubesatte opgavekort, medlemmerne vil byde ind på at tage? (30-45 min.)

## 4.2 KLUBMØDET SOM STORMØDE

Formålet med at afvikle KLUBMØDET som et STORMØDE er, at samle rigtig mange medlemmer fra 13 år og opefter til et møde med fokus på frivillighed i håndboldklubben og derigennem understrege betydningen af dette og fællesskabet i jeres klub.

Med et stormøde får I som klub lejlighed til at komme ud med et enslydende budskab til mange medlemmer på én gang.

### PROGRAM (45 MIN.)

**Deltagere:** Alle i og omkring klubben fra U-14 og opefter, trænere, ledere, spillere, forældre og frivillige.

**Ramme:** Enten i en idrætshal eller i et stort mødelokale

- I hallen (ved mange deltagere) > Workshops, hvor man roterer rundt i grupper
- I mødelokale (ved få deltagere) > Workshops, afvikles for alle deltagere samtidig

Tid	Aktivitet	Formål	Arbejdsform	Materialer	Tovholder
0-10	Velkomst Intro	<i>Stormødets program</i>	Oplæg Vise filmen: "Det er så fedt at spille håndbold"	Projektor m lyd Computer Mikrofon	
10-25	Opvarmning	<i>Pointe: "Hænder nok, så løser vi opgaverne – hvis ikke "dør vi"</i>	Fællesleg	Kopiark-Aktivitet A Legebeskrivelserne og rekvisitter	
25-30	Introduktion til KLUBMØDET med aktivitetsstationer. Inddeling af grupper.	<i>Kort indføring til workshop seancen med forskellige aktivitetsstationer</i>	Deltagerne deles i grupper à seks-ni personer		
30-40	Workshops - 1.runde	<i>Med interessante aktiviteter dele viden og gøre det attraktivt at være/blive frivillig i håndboldklubben</i>	Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
40-50	Workshops - 2.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
50-60	Workshops - 3.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
60-70	Workshops - 4.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
70	Workshops - 5.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
80	Opsamling og afslutning	<i>Runde workshop seancen af</i>			

# STORMØDE PROGRAM - STEP FOR STEP

## 1) 0-10 minutter: Velkomst

v/ \_\_\_\_\_

- VELKOMMEN
- Intro til dagens program med status over hvordan situationen ser ud dd. i klubben (trænere, hjælpetrænere mv) - "Vi vil i dag gerne sætte fokus på frivillighed i vores håndboldklub. Vi er allerede en del flere end Tordenskjolds soldater, nærmere en hær af klubfrivillige, men vi vil gerne sikre at vi har alle med som frivillige".
- Kort præsentation af klubbens frivilligheds strategi (alternativt lægges dette ud som en selvstændig workshop)
- Se filmen "Det er så fedt at spille håndbold"  
 Findes på <http://knaekkurven.nu/klub-building/trin-3-udvikling-af-haandboldproduktet.aspx>



Eller scan her.

Det er vigtigt, at alle deltagerne kan mærke, at der er en god dag i vente med sjove oplevelser på tværs af spillere, trænere, ledere og forældre.

Fokus er på fællesskabet og på at skabe indsigt i, hvad frivillighed er, og hvor vigtigt frivillighed er for klubbens eksistens, så alle kan se mulighederne i at være frivillig.

## 2) 10-25 minutter: KLUBMØDET - Fælles opvarmning

v/ \_\_\_\_\_

- Opvarmningsleg (side 18-19)  
 Her er formålet på en sjov måde at få pointen frem; hænder nok, så løser vi opgaverne – hvis ikke "dør vi".

## 3) 25-30 minutter: Introduktion til workshops og gruppeinddeling

v/ \_\_\_\_\_

- Del grupper, bland gerne deltagerne på tværs af alder, køn og funktioner
- Introduktion
  - o Introducér, at grupperne nu skal gennem fem workshops med aktiviteter, der hver tager 10 minutter.
  - o Grupperne får opgaverne én ad gangen. Enten løser alle grupper samme opgave samtidig eller grupperne går fra station til station (afgøres forinden).
  - o Når de 10 minutter er gået, gives et signal og grupperne roterer samlet videre til næste workshop.
- I skal nu udvælge fem workshops (i dette hæfte er listet nogle eksempler)

