

Den sportslige vejledning
og anbefaling for trænere i
Slagelse Håndboldklub





Historien om Slagelse Håndboldklub

Slagelse er en rigtig håndboldby med stolte traditioner, og få byer kan som Slagelse bryste sig af tre danske mesterskaber og tre Champions League-titler.

Håndbolden i Slagelse har sine rødder i AIG Slagelse af 1935 og Holmstrup Boldklub af 1944 eller bare HB44.

De to klubber nåede på herresiden sjællandsserien, og en sammenlægning i 1966 til Slagelse Håndbold Klub førte herrerne i 3. division. Kvinderne spillede i mange år i serie 1, men med en dygtig indsats i egen ungdomsafdeling nåede kvinderne helt op i landets bedste række.

Få dage efter sammenlægningen af de to oprindelig klubber blev Marievang IF stiftet.

Klubben var især kendt for sit gode ungdomsarbejde, men også Slagelse Håndbold Klub var stærk på ungdomsfronten – især hos pigerne, der i rækkerne U14, U16 og U18 hentede et dansk mesterskab og tre DM-sølvmedaljer op gennem 1980'erne.

I 1997 blev de to klubber slået sammen til Slagelse Forenede Håndboldklubber (Slagelse FH).

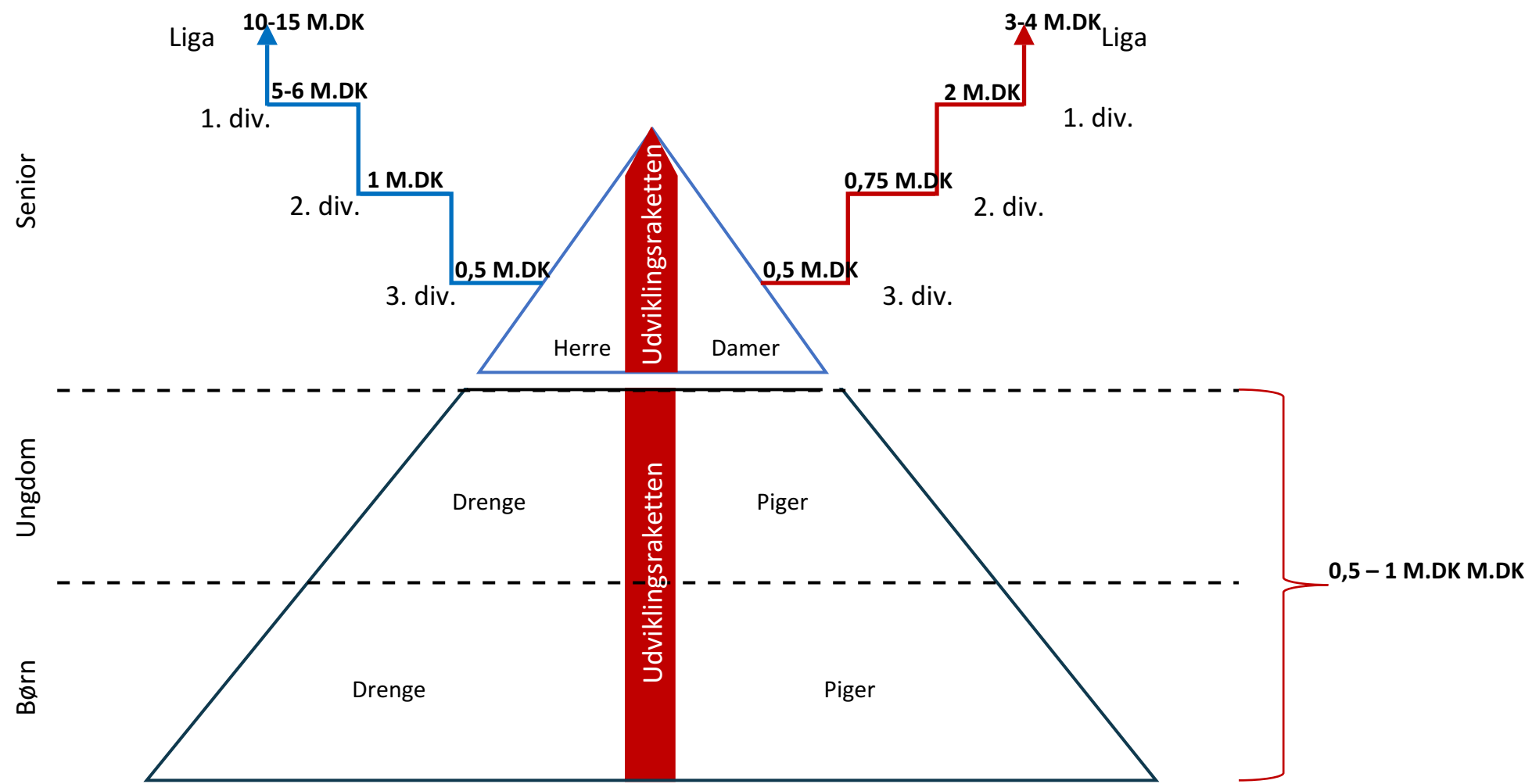
Fra 2000 til 2008 havde klubbens kvinder Anja Andersen som træner og sportschef. I den periode vandt kvinderne tre Champions League-titler, tre danske mesterskaber, en EHF Cup og en landspokal-titel. Efter Anja Andersen var klubben i tre sæsoner i Håndboldligaen for kvinder, mens herrerne nåede to sæsoner i 1. division.

