

KLUB-BUILDING

SPIL DIN KLUB I FORM

FAMILIEDAG



KLUB EVENT

FAMILIEDAG

(ved ugentligt fast træningstilbud findes en anden titel, fx FamilieZonen)

FORMÅL

FAMILIEDAG er udviklet som et rekrutteringsarrangement, hvor hele familien kan mødes i hallen og være aktive på samme tid. Det er også en mulighed at tilbyde familietræningen som et fast ugentligt/månedligt træningstilbud. Det er vigtigt at fokusere på, at træningen har kvalitet for alle, uanset øvelsesvalg, evner og aldersgruppe.

MÅLGRUPPE

Hele foreningen. Alt efter faciliteter kan målgruppen deles op.

RESSOURCER

En tovholder (med håndbolderfaring, som kan sætte programmet for træningen op). Hallen og øvrige relevante faciliteter samt de normale håndboldredskaber. Fem håndboldfaglige trænere/hjælpere, der kan afvikle træningen.

ØKONOMI

FAMILIEDAG tænkes som et gratis tilbud for medlemmer, mens der kan tages et mindre deltagergebyr for ikke-medlemmer (fx 30 eller 50 kr.). Udbydes familietræningen som et fast familietræningstilbud (fx fredag eftermiddag eller lørdag formiddag), kan det med fordel udbydes til en samlet familiepris (fx 1200 kr. pr. sæson for to voksne og tre børn).

PR

Info til holdene via træneren, invitationer, hjemmesiden og evt. Facebook. Arrangementet markedsføres i lokalpressen, opslag relevante steder osv.

PROGRAM

Programforslag

Alt efter faciliteterne kan aktiviteterne sættes op på forskellige måder. Mødelokaler, opvarmningssale og udeområder kan ligeledes inddrages til fx fysisk træning og smålege. Desuden kan eventuelle ressource-personer tænkes ind i programmet; er der en person, der er dygtig til fysisk træning eller teknisk detaljetræning, kan dette også tænkes ind.

PROGRAMFORSLAG - FAMILIEDAG

- 0-20 min. Fælles opvarmning
- KONGENS EFTERFØLGER - PÅ DYRESAFARI** - Deltagerne laver rækker af otte til 10 personer. Forreste mand laver en øvelse inspireret af et dyr, som resten af rækken kopierer i ca. et minut, inden forreste mand løber bagerst i rækken, og den nye forreste person laver en ny øvelse.
- TREKANTSTAGFAT** - Deltagerne går sammen i grupper på fire, hvoraf tre tager hinanden i hånden og danner en cirkel. Den fjerde skal fange en af personerne i cirklen, og det er de to andres opgave at forhindre dette.
- FORSVARSBÆVÆGELSER OG SPRINT** - Alle deltagere står i den ene ende af hallen. En træner står på midten og dirigerer gruppens bevægelser – sidebevægelser, løbe frem/tilbage. Ved et klap/fløjt skal spillerne røre jorden med maven og så sprinte ned i den anden ende. Kan også laves, hvor træneren peger det modsatte af, hvad deltagerne skal gøre. Kan også laves med bolde og driblinger.
- KASTE - GRIBE** - Afleveringer to og to eller stikbold på en mini-håndboldbane.
- 20-70 min. **STATIONSTRÆNING** - Fem stationer i hallen med 10 minutter på hver. Deltagerne deles op i grupper, der roterer rundt på stationerne sammen med jævnaldrende.
- Station 1 **PARTIBOLD** - Gruppen deles i to hold. Det ene hold har bolden, det andet skal erobre bolden. Når bolden erobres, bytter man roller. Tæl flest afleveringer i træk, hvilket hold får flest?
- Station 2 **RAM KEGLER** - To sammen om en bold og en kegle. Den ene skal forsvare keglen med arme og ben, og den anden skal bevæge sig rundt om keglen og forsøge at ramme keglen. Rammes keglen, byttes roller. Tre angribere og to forsvarere, som skal forsvare keglen, der står i en hulahopring, der ikke må betrædes. Angriberne skal således aflevere rundt, til der kommer en åbning, hvor de kan ramme keglen.
- Station 3 **AFLEVERINGER** - Forskellige afleveringsformer i to rækker, kast og løb over i modsatte række (kan udvides med forsvar og for-finte løb). Alternativt laves stafetter, driblinger osv.
- Station 4 **FYSISK TRÆNING** - (Brug fx Håndboldfitness træningskort)
- Station 5 **SKUDTRÆNING PÅ MÅL** - Fra forskellige vinkler og med forskellige skudformer
- 70-90 min. **MATCHSPIL/TOTALHÅNDBOLD/STREET HANDBALL** - på tre små baner på tværs af hallen (se mere om spillene på www.dhf.dk).

TJEKLISTE - KRONOLOGISK RÆKKEFØLGE

Tidsplan	Tjekliste	Tovholder
	<ul style="list-style-type: none">✓ Find tovholdere (som eventuelt kan uddelegere opgaverne)✓ Fastsætte målgruppe – hele klubben eller udvalgte grupper?✓ Fastsætte dato(-er) og tidspunkt✓ Booke hallen✓ Fastlægge programmet for træningen✓ Rekruttere trænere/andre håndboldfaglige personer til at afvikle træningen (fem personer)✓ Informere medlemmer /lave invitation og udsende den✓ Markedsføre via lokale gratis medier✓ Inden træningen mødes tovholder og træner og gennemgår program og opgaver	

VELKOMMEN TIL FAMILIEDAG I HÅNDBOLDKLUBBEN



FIND IDRÆTSTØJET OG DIT GODE HUMØR FREM, SAML DIN FAMILIE OG KOM I DATO OG TIDSPUNKT

Hele familien får pulsen i vejret til alle tiders motions FAMILIEDAG, når der trænes, spilles, dystes og grines. Vi har planlagt masser af aktiviteter for enhver smag.

DAGENS PROGRAM

PRIS (betales inden start)

Gratis for medlemmer

Ikke-medlemmer:

Familietilbud:



ARRANGØR:

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER!