**Workshop A – "Wall of Work"** (side 20) v/ \_\_\_\_\_

**Workshop B – "Frivillig fortælling"** (side 21) v/ \_\_\_\_\_

**Workshop C – "Gode naboer"** (side 22) v/ \_\_\_\_\_

**Workshop D – "Grejbank & ressourcebank"** (side 23-25) v/ \_\_\_\_\_

**Workshop E – "Håndboldfitness"** (side 26) v/ \_\_\_\_\_

**Workshop F – "Frivillig Cirklen"** (side 27-28) v/ \_\_\_\_\_

**4) 30-80 min.: Workshops**

- 30-40 min. 1. runde
- 40-50 min. 2. runde
- 50-60 min. 3. runde
- 60-70 min. 4. runde
- 70-80 min. 5. runde

**5) 80-90 min.: Opsamling og afslutning**

v/ \_\_\_\_\_

Vælg enten en samlet afslutning for alle grupper eller en afslutning i grupper efter sidste workshop

Hvordan har det været?

- Har det givet deltagerne indsigt i, hvad frivillighed er, og hvilken betydning det har?  
*Desuden giver det god mening at spørge ind til, om der er nogen der kunne tænke sig at indgå i et "frivillighedsudvalg" (hvis I i klubbens frivillighedsstrategi har samlet jeres arbejde med de frivillige i et særligt frivillighedsudvalg).*

Tak for i dag! Vi glæder os til at se dig igen.

**Forud for stormødet**

Tjek

Hvor mange forventer vi, der kommer? 20 – 40 – 60 – 80 – 100...

Invitation – hvordan (hjemmesiden, facebook, mails, plakat,...)?

Tilmelding – ja/nej?

Diverse bestillinger: Lokale, stole, projektor/højttalere, mv.

Materialer til de udvalgte workshops (kopiark, kuglepenne, mv.)

Umiddelbart efter KLUBMØDET, vil det være en rigtig god idé kort at runde af og samle op på udbyttet af KLUBMØDET og de næste trin.

v/ \_\_\_\_\_

**Efter stormødet**

Tjek

Hvordan gik mødet?

Hvad har det givet os af indsigt og viden?

Er det muligt at rekruttere flere frivillige og til hvilke opgaver?

Opfølgning på udfyldte kontaktsedler – hvem tager fat i hvilke personer?

Opfølgning – hvad skal vi have samlet op på/ kontaktet?

Gentagelse næste år?



## 4.3 KLUBMØDET SOM EVENT

### PROGRAM

KLUBMØDET kan også organiseres som en EVENT, hvor formålet er at tilføje et socialt element udover selve mødet. Ved at tænke et social element med ind i arrangementet bliver KLUBMØDET mere til en social event, der er attraktiv at deltage i for flere personer både med direkte og indirekte tilknytning til klubben (fx hele familien). Klubfællesskabet dyrkes, og der skabes en endnu større opmærksomhed om håndboldklubben som det lokale samlingssted.

**Deltagere:** Alle i og omkring klubben fra U-14 og opefter, trænere, ledere, spillere, forældre og frivillige.

**Ramme:** Hal eller stort mødelokale.

Tid	Aktivitet	Formål	Arbejdsform	Materialer	Tovholder
-20-0	Drop-in	Mulighed for drop-in (evt. børn direkte fra skole på en hverdag)			
0-10	Velkomst Intro	Eventens program (børn under 14 år går i idrætshallen) Kort præsentation af klubbens frivillighedsstrategi	Vise filmen: "Det er så fedt at spille håndbold"	Projektor m lyd Computer Mikrofon	
10-25	Opvarmning	Pointe: "Hænder nok, så løser vi opgaverne – hvis ikke "dør vi".	Fællesleg	Kopiark-aktivitet A Legebeskrivelserne og rekvisitter	
25-30	Introduktion til KLUBMØDET med aktivitets stationer. Inddeling af grupper.	Kort indføring til workshop seancen med forskellige aktivitetsstationer	Deltagerne deles i grupper á seks-ni personer		
30-40	Workshops -1.runde	Med interessante aktiviteter dele viden og gøre det attraktivt at være/blive frivillig i håndboldklubben	Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
40-50	Workshops -2.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
50-60	Workshops -3.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
60-70	Workshops -4.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
70-80	Workshops -5.runde		Gruppearbejde	Se kopiark B-F	
80-90	Opsamling og afslutning	Runde workshop seancen af			
90-130	Fællesspisning og social aktivitet	Dialog, skabe relationer, brainstorming, opsamling. Bestyrelsen sidder fordelt rundt ved bordene.			
130-160	Showkamp Børn mod forældre				
160-210	Prøv og bestil klubtøj				

