

KLUB-BUILDING

SPILE DIN KLUB I FORM

KLUBDAG - BØRN OG FORÆLDRE



KLUB EVENT

KLUBDAG - børn og forældre

FORMÅL

KLUBDAGEN bruges som et fastholdelsesarrangement for nuværende medlemmer, men kan også fint bruges som et rekrutteringsarrangement for nye medlemmer. KLUBDAGEN bruges på at samle klubbens børnespillere og deres forældre til en dag i hallen med sjove fællesoplevelser i håndboldklubben. Desuden får klubben mulighed for at møde forældrene til en snak om foreningslivet og frivillighed.

MÅLGRUPPE

Børneholdene og deres forældre.

RESSOURCER

Halfaciliteter - herunder mødelokale.
Tovholder.
Frivillige trænere og ledere til afvikling.
Materialer: Bolde, overtrækstrøjer, kegler.

ØKONOMI

Udgifter: Halleje og forplejning. Indtægter: Deltagerbetaling

PR

Invitation udsendes til de udvalgte hold. Hvis KLUBDAGEN også skal fungere som et rekrutteringsarrangement, udsendes invitationen i lokalområdet via skolen, lokalpressen, opslag i dagligvarebutikker osv.

PROGRAM

Det vil være hensigtsmæssigt at arrangere en KLUBDAG på enten en lørdag eller en søndag. Programmets varighed kan selvsagt variere. Her præsenteres et forløb på fire timer.

PROGRAMFORSLAG - KLUBDAG

Det anbefales, at I maksimalt har 40-50 spillere samt forældre pr. hal. Dette materiale giver jer et færdigt firetimers program til afvikling af dagen. Materialet kan bruges, som det er, eller I kan plukke i det og sammensætte jeres eget arrangement med materialet som inspiration.

KLUBDAG FOR DE MINDSTE

09.30	Velkomst
	1. Håndbold for børn og forældre
10.15	Pause m. saft, kaffe og frugt
10.30	2. Mini-OL for børnene / Forældreoplæg for forældre
11.30	3. Konkurrencer for børn og forældre
12.00	Frokost
12.30	Totalhåndbold-turnering
13.30	Tak for i dag

1. HÅNDBOLD FOR BØRN OG FORÆLDRE

Vi starter med fælles håndboldaktiviteter for børn og forældre. Øvelserne er udvalgt fra DHF's Aldersrelateret Træningskoncept(AT) – de ses her: <http://www.dhf.dk/Foreninger/traening/at-boernetraening>

U-6: Boldbehandling øvelse 1-5

U-8: Boldbehandling øvelse 1-3

U-6: Lege og stafetter øvelse 12+14+15

U-8: Lege øvelse 7

Skudbaner

U-6 (øvelse 6-8) og U-8 (øvelse 12-14)

TJEKLISTE - KRONOLOGISK RÆKKEFØLGE

Tidsplan	Tjekliste	Tovholder
	<ul style="list-style-type: none">✓ Finde tovholder✓ Udvælge målgruppe✓ Fastsætte dato✓ Booke hallen og evt. mødelokale✓ Arrangere forplejning✓ Udarbejde budget og fastsætte deltagerpris✓ Beslutte sig for tilmeldingsmåde samt for tilmeldingsfrist✓ Udsende invitation✓ Lave program for dagen✓ Indkøbe eventuelle remedier✓ Finde frivillige trænere og ledere til at afvikle programmet	

2. MINI-OL FOR BØRNENE OG FORÆLDREOPLÆG

Børn og forældre deles op (forældrene går i mødelokalet til et forældreoplæg). Børnene er aktive i hallen til et Mini-OL. I Mini-OL deles børnene op på seks hold med fem til 10 deltagere. Holdene fordeles rundt ved seks poster. Holdene har otte minutter ved hver post, hvorefter de roterer videre til næste post.

Følgende øvelsesbeskrivelser kan printes og deles ud til de ansvarlige for posterne. Hvis man ønsker at have konkurrenceelementet med, kan den ansvarlige ved hver post have pointsedlen, hvor point og placering noteres.

A. DART

Lav et målfelt med tre cirkler inde i hinanden, som deltagerne skal forsøge at ramme med ærteposer. Cirklerne giver point alt efter deres størrelse, så den inderste/mindste cirkel giver 10 point, den næste giver fem point, og den yderste giver tre point. Deltagerne skiftes til at kaste og skal forsøge at samle så mange point sammen til holdet som muligt inden for tiden.