Slagelse FH gik konkurs i 2013, men inden konkursen var ungdommen skilt ud i den klub, vi kender i dag – Slagelse Håndboldklub.

Slagelse Håndboldklub startede med cirka 100 medlemmer og tæller i dag næsten 300 medlemmer. Det bedste herrehold er i 2. division – kvinderne er i 3. division. Kursen er sat mod de højere rækker.

Klubben har i dag sat nye mål om igen at spille en større rolle i dansk håndbold og dermed være med til at sætte Slagelse på Håndboldlandkortet!

Visioner



Mål og kerneværdier



Slagelse Håndboldklub har defineret følgende 5 nøgleværdier, som skal være bærende elementer, der udvikler klubben og spillerne.

Målsætninger

Ambitioner

Engagement

Sammenhold

Rummelighed

Mål og kerneværdier

- Målsætninger

Slagelse Håndboldklub skal være et sportsligt fyrtårn for Slagelse Kommune

Seniorholdene skal være placeret i den øverste del af dansk- håndbold

Ungdomsårgange skal forsøges placeret i toppen af Dansk Håndbold Øst

Mål og kerneværdier

- Ambitioner

Der skal være en rød tråd i alt, hvad vi arbejder med

Vi udviser gejst, glæde og vindermentalitet

Vi har fokus på udvikling af den enkelte spiller og holdet

Mål og kerneværdier

- Engagement

Engagerede ledere, trænere, spillere og forældre er den bærende kraft
i klubben

Alle indsatser er båret af frivillighed

Vi er ambitiøse og kommunikerer en klar målsætning

Mål og kerneværdier

- Sammenhold

Et stærkt sammenhold giver gode resultater, "vi spiller hinanden bedre" både på banen og i klubben