# EVENT PROGRAM - STEP FOR STEP

## 1) 0-10 minutter: Velkomst

v/ \_\_\_\_\_

- VELKOMMEN
  - o Intro til dagens program med status over hvordan situationen ser ud dd. i klubben (trænere, hjælpetrænere mv) - "Vi vil i dag gerne sætte fokus på frivillighed i vores håndboldklub. Vi er allerede en del flere end Tordenskjolds soldater, nærmere en hær af klubfrivillige, men vi vil gerne sikre at vi har alle med som frivillige".
- Kort præsentation af klubbens frivilligheds strategi (alternativt lægges dette ud som en selvstændig workshop)
- Se filmen "Det er så fedt at spille håndbold"  
 Findes på <http://knaekkurven.nu/klub-building/trin-3-udvikling-af-haandboldproduktet.aspx>



Eller scan her.

Det er vigtigt, at alle deltagerne kan mærke, at der er en god dag i vente med sjove oplevelser på tværs af spillere, trænere, ledere og forældre.

Fokus er på fællesskabet og på at skabe indsigt i hvad frivillighed er, og i hvor vigtig frivillighed er for klubbens eksistens, så alle kan se mulighederne i at være frivillig.

## 2) 10-25 minutter: KLUBMØDET - Fælles opvarmning

v/ \_\_\_\_\_

- Opvarmningsleg (side 18-19)

Her er formålet - på en sjov måde - at få pointen frem; hænder nok, så løser vi opgaverne – hvis ikke "dør vi".

## 3) 25-30 minutter: Introduktion til workshops og gruppeinddeling

v/ \_\_\_\_\_

- Del grupper, bland gerne deltagerne på tværs af alder, køn og funktioner
- Introduktionen
  - o Introducér, at grupperne nu skal gennem fem workshops med aktiviteter, der hver tager 10 minutter.
  - o Grupperne får opgaverne én ad gangen, og løser enten samme opgave samtidig eller skal gå fra station til station (afgøres forinden).
  - o Når de 10 minutter er gået, gives et signal og gruppen roterer samlet videre til næste workshop.
- I skal nu udvælge fem workshops (i dette hæfte er listet nogle eksempler)





<b>Workshop A – "Wall of Work"</b>	(side 20)	v/ _____
<b>Workshop B – "Frivillig fortælling"</b>	(side 21)	v/ _____
<b>Workshop C – "Gode naboer"</b>	(side 22)	v/ _____
<b>Workshop D – "Grejbank &amp; ressourcebank"</b>	(side 23-25)	v/ _____
<b>Workshop E – "Håndboldfitness"</b>	(side 26)	v/ _____
<b>Workshop F – "Frivillig Cirklen"</b>	(side 27-28)	v/ _____

#### 4) 30-80 min.: Workshops

- 30-40 min. 1. runde
- 40-50 min. 2. runde
- 50-60 min. 3. runde
- 60-70 min. 4. runde
- 70-80 min. 5. runde

#### 5) 80-90 min.: Opsamling og afslutning

v/ \_\_\_\_\_

Vælg enten en samlet afslutning for alle grupper eller en afslutning i grupper efter sidste workshop

Hvordan har det været?

- Har det givet deltagerne indsigt i, hvad frivillighed er, og hvilken betydning det har?  
Desuden giver det god mening at spørge ind til, om der er nogen der kunne tænke sig at indgå i et "frivillighedsudvalg" (hvis I i klubbens frivillighedsstrategi har samlet jeres arbejde med de frivillige i et særligt frivillighedsudvalg).
- **Kontakt mig gerne-kort** deles ud, så deltagerne har mulighed for at udfylde dem.