Har man ikke ærteposer, kan man lave gummistøvlekast eller bruge børnenes sko. Skal øvelsen være sværere, kan børnene fx holde fast i snørebåndene, når de kaster, eller stå med ryggen til målcirklerne og kaste bagud mellem benene.

Remedier: Hulahopring/reb til at lave målcirkler samt kasteredskaber (sko/støvler/ærteposer).

B. KIMS LEG

Under et klæde ligger 20-25 forskellige ting. Det kan være alt muligt, fx tændstikæske, kuglepen, knæbeskytter, DVD, drikkedunk, æble, skruetrækker, kapsel osv. Deltagerne får et minut til at kigge på tingene, før disse igen dækkes til. Derefter skal deltagerne nævne så mange af de tildækkede ting som muligt.

Remedier: 20-25 forskellige småting, et klæde til at dække tingene samt et stopur.

C. DE FLYVENDE BALLONER

Børnene skal holde så mange balloner i luften som muligt inden for en afgrænset firkant. De starter med en ballon pr. deltager, men efterhånden sættes flere balloner i spil. Holdet skal holde ballonerne i luften i 20 sekunder, før antallet er gældende. Hvis ballonerne tabes, starter holdet blot igen på samme antal balloner. Antallet af balloner angiver, hvor mange point holdet får ved posten.

Remedier: Kegler til at afgrænse området, balloner, evt. stopur.

D. SKYD TIL MÅLS

Børnene udfordres i præcisionskast. Målet kan være kegler, en dåsepyramide eller en bevægelig kegle (en person med en kegle på hovedet, der går frem og tilbage bag en madras, så kun keglen er synlig). Der kan kastes med håndbolde, skumbolde eller tennisbolde. Deltagerne skiftes til at skyde og får point, hver gang de rammer målet.

Remedier: Bolde, kegler/dåser, evt. bord/plint til at stille kegler/dåser på.

E. FORHINDRINGSBANE

En forhindringsbane laves ud fra, hvad man har til rådighed i hallen; gymnastikredskaber, hulahopringe, stole, kegler, hække osv. Deltagerne løber igennem banen én af gangen, og der tages en samlet tid. Alt efter banens længde skal deltagerne igennem banen flere gange.

Remedier: Forhindringer til banen, stopur.

F. HESTEVOGNSSTAFET

En stafet, hvor et barn ad gangen sidder på en omvendt tæppeflise og bliver trukket af sted af to andre, der holder barnet i hånden. Alle børn skal prøve at sidde på tæppeflisen, og der tages en samlet tid for holdet.

Remedier: Tæppeflis, kegler til at angive banen.

POINT

På hver post får alle hold en placering, der tælles sammen som point. En placering som nr. 1 udløser 1 point, mens fx en placering som nr. 4 udløser 4 point. Holdenes point lægges efterfølgende sammen, og holdet, der opnår færrest point, vinder det samlede Mini-OL.

RESULTATSEDDEL - MINI OL FOR BØRN

POST

HOLD	POINT	PLACERING
1		
2		
3		
4		
5		
6		

FORÆLDREOPLÆG

I forhold til forældreoplægget og den efterfølgende dialog kan det være forskelligt, hvilke emner der er relevante i forhold til forældrene. Det er dog helt oplagt at bruge oplægget på at videreformidle viden om klubben samt at rekruttere frivillige i forældrekrædsen. Mange foreninger oplever nemlig udfordringer med at rekruttere forældrene til det frivillige arbejde i klubben. Men ofte viser det sig, at det er mangel på kendskab, eller at man aldrig er blevet spurgt, der er årsag til, at man ikke er frivillig. De fleste vil faktisk gerne hjælpe til.

Find ud af, hvilke opgaver I ønsker forældrene skal varetage og hav konkrete opgavebeskrivelser på de forskellige opgaver klar til KLUBDAGEN. Hvis det er tydeligt, hvad opgaven går ud på, hvornår den skal løses, og hvad tidsforbruget forventes at være, er det nemmere at rekruttere frivillige til at løse den. Her kommer inspiration til relevante emner og spørgsmål, I kan vende på mødet:

•	Vores klub, din klub – hvordan er foreningen bygget op, hvem er vi, og hvem gør hvad, frivillighed?
•	Foreningens holdninger og værdier – hvad er vigtigt for os?
•	Frivilligt arbejde – hvad betyder det i vores klub, hvordan kan du komme i gang?
•	Det sportslige – hvad har vi fokus på, og hvilke ambitioner har vi?
•	Spillerne – hvilke forventninger har vi til dem? Og hvad kan de/I forvente af os?
•	Forældrene – hvilke forventninger har vi til jer? Og hvad vil det sige at være medlem af foreningen?
•	Træning og kamp – hvilke ønsker har vi til forældrenes rolle/opførsel?
•	Trænernes samarbejde med forældrene – hvilke forventninger har vi til dette?
•	Bad efter træning/kamp – vigtigheden af '3. halvleg' og de sociale/hygiejnemæssige aspekter.

