



Håndbold- karavanen

Guide med anbefalinger og gode råd
til at holde Håndboldkaravane

**SAMMEN
FOR
HOLDET**





Indhold

Introduktion til Håndboldkaravanen	5
Før Håndboldkaravanen	6
Vælg det rigtige tidspunkt	6
Foreningens ansvar: Tovholder og hjælpere	6
Skolens ansvar: Lærerne	7
Vær klar til at tage imod nye medlemmer	9
Hvordan tager vi godt imod nye børn?	9
Hvordan tager vi godt imod de nye børns forældre?	9
Gode råd til forberedelsen	9
Under Håndboldkaravanen	10
Program for dagen	10
Aktiviteter	10
Materialer	10
Eksempel på opstilling	11
Efter håndboldkaravanen	12
Træningsmiljø for børn	12
Den gode børnetræner	12
Den gode børnetræning	13
Eksempler på aktivitetsbeskrivelser	14
Fartmåler	14
Fartmåler - oversigt	15
Præcisionsskud / skuddug	16
Boldlege med høj puls	16
Stafetzone	16
Trylle med bolden (boldbasis, boldteknik og tricks)	17
Motorikbane	18
Totalhåndbold	18
Street Handball	19

Introduktion til Håndboldkaravanen

Håndboldkaravanen er et tiltag, der introducerer skolebørn for håndbold. I samspil med jeres forening kommer Håndboldkaravanen ud til den lokale folkeskole og præsenterer håndboldspillet, lege og aktiviteter for børn i alderen 7-12 år.

På Håndboldkaravanen kan børnene prøve kræfter med præcisionskast på lærred med Niklas Landin eller Sandra Toft, skyde på fartmåler, gennemføre motorikbane, trylle med bolden, og selvfølgelig skal der også spilles håndbold.

Håndboldkaravanen kan være en god hjælp til at rekruttere nye medlemmer, og derfor er det vigtigt at give børnene en god første oplevelse med håndbold på karavanen, men også efterfølgende til håndboldtræning hos jer.

Formålet med Håndboldkaravanen er:

- at øge kendskabet til håndboldsporten.
- at inspirere skolebørnene til at begynde på en sund fritidsaktivitet.
- at give skolebørnene en god oplevelse med leg, spil og bevægelse.
- at inspirere skolelærerne til undervisning i håndbold.
- at skabe et partnerskab mellem håndboldklubben og den lokale skole.

Det er ikke svært at gennemføre en Håndboldkaravane. Med hjælp af frivillige fra foreningen og lærere fra skolen styrer en håndboldkaravaneinstruktør fra DanskHåndbold børnene igennem Håndboldkaravanen. Derudover vil jeres udviklingskonsulent understøtte jer igennem forløbet.

Denne guide er udarbejdet af DanskHåndbold og indeholder anbefalinger og gode råd til, hvad I som forening kan gøre både før, under og efter Håndboldkaravanen.





Før Håndboldkaravanen

I dette afsnit har vi samlet nogle anbefalinger til, hvad I bør overveje i planlægningen af Håndboldkaravanen samt et bud på fordeling af opgaver mellem jer som forening og den lokale skole.

Vælg det rigtige tidspunkt

I kan med stor fordel vælge at afvikle Håndboldkaravanen i det tidlige efterår. Børnene er startet på et nyt skoleår, og de er klar til at starte til en fritidsaktivitet. Derfor er slutningen af august og september et rigtig godt tidspunkt.

Det kan også fungere godt at afvikle Håndboldkaravanen i oktober og november, da I som forening formentlig har bedre overblik over, hvilke årgange der vil have gavn af tilgang.

Det er en rigtig god idé at aftale datoen for Håndboldkaravanen med skolen i god tid. De fleste skoler planlægger et kommende skoleår i løbet af foråret. Det er jer og skolen der aftaler, hvilke klassetrin og antallet af børn, Håndboldkaravanen skal være for.

Der skal afsættes omkring halvanden time per gruppe. En gruppe består af omkring 50-75 børn.

Erfaringerne viser, at de bedste rekrutteringsmuligheder findes i 2.-4. klasse. Andre klassetrin kan også komme i spil, hvis det rekrutteringsmæssigt giver mening for jeres forening.