#### 6) 90-210 min.: Fælles spisning og sociale aktiviteter

- 90-130 min: Fælles spisning og evt. vinsmagning v/ \_\_\_\_\_  
Dialog, skabe relationer, brainstorming og opsamling. Bestyrelsen sidder fordelt rundt ved bordene.
- 130-160 min.: Showkamp – Børne Mix vs. Forældre All Stars v/ \_\_\_\_\_  
Børnemix U12-spillere, suppleret med andre spillere – dystet mod et udvalgt Forældre All Star hold. Evt. håndboldspillende forældre spiller med en strømpe på kastehånden.
- 160-210 min.: Prøv og bestil klubbetøj v/ \_\_\_\_\_

Tak for i dag! Vi glæder os til at se dig igen.

### Idéer til social aktivitet

- Vinsmagning
- Håndbold-bingo-banko (sponsor præmier)
- Showkamp - Børnemix vs. Forældre All Star holdet
- Prøv og bestil klubtøj med medlemsfordele
- Kage konkurrence (hver familie medbringer kage til stor kagebuffet/ konkurrence)
- ...



#### Forud for Eventen

Tjek

Hvor mange forventer vi, der kommer? 20 – 40 – 60 – 80 – 100...

Invitation – hvordan (hjemmesiden, facebook, mails, plakat,...)?

Tilmelding – ja/nej?

Diverse bestillinger: Lokale, stole, projektor/højttalere, mv.

Materialer til de udvalgte workshops (kopiark, kuglepenne, mv.)

Umiddelbart efter KLUBMØDET er det en god idé kort at runde af og samle op på udbyttet af KLUBMØDET og fremad.

v/ \_\_\_\_\_

#### Efter Eventen

Tjek

Hvordan gik mødet?

Hvad har det givet os af indsigt og viden?

Er det muligt at rekruttere flere frivillige og til hvilke opgaver?

Opfølgning på udfyldte kontaktsedler – hvem tager fat i hvilke personer?

Opfølgning – hvad skal vi have samlet op på/ kontakttet?

Gentagelse næste år?



## 5. WORKSHOP -AKTIVITETER

I dette afsnit præsenteres en række aktiviteter, I kan anvende til jeres KLUBMØDE. Opvarmningsaktiviteten er sat til at vare 15 minutter, mens de øvrige aktiviteter er sat til at vare 10 minutter.

Som udgangspunkt bevæger man sig i grupper rundt til små workshops placeret i hallen eller i et stort mødelokale, og er således 10 minutter ved hver workshop. Det er godt hvis tiden er "presset" og tempoet lidt højt, så deltagerne oplever, at der sker noget og der er god energi i aktiviteterne.

Aktiviteter	Formål
<b>Opvarmningsleg</b>	Synliggøre, at uden frivillige hænder "dør" klubben.
<b>A. "Wall of Work"</b>	Giv medlemmerne indblik i klubbens opgavebeskrivelser og årsplan
<b>B. "Frivillig fortælling"</b>	Fortæl gode oplevelser fra eget liv, hvor frivillige har gjort en forskel (optag evt. fortællinger på mobil og læg dem ud på klubbens Facebook side)
<b>C. "Gode naboer"</b>	Hvilken betydning har håndboldklubben i jeres lokal område? Få nogle svar i denne workshop.
<b>D. "Grejbank" og "Ressourcebank"</b>	Udfylde skemaer – håndboldklubben som lokalt samlingspunkt
<b>E. "Træning der fremmer frivilligheden"</b>	Her præsenteres Håndboldfitness som et træningstilbud for alle, uanset forudgående håndboldegenskaber. Enten fordi I har det som et træningstilbud i jeres klub, eller fordi I overvejer at etablere det.
<b>F. "Frivillig Cirklen"</b>	Hvor frivillig er du? Giver medlemmerne anledning til at reflektere over at de er medlem af en forening.