Ønsker I mere inspiration til, hvordan I kan arbejde med at rekruttere forældre til det frivillige arbejde eller selve forældreoplægget, så læs mere på www.knaekkurven.nu eller kontakt jeres lokale udviklingskonsulent.

3. KONKURRENCER OG DYSTER FOR BØRN OG VOKSNE

Fokus er på at lave en masse små dystere og konkurrencer, hvor børnene kæmper mod og med deres forældre. Herunder inspiration til aktiviteter.

A. STJÆL SLOTTET

Deltagerne står parvis (barn og forælder) ved en kegle og har en bold. Keglen udgør 'et slot', som den ene deltager (prinsessen/ridderen) skal forsøge at forsvare med arme og ben. Den anden deltager (ridderen/prinsessen) skal forsøge at erobre slottet ved at ramme det med den fortryllede bold. Når dette lykkes, byttes der roller. Så det nu er den anden, der forsvare slottet mod den fortryllede bold. Løbende kan der skiftes makker, så deltageren, der har slottet, bliver ved det, mens deltageren med bolden skal finde et nyt slot at forsøge at erobre.

B. ÆG I REDEN

Deltagerne deles i hold med seks-otte personer, og alle bolde/kegler (æggene) fordeles ligeligt ud på holdene. Holdene har hver en base (rede) med deres bolde (æg). Legen går ud på at stjæle så mange af de andres æg som muligt og samtidig forhindre, at æggene i egen rede bliver stjålet. Legen kører i et bestemt tidsrum, og holdet med flest æg i reden ved slutføjt vinder legen.

C. BALLONDANS

Deltagerne er sammen i par (barn og forælder), og barnet får en ballon bundet om anklen. Det gælder nu om at sprænge de andres balloner og beskytte sin egen. Sidste par med en ballon vinder konkurrencen.

D. MAKKER-STIKBOLD

Som almindelig stikbold (dødbold), hvor det gælder om at skyde de andre, og hvor kasteren selv dør, hvis bolden gribes. Men her spilles det i makkerpar mellem barn og forælder, som må kaste til hinanden og forsøge at skyde de andre. Rammes en person i makkerparret, skal denne sætte sig på jorden og kan igen blive en del af spillet på tre måder: 1) Kasteren, der ramte personen, dør 2) Personen får fat i bolden 3) Makkeren kaster bolden til personen.

E. TRÆD OVER TÆERNE

Fem-seks personer går sammen og danner en rundkreds ved at tage hinanden i hænderne - undtagen én deltager, som skal stå inde i cirklen. Det gælder nu om for deltageren inde i cirklen at træde de andre deltagere over tæerne. Når en person er ramt to eller tre gange, bliver denne den nye person inde i cirklen.

F. HULAHOPRINGSSTAFET

Seks-otte personer står på en række med hinanden i hænderne. Bageste mand står på sidelinjen og har en hulahopring i hånden. Hulahopringen skal nu føres frem i rækken, uden at deltagerne slipper hinanden ved at kravle igennem hulahopringen og dermed give den videre til næste person. Når næste person er kravlet igennem ringen, må man løbe op foran i rækken og tage fat i hånden på forreste mand. Således bevæger hulahopringen sig hele vejen til den anden sidelinje.

4. TOTALHÅNDBOLD-TURNERING

Dagen slutes af med en minihåndboldturnering i Totalhåndbold, hvor spillerne deles ud på hold og spiller små kampe mod hinanden.

Vejledning til Totalhåndbold-spillet: http://www.dhf.dk/Foreninger/traening/totalhaandbold_i_foreningen

For de allermindste kan det overvejes, om de har energi til at deltage i håndboldturneringen, eller om de blot skal slutte af med fælles frokost.

INDBYDELSE TIL KLUBDAG FOR BØRN OG FORÆLDRE



KÆRE
I INVITERES HERMED TIL EN SUPER SJOV KLUBDAG I

DATO OG TIDSPUNKT

Det bliver en dag med sjove fællesaktiviteter på halgulvet, hvor alle kan være med. Husk derfor sportstøj og indendørs sko.

DAGENS PROGRAM

TILMELDING

Senest

Til

PRIS (Betales ved ankomst)

Barn

Voksen



ARRANGØR:

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER!