Tidspunktet for Håndboldkaravanen er typisk med start fra kl. 9.30 for den første gruppe og kl. 12.00 for den næste gruppe.

I kan også vælge, at Håndboldkaravanen først starter kl. 12.00 og frem, da det kan være nemmere i forhold til at finde hjælpere.

En anden mulighed er at lave et samarbejde med skolens SFO, hvor Håndboldkaravanen bliver afviklet i deres tidsramme som en eftermiddagsaktivitet.

Foreningens ansvar: Tovholder og hjælpere

For at kunne afvikle en Håndboldkaravane skal I finde en tovholder, som kan stå for al det praktiske omkring Håndboldkaravanen. Det vil typisk være:

- Kommunikation med foreningskonsulent fra DanskHåndbold
- Kommunikation og aftale med skolen
- Koordinering og rekruttering af cirka fem hjælpere til selve karavanebesøget
- Bestilling af frokost.

Hjælperne bliver hver især ansvarlige for en aktivitet og har derved det aktivitetsmæssige ansvar for en mindre gruppe. Det er vigtigt, at I har hænder nok. Når der er mange hænder, bliver oplevelsen ofte langt bedre, end hvis der er for få. Et godt tip er at inddrage større skoleelever og få dem til at hjælpe.

Det kan også have rigtig god effekt at inddrage jeres trænere fra de relevante årgange på Håndboldkaravanen. På den måde møder skolebørnene de trænere, som de også møder i klubben efterfølgende. Det skaber genkendelighed og tryghed, hvis børnene efterfølgende kommer til træning i jeres forening.

Skolens ansvar: Lærerne

Et besøg af Håndboldkaravanen kan også være i skolens interesse, da det kan give inspiration til idrætsundervisningen:

- at lave håndboldaktiviteter, der skaber glæde og trivsel for eleverne.
- at lære eleverne grundmotoriske færdigheder.
- at lære eleverne færdigheder med bolden.
- at inkludere alle børn i leg og spil med bolden.
- at inspirere lærere til undervisning i håndbold.







Det er tovholderens opgave at koordinere afviklingen med den lokale skole og sørge for:

- at skolen tager de lærere, der kender skolebørnene og normalt har dem i timerne, med på Håndboldkaravanen.
- at skolen stiller to undervisere/hjælpere til rådighed pr. modul, som har det pædagogiske ansvar for skolebørnene.
- at skolen stiller faciliteter til rådighed eksempelvis en hal eller et udendørsareal.

Vær klar til at tage imod nye medlemmer

For mange klubber er et af målene med at afvikle Håndboldkaravanen ofte, at børnene får øjnene op for håndbold og lyst til at starte op i klubben.

Frafaldet af nye børn bliver mindsket, hvis I har en god plan for, hvordan jeres klub tager imod nye medlemmer, og hvordan opstarten skal være for dem. Derfor er det vigtigt, at I har gjort et godt forarbejde.

I kan med fordel forholde jer til nedenstående spørgsmål, før I afvikler Håndboldkaravanen. I får også nogle bud på svarene baseret på erfaringer fra tidligere afviklinger af Håndboldkaravanen.

Hvordan tager vi godt imod nye børn?

- De skal opleve nærvær fra dem omkring holdet og i klubben.
- De skal have en venskabsven, som kan hjælpe dem ind i gruppen og ind i sporten. De skal inddrages i gruppen. De sociale relationer er i starten langt vigtigere end det sportslige niveau.
- De skal ikke sendes ned i den anden ende med en hjælpetræner.
- De skal gerne opleve en genkendelighed i træningen fra Håndboldkaravanen. Brug gerne nogle af de samme aktiviteter og stations-træning (se mere fra side 14).

Måske I allerede gør det i forvejen, men ved at bruge de samme elementer fra Håndboldkaravanen i jeres daglige træning vil det give genkendelighed og skabe trykthed for de nye.

Hvordan tager vi godt imod de nye børns forældre?

- De skal opleve, at deres barn er glad og bliver taget godt imod.
- De skal have praktiske informationer.
- De skal vide, hvad der forventes af dem i klubben, og hvad de kan forvente af klubben.
- De skal involveres.