# FÆLLES OPVARMINGSLEG

Kopiark

VARIGHED: 15 MINUTTER

”Giver du en hjælpende hånd”	
<b>Idé</b>	Fælles opvarmningsleg for mange deltagere Sted: Halgulvet eller stort mødelokale Pointe: ”Har vi hænder nok i klubben, så løser vi opgaverne - hvis ikke alle hjælper til, dør klubben”. Det gør en forskel at alle hjælper aktivt til.
<b>Organisering</b>	Alle deltagerne deles ind i hold (mellem 5-9 deltagere pr. hold, på tværs af alder og køn)
<b>Beskrivelse</b>	Legen går ud på, at hver gruppe har nogenlunde lige mange deltagere, men det er forskelligt hvor mange der må være aktive pr. hold. De resterende ”overskydende” deltagere i hver gruppe må bare observere og være ”passive ” og således ikke hjælpe i opgaveløsningen:  1 person – 2 personer – 3 personer – 4 personer – 5 personer  Legen varer 10 min., og det gælder om at løse alle opgaverne inden for tiden. Alle grupperne får de samme opgaver – altså må dem, der er få aktive på holdet, bare knokle mere for at lykkes og løse opgaven indenfor tidsfristen.  Det er tilladt at lave udskiftninger, når halvdelen af tiden er gået.
<b>Aktivitet</b>	<b>Hjælp hinanden med at løse disse typiske holdlederopgaver</b> 1. Saml spilletrøjerne sammen og læg dem i nummerorden 2. Fyld drikkedunkene med vand 3. Udfyld et holdkort 4. Pump boldene 5. Find rute til destination X - herunder angiv antal km og køre tid 6. Hvem kører med hvem? > Lav en kørselsordning (benyt kopiark 1)
<b>Materialer</b>	Drikkedunke i dunkholdere 5 sæt spilletøj m. numre Bolde (uden luft) 2 boldpumper (manuelle) Holdkort Print - ”Opgaver, der skal løses” Print kopiark (s. 19) - ”Hvem kører med hvem?/holdkort” -5 sæt spilletøj (ca. 60 trøjer) fordeles på den ene banehalvdel -Find 10 bolde, tøm dem for luft med spidsen fra en pumpe -2 boldpumper -Find 12 drikkedunke -Udpeg et af holdene, der skal skrives holdkort på (når opvarmningslegen er i gang, skal disse oplyse deres navn og alder/årgang til dem, der kommer og spørger)

## Opsamling

Som det er tydeligt for alle deltagere, når man længst på de hold hvor flest er aktive. Samtidig føles det rarere at være frivillig, når man er mange om at løse en opgave. I en typisk håndboldklub er der op mod 100 opgaver, vi skal have fordelt på så mange hænder som muligt. Jo flere der hjælper til, des mere kan vi overkomme og des sjovere er det at være frivillig.



# WORKSHOP A

Kopiark

## ”WALL OF WORK” – SYNLIGGØRELSE AF DET FRIVILLIGE ARBEJDE I JERES KLUBB

**Tovholder:** \_\_\_\_\_

**Din rolle:** Facilitator

**Varighed:** 10 minutter

### Aktivitet:

Denne aktivitet har til formål at synliggøre det frivillige arbejde der allerede udføres i klubben. Samtidig er det muligt at synliggøre, de opgaver der ikke løses (eller løses af nogle frivillige, der har meget i forvejen). Dermed er det muligt for nye, at byde ind og tage nogle opgaver.

- Hæng billeder af bestyrelsen og nøglepersoner op - sammen med de opgavekort, de laver.
- Hæng årsplanen op.
- Hæng for sig selv de opgaver, som bestyrelsen mener også bør løses, men hvor der endnu ikke er ansvarlige påsat.

#### Aktivitet:

Gruppen skal nu udvælge tre opgaver, der pt. ikke løses i klubben, som gruppen mener er vigtige. Gruppen diskuterer hvorfor disse er vigtige?

*Dette kan springes over, hvis tiden er knap.*

- 1: Kunne I forestille jer, at hjælpe med at udføre opgaverne?  
*Hvis nej, hvad kunne I ellers byde ind med og hvordan skal det struktureres?*
- 2: Mangler der opgaver/tilbud i klubben?  
*Kan I se jer selv være med til at løse de(n) opgave(r)?*

#### Materialer

A4 kopier af alle klubbens opgavekort  
A3 kopi af klubbens årsplan  
Elefantsnot  
Notesblok  
3 kuglepenne



# WORKSHOP B

Kopiark

## ”FRIVILLIG FORTÆLLING”

**Tovholder:** \_\_\_\_\_

**Din rolle:** Facilitator

**Varighed:** 10 minutter

### Aktivitet:

Denne aktivitet har til formål at få deltagere til at fortælle egne gode historier om frivillige – enten selv i rollen som frivillig, eller hvor en anden frivillig har gjort en positiv forskel for deltageren (her skal frivillig forstås bredt, så det ikke kun behøver være fra en håndbold sammenhæng).