Gode råd til forberedelsen

1. Vær godt forberedte så I kan være på, når I afvikler Håndboldkaravanen. En god afvikling giver et godt indtryk.
2. Lav rekrutteringsfoldere, som kan deles ud til børnene, så de ved, hvornår der er træning, og hvem der er kontaktperson.
3. Informer jeres børnetrænere om, hvornår klubben har Håndboldkaravanen herunder med hvilken skole og hvilke alderstrin, så de er forberedt på at tage imod nye medlemmer.

Under Håndboldkaravanen

Når I har gjort forarbejdet, og dagen for Håndboldkaravanen endelig er kommet, er det vigtigt at hjælperne kommer i god tid, så der er mulighed for at sætte dem ind i deres opgaver, inden børnene kommer.

Program for dagen

Håndboldkaravanen inddeles typisk i to moduler med samme program, men for to forskellige grupper børn.

Eksempel på en tidsplan:

Kl. 09.30 – 11.00:

Modul 1: Håndboldkaravane for 50-75 børn (eksempelvis to-tre 2. klasser)

Kl. 11.00 – 12.00:

Pause med frokost for foreningshjelperne

Kl. 12.00 – 13.00:

Modul 2: Håndboldkaravane for 50-75 børn (eksempelvis to 3. klasser og en 4. klasse)

Aktiviteter

Det vil være en håndboldkaravaneinstruktør fra DanskHåndbold, der med hjælp fra frivillige og lærere styrer børnene igennem Håndboldkaravanens aktiviteter.

Selve aktiviteterne deles op i forskellige stationer, så børnene oplever et varieret udvalg af håndboldrelaterede aktiviteter. Hver aktivitet bemandes med en hjælper, der introducerer og gennemfører aktiviteten for en mindre gruppe børn.

Det er vigtigt, at hjælperne er opmærksomme på at rose børnene og opmuntre dem på de forskellige stationer samt have fokus på at lære dem de grundlæggende færdigheder inden for håndbold.

Der vil være seks til otte stationer afhængig af faciliteter og antallet af børn. Hver aktivitet har en varighed på cirka 10 minutter.

Aktiviteterne kan variere fra Håndboldkaravane til Håndboldkaravane, men alle aktiviteter tager udgangspunkt i, at børnene skal have en god oplevelse med en bold i hånden.

De forskellige aktiviteter har forskelligt formål:

Aktiviteter, der tilgodeser et højt intensitetsniveau:

- Stafetter
- Motorikbane – boldlege med simple regler

Aktiviteter, der tilgodeser motoriske udfordringer:

- Motorikbane
- Boldbasis og boldteknik

Aktiviteter, der tilgodeser oplevelsen:

- Skuddug
- Fartmåler
- Ball Bouncer

Aktiviteter, der tilgodeser boldbasis og boldteknik:

- Ball Bouncer
- Instruktion i kaste- og gribeteknikker
- Dribleøvelser
- Tricks
- Street Handball øvelser med bolden

Aktiviteter, der tilgodeser introduktion til håndboldspillet:

- Totalhåndbold
- Street Handball
- Partibold med forskellige varianter

Materialer

Eksempel på de forskellige materialer og rekvisitter, som bruges på Håndboldkaravanen, kan ses på næste side.

Minimål og bolde til Street Handball eller Totalhåndbold



En skuddug



Forskellige udvalg af bolde i str. 00 og 0, ca. 40 stk. i alt (medbring især streetbolde og tre-lags gummibolde).



En fartmåler

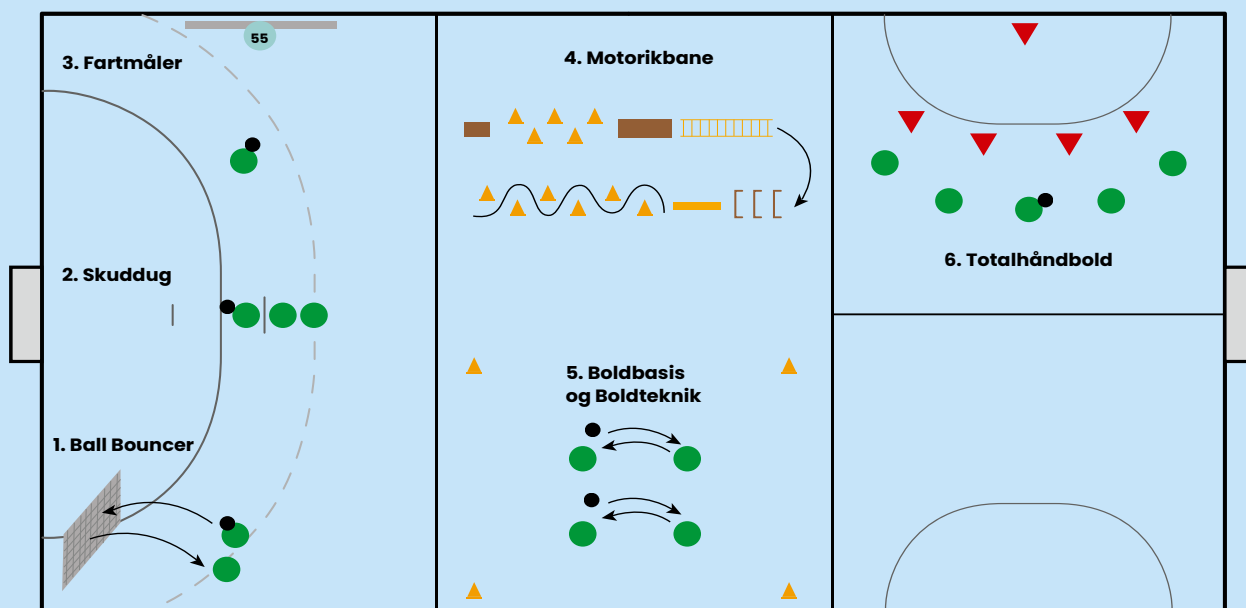


En Ball Bouncer

Springhække, kegler, agilitystiger til motorikbane

Den lokale foreningskonsulent kan være behjælpelig med oplysninger om lån, leje og eventuelt indkøb af rekvisitter/materialer.

Eksempel på opstilling



Det giver rigtig god mening at udnytte hele hallen både banen og de omkringliggende arealer eksempelvis, hvis der er plads bag bagnetten eller bag tilskuerpladserne, forhal eller gangarealer, så alle børn er i gang samtidig, og der ikke opstår al for meget ventetid.

Efter Håndboldkaravanen

På Håndboldkaravanen bliver børnene præsenteret for leg, bevægelse samt selve håndboldspillet. Håndboldkaravanen giver dermed børnene et indtryk af, hvad håndbold er, og de får den gode og sjove oplevelse med håndbold. En oplevelse, som helst skal gentages, hvis de efterfølgende dukker op til træning hos jer. Så efter en forhåbentligt vellykket Håndboldkaravane ligger der lidt arbejde i fastholdelsen af børnene.

Træningsmiljø, den gode børnetræner og den gode børnetræning er nogle af de vigtigste emner at forholde sig til, når det kommer til fastholdelse af børn.

Træningsmiljø for børn

Det gode træningsmiljø for børn handler om meget mere end det, der sker inden for banens streger. Undersøgelser viser, at det, børn vægter højest, når de dyrker idræt, er, at det er sjovt, at de udvikler sig, og at de er sammen med andre. Derfor er det vigtigt både at fokusere på det, der sker på banen såvel som uden for banen.

Det gode træningsmiljø for børn er kendetegnet ved:

- at vi skal have det sjovt.
- at vi skal være gode håndboldvenner.
- at vi skal være trygge.
- at vi skal udfordres.
- at vi skal blive bedre – både på banen og udenfor banen.

Den gode børnetræner

Jeres trænere i klubben er helt centrale for, hvilke håndboldoplevelser børnene får i jeres klub.

Børnetræneruddannelsen fra DanskHåndbold et godt fundament og ruster trænerne til at stå for træningen. Igennem træneruddannelsen vil trænerne blive klædt godt på i forhold til, hvilke budskaber børnehåndbolden i Danmark bygger på, samt få nogle konkrete værktøjer til, hvordan træneren planlægger og afvikler god børnetræning.