- Gruppens deltagere deler sig i mindre grupper to-tre sammen.
- Nu er det jeres tur – en fortælling må maksimalt tage to minutter.
  - En i gruppen fortæller
  - En i gruppen lytter
  - En i gruppen tager tid (og filmer evt. fortællingen via egen mobil).

Man kan vælge at fortælle om en god oplevelse, man har haft som frivillig eller en god oplevelse, man har haft med en anden person, der var frivillig.

NB: Hvis det er muligt, er det meget inspirerende at filme hinandens historier. Disse gode frivillig-historier kan også bruges som PR/synlighed internt i klubben og i klubbens lokalmiljø.

Udvælg eventuelt tre af historierne og upload dem på klubbens facebook side til inspiration for andre

### Materialer

Mobil telefon

# WORKSHOP C

Kopiark

## ”GODE NABOER”

**Tovholder:** \_\_\_\_\_

**Din rolle:** Introducér aktiviteten

**Varighed:** 10 minutter

### Aktivitet:

Denne aktivitet har til formål at sætte tanker i gang i forhold til håndboldklubbens betydning i og for lokalsamfundet.

Gruppen får udleveret post its og skriveredskaber.

Hver person får et antal ”post it”, som man skal skrive sine holdninger og ideer på.

Herefter sættes alle post it-lapper på et ark A3-papir.

Man skal på tre minutter besvare følgende:

1. **Hvad gør foreningen?** (for dig og for lokalområdet)
2. **Hvad kunne foreningen gøre mere?** (for dig og lokalområdet)
3. **Hvordan kunne foreningen gøre mere?** (for dig og lokalområdet)

Herefter debatteres det, der er kommet op på planchen i fem minutter.

### Materialer

Post its  
10 kuglepenne  
6 A3 papirer

# WORKSHOP D

*Kopiark*

## ”GREJBANK & RESSOURCEBANK”

**Tovholder:** \_\_\_\_\_

**Din rolle:** Introducér aktiviteten

**Varighed:** 10 minutter

### **Aktivitet:**

Denne aktivitet har til formål at gøre medlemmerne opmærksomme på, hvor mange ressourcer, kompetencer og materialer, der findes i lokalsamfundet, som kan være nyttige for foreningen. Deltagerne skal udfylde skemaerne med så mange ressourcer og materialer, de kan komme i tanke om.

Skemaerne indsamles og skrives sammen. Efterfølgende kan de være et nyttigt redskab for klubben, når man fremadrettet mangler rekvisitter eller hjælp. Sammen kan I rigtig meget!

### **Materialer**

Bærbar PC  
Fil (til direkte indskrivning af idéer i skemaet)  
Kopier af skemaerne  
3 kuglepenne







# WORKSHOP E

Kopiark

## HÅNDBOLDAKTIVITETER, DER FREMMER KLUBBENS FRIVILLIGHED

**Tovholder:** \_\_\_\_\_

**Din rolle:** Facilitator

**Varighed:** 10 minutter

### Aktivitet:

Denne aktivitet har til formål at reklamere for nogle træningsprodukter i klubben, der kan medvirke til at fx forældre melder sig som frivillige.

Forskning viser, at *der er langt større sandsynlighed for at man bliver frivillig, hvis man også selv træner i klubben (fx forældre).*

Håndboldfitness og Trille Trolle er gode eksempler på træning (uden kampe), der kan dyrkes af alle uanset om man tidligere har dyrket håndbold.