En børnetræner kan igennem børnetræneruddannelsen opnå viden om den gode børnehåndbold og få kendskab til gode konkrete værktøjer og anbefalinger til at skabe den gode træning. Uddannelsen, består af en basisdel med et digitalt kursus, som kan gennemføres hjemme og et dagskursus, som afvikles lokalt. Overbygningen er en række fagtematiske 3-timers kurser som ligeledes afvikles lokalt. Disse moduler kan tages i vilkårlig rækkefølge.

Børnetrænerkurser kan blive afholdt hjemme i jeres klub i samarbejde med det lokale uddannelsesudvalg. Ønsker I mere information omkring dette, så er udviklingskonsulenten klar med rådgivning.

Den gode børnetræning

Grundelementerne i håndbold er naturligvis de samme for alle, ung såvel som gammel, men der er stor forskel på, hvordan børn forstår og spiller håndbold.

Helt grundlæggende gælder det for børnehåndbold:

- at børn skal føle sig trygge og værdsatte, når de kommer til håndbold. Sørg for at alle uanset niveau får opmærksomhed.
- at det skal være rart for børnene at komme i hallen. Trænere og andre voksne i klubben skal skabe rammerne for god stemning og gode oplevelser.
- at forældrenes indstilling er vigtig for både børnene, træneren og klubben. Involver forældrene og skab dialog, så de forstår deres rolle som støttepersoner.
- at børns motoriske og fysiske udvikling skal stimuleres på mange måder. Det må ikke kun handle om håndbold. Giv plads til alsidig træning og leg.
- at det er sjovt at lege med en bold. Tilrettelæg træningen, så børnene bruger bolden mest muligt i træning og leg.

- at træningen skal tage udgangspunkt i børnenes individuelle niveau og udvikling. Ingen skal kede sig eller føle, at de ikke slår til.
børn har en naturlig trang til at bevæge sig. Giv dem intensitet, fart og sved på panden i din træning. De går ikke til håndbold for at vente og stå i kø.
- mange skal prøve at stå på mål, men de, som står på mål, skal også prøve andet. Det styrker både holdet og spilleren på sigt.
- børn skal udvikle deres spilforståelse og ikke spille ud fra færdige løsninger. Systemtræning er uforståeligt for børn under 12-13 år.
- alle børn skal på banen i en kamp. Ingen spiller håndbold for at sidde på bænken – og ingen bliver bedre til håndbold af at sidde uden for.
- udnytte børnenes motoriske guldalder fra ca. 8-12 år til teknisk træning. Her har de særligt gode forudsætninger for at lære nye bevægelser.



Eksempler på aktivitetsbeskrivelser

De sidste par sider gennemgår eksempler på aktivitetsbeskrivelser, som I er meget velkommen til at lade jer inspirere af og benytte i jeres forening. Nogle af dem vil I sikkert genkende fra Håndboldkaravanen.

Fartmåler

Tidsplan (pr. runde):

- A: Børnene skylder frit mod fartmåleren (se pkt. 1-3). Varighed: tre-fire min.
- B: Børnene har tre skud mod mål, hvor det hårdeste skud noteres på et diplom. Varighed: ca. fem min.
- C: Der fortsættes med frie skud (se pkt. 1-3). Varighed: Den resterende tid.

Forslag til forskellige skudformer mod fartmåler:

- 1: Se, hvor hårdt de kan skyde:
 - Noter deres resultat ned på oversigten (skema på næste side)
 - Rundens hårdest skydende får en "førermedalje"
- 2: Ram en middelværdi:
 - Find en fart, som alle kan skyde og se, hvem der kommer tættest på farten.
- 3: Trickrunden: Se, hvor hårdt børnene kan skyde, når de skal:
 - Snurre rundt om sig selv inden skud.
 - Springe og lave en piruette inden skud.
 - Lave en kolbøtte inden skud.
 - Springe over springstativ inden skud.



Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6	Runde 7	Runde 8	Runde 9

Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6	Runde 7	Runde 8	Runde 9

Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6	Runde 7	Runde 8	Runde 9

Fartmåler – oversigt

Præcisionsskud / skuddug

- 1: Skyd frit på mål
- 2: Skyd efter flest point
 - Nederst, venstre: 1 point
 - Oppe, højre og venstre hjørne samt under højre fod: 3 point
 - Over venstre knæ: 5 point.
- 3: Skyd efter et bestemt hul.
- 4: Trickrunden:
 - Snur rundt om sig selv inden skud.
 - Spring og lav en piruette inden skud.
 - Lav en kolbøtte inden skud.
 - Spring over springstativ inden skud.

Boldlege med høj puls

Selve aktivitetsbeskrivelserne kan findes i Fit First materiale.

- Ram i rumpen
- Bær-leg
- Skovnisser og skovtrolde
- Kattefangerne og 9 liv.

Stafetzone

- 1: Tril bold til kegle. Stop ved brug af:
 - albue
 - knæ
 - pande
 - bagdel.
- 2: Dribl om kegle frem og tilbage (forlæns, baglæns og zigzag).
- 3: Krabbegang frem og ligge bolden. Næste i køen tager bolden med tilbage.
- 4: Lig på rygge og aflever bolden med benene over hovedet til den næste.
- 5: Lig på ryggen og aflever bolden til den næste ved at lave en mavebøjning.
- 6: Trillebør to og to sammen.





Trylle med bolden (boldbasis, boldteknik og tricks)

Vær opmærksom på niveau, så de mindste eksempelvis ikke laver de sværeste øvelser.

1. Dribl på stedet med højre og venstre hånd.
2. Dribl med henholdsvis højre og venstre hånd, mens der hinkes på venstre og højre ben.
3. Dribl, mens man sætter sig ned og rejser sig igen.
4. Dribl, mens man lægger sig ned på maven, eventuelt dreje rundt på ryggen og op igen.
5. Dribl i 8-taller om fødderne.
6. Dribl under benene, skiftevis højre og venstre.
7. Dribl, mens man går på bænk.
8. Dribl, mens man løber imellem hinanden, forsøg at slå andres bolde væk.
9. Dribl bolden skiftevis under højre og venstre ben, mens børnene løber frem og tilbage.
10. Kast bolden op i luften og grib den igen.
11. Kast bolden op i luften og klap så mange gange som muligt, inden bolden gribes igen.
12. Forsøg at skrue bolden mellem benene omme fra ryggen.
13. Kast bolden op i luften og grib den på ryggen – kast tilbage fra ryggen.
14. Kast bolden op i luften, prøv at sætte sig og rejse sig op igen, inden bolden gribes.
15. Kast bolden to og to, mens man står på et ben, laver sprællemænd osv.
16. Kast bolden to og to. Forsøg med studs, venstre hånd, bag om ryggen, skruebolde osv.
17. Kast bolden to og to, mens man sidder ned. Sørg for at kaste med høj arm.



Motorikbane

Børnene skal igennem banen, der eksempelvis kan indeholde følgende forhindringer:

1. Drible med bold omkring kegler
2. Springe over kegle
3. Drible over/under springstativer
4. Balance på bom i hallen med bold
5. Springe i hulahopringe
6. Hoppe på fødder, røre med hænder på motorikmærker
7. Drible og løbe i motorikstige
8. Kravle igennem tunnel samt udnytte eventuelle rekvisitter i hallen
9. Hoppe på hoppebolde
10. Balanceboards.

Idégrundlag:

- Du må score mål
- Du må spille de andre
- Du må røre de andre
- Du må dække op uden for frikastlinjen
- Målvogter må være med i angreb
- Spillerne skal hjem og røre egen målfeltlinje, før de må generobre bolden.

Totalhåndbold

Børnene kan deles i to eller tre hold. Husk udskiftning. Der skal være en dommer/vejleder på banen.

1. Start med at fortælle om reglerne (dribling, skridt, målfelt, banen mv.)
2. Vær eventuelt fleksibel med hensyn til skridt, overtrådt osv.

Det vigtigste er, at børnene får en god oplevelse.

Regler:

Antal spillere:

Fem spillere, hvoraf en er målvogter. Der må maksimalt deltage syv spillere pr. kamp. Hvis vejlederen vurderer, at der er for stor forskel i stillingen, kan det svageste af de to hold få tilladelse til at sætte en ekstra spiller på banen.

Opdækningszone:

Der spilles med fri opdækningszone. Dog skal et hold, når de har afsluttet et angreb eller mistet bolden, tilbage og røre egen målfeltlinje, før de må begynde at generobre bolden.

Tekniske fejl:

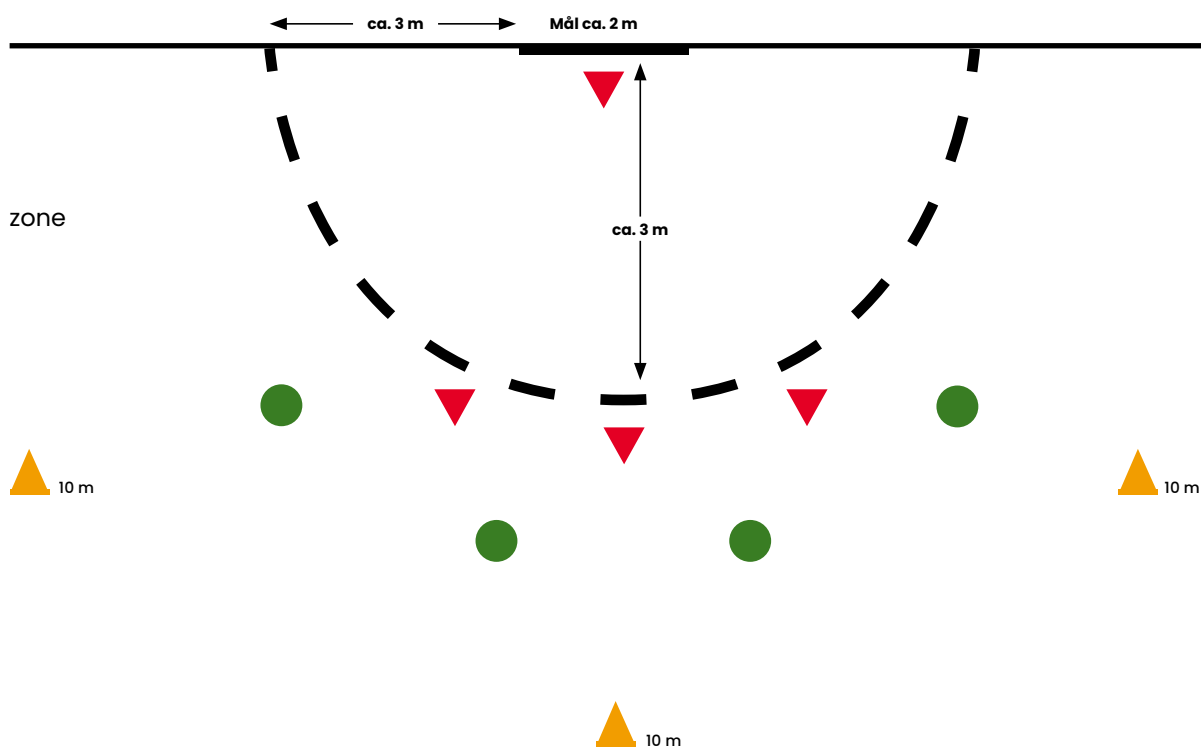
Tekniske fejl som skridt, driblinger osv. skal vurderes under hensyntagen til børnenes udvikling.

Street Handball

Børnene kan deles op i to eller tre hold. Husk udskiftning.

Regler:

- Fire spillere pr. hold, hvoraf en er målmand (bagerste mand).
- Angribende hold er altid i overtal.
- Der byttes forsvar/angreb efter hver afslutning.
- Det hold, der har været i forsvar, skal runde kegle (ved midten), inden de må angribe igen.
- 'Trickskud' tæller to point fx bag om ryg, mellem benene, piruetter, vip osv.
- Hvis der er flere end to hold, skiftes der efter to-tre minutters spil.





www.danskhaandbold.dk/haandboldkaravanen