Trille Trolle træning	Håndboldfitness træning
<i>Trille Trolle træning er forældre-barn håndbold for 2-5 årige</i>	<i>Håndboldfitness er sjov og fleksibel træning for unge og voksne</i>
<i>Træningen: Et træningstilbud, hvor motorik, bold og begejstring er i højsædet. Alle aktiviteter tager udgangspunkt i små historier fra to trolde univers og er med til at skabe en sjov og legende indgangsvinkel til trænings-aktiviteterne.</i>	<i>Træningen: Masser af sjove lege/ træningsøvelser med håndbold på små baner - styrketræning med egen krop som belastning - intervalløb</i>
<i>Forældre/bedsteforældre er med børnene på gulvet.</i>	<i>Kan dyrkes af alle uden forudsætninger</i>

## HVAD TÆNKER DU - LYDER DET SOM TRÆNING FOR DIG?

<b>Materialer</b>	Bærbart PC/ Tablet/ mobil telefon (til at vise Håndboldfitness filmen fra <a href="http://www.dhf.dk">www.dhf.dk</a> ) Blød street handball
-------------------	--

# WORKSHOP F

Kopiark

## ”FRIVILLIG CIRKLEN – HVOR FRIVILLIG ER DU?”

**Tovholder:** \_\_\_\_\_

**Din rolle:** Facilitator

**Varighed:** 10 minutter

### Aktivitet:

Denne aktivitet har til formål at bevidstgøre alle om, at der er forskellige måder at være frivillig på i håndboldklubben – og at alle gerne skal hjælpe til.

De tre inderste cirkler viser klubbens frivillige (ofte kun 20% af medlemmerne), der sørger for klubbens drift året igennem. Resten af medlemmer hjælper enten med mindre holdopgaver eller bidrager slet ikke som frivillig – som regel fordi de ikke er blevet spurgt.

Besvar venligst disse spørgsmål, og giv os mere viden om medlemmer og frivillige i klubben:

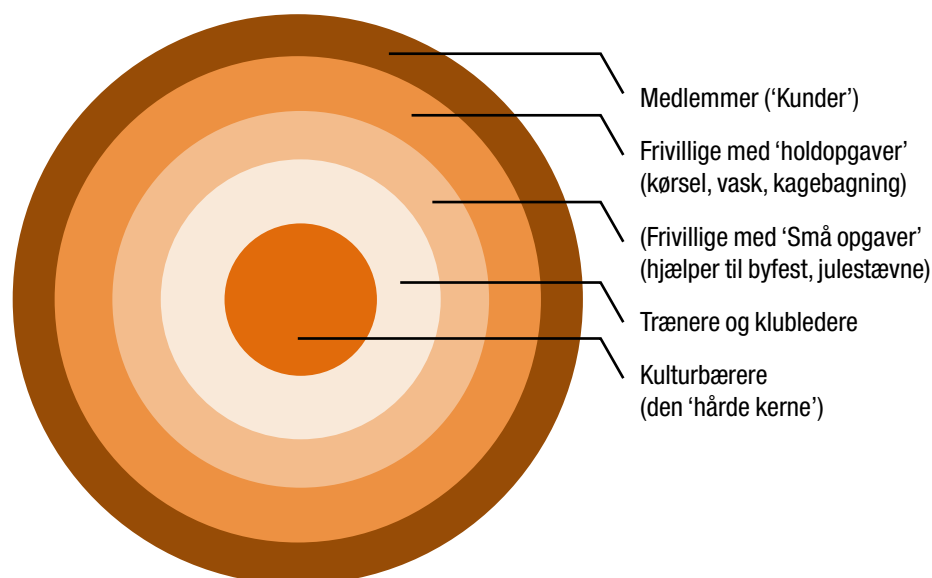
- *I hvilken ”frivillig-cirke!” befinder du dig? Marker og begrund gerne.*
- *Har du gode råd til, hvad klubben kan gøre, for at du bevæger dig tættere på centrum af ”frivillig-cirklen”?*
- *Har du forslag til, hvad du selv kan gøre for at bevæge dig tættere på centrum af ”frivillig-cirklen” og gøre en større forskel?*

### Materialer

A3 Oversigt over alle opgaverne  
Kontakt-mig-gerne frivillig kort  
Kopier af skemaerne  
3 kuglepenne

# FRIVILLIG I HÅNDBOLDKLUBBEN

- MANGE FRIVILLIGE HÆNDER SKABER MANGE AKTIVITETER!



## KLUB-BUILDING - SPIL DIN KLUB I FORM

JEG GØR EN FORSKEL

Kontakt mig gerne, hvis klubben har brug for hjælp - stort som småt.

Navn: \_\_\_\_\_

Tilknytning: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



KLUB-BUILDING SPIL DIN KLUB I FORM