Vi har en god atmosfære af kammeratskab, klubånd og et stærkt tilhørsforhold

Man skal være stolt over at være en del af Slagelse Håndboldklub

Mål og kerneværdier

- Rummelighed

Der er plads til spillere på alle niveauer i klubben

Vi omgås hinanden med respekt – og i en god tone

Vi har en anerkendende tilgang til hinanden

Vi udviser empati for hinanden

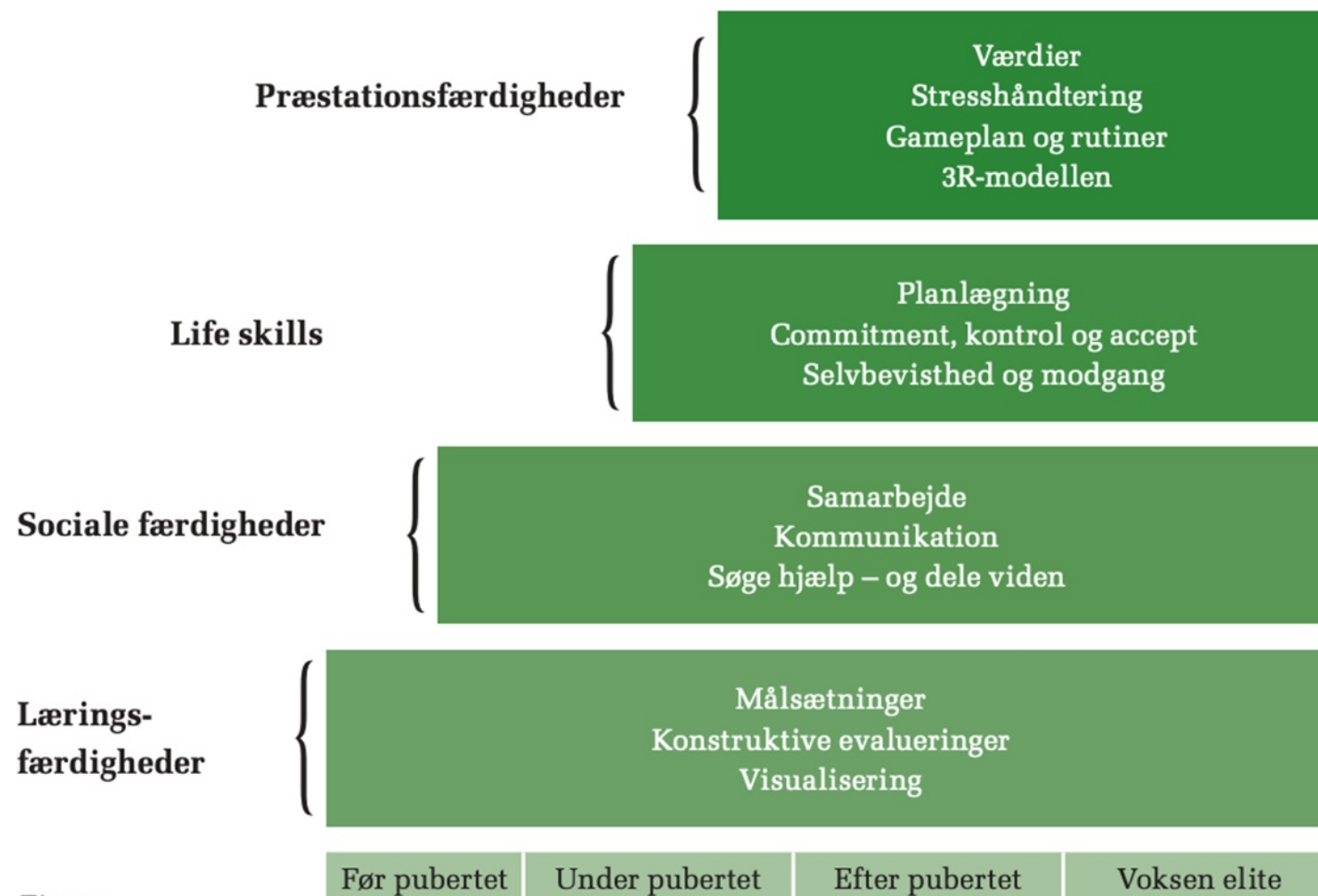
Spilleruniverset

I Slagelse Håndboldklub har vi defineret en række indsatsområder, som skal være med til at udvikle vores spillere på en lang række områder og samtidig være med til at gøre vores spillere til "hele mennesker".

- ❖ Den Mentale trappe
- ❖ Teknisk træning
- ❖ Fysisk træning
- ❖ Sociale perspektiver
- ❖ Sportpsykologi
- ❖ Trænerfokus
- ❖ Forældre
- ❖ Kulturelle klub-værdier

Spilleruniverset

- Den mentale trappe



Figur 1.

Spilleruniverset

- Fysisk træning

- Intro
- Øve
- Mestre
- Optimere

Fysisk træning

Træt efter træning

Skadesforebyggende træning

Indhente viden omkring kost, søvn, fysisk træning ..

	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Træt efter træning			x	x	x	x	x	x	x
Skadesforebyggende træning				x	x	x	x	x	x
Indhente viden omkring kost, søvn, fysisk træning ..						x	x	x	x

Spilleruniverset

- Sports-psykologi

Intro
Øve
Mestre
Optimere

Sportspsykologi

- Arbejde med målsætninger (bredt tænkt)
- Muligheder på Nymark / Ungdomsuddannelse
- Planlægning / struktur i hverdagen
- At kunne træne sig selv
- Du må gerne vinde
- Individuel udvikling

	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
		X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	
					X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	X

Spilleruniverset

- Trænerfokus

Intro
Øve
Mestre
Optimere

Træner-fokus

Opstart og midtvejs-arrangement for alle børnetrænere
 Afprøve nye ting man har set
 Tilbyde træneruddannelse i DH (find én der motiverer)
 Krav til træneruddannelse i DH
 Muligheder for sparring
 Sørge for at skaffe spillere
 Træner-hygge-fest
 Opstart og midtvejs-arrangement for alle ungdomstrænere
 Gæstetræner
 Introduktion og anvendelse af holdsport
 Giv spilletid til hele din bænke
 Afholde personligt møde med hver enkelt spiller 1-2 gang hver sæson for at afdække ønsker og behov

TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
	x	x	x					
	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x
				x	x	x	x	
	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x
				x	x	x	x	x
				x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x			
				x	x	x	x	x

Spilleruniverset

- Forældre

Intro
 Øve
 Mestre
 Optimere

Forældre

Opstarts-informationsseddel årsplans-møde

Forældregruppe med ansvar for 2-3 årlige arrangement

Lære dem at støtte op om deres børns sport (aktiv i klubben)

Ansvar for fælleskørsel

	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Intro	x	x	x	x	x	x			
Øve			x	x	x	x	x		
Mestre	x	x	x	x	x	x	x		
Optimere			x	x	x	x	x		

Værdifulde links

Øvelser	https://godhaandbold.dk/
DANSK HÅNDBOLD	https://danskhaandbold.dk
DH – FOR BØRNETRÆNERE	For børnetrænere Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)
DH – FOR UNGDOMSTRÆNERE	For børnetrænere Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)
DH - UDDANNELSER	Uddannelser Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)
DH - TALENTSTRATEGI	Talentstrategi Håndbold.dk (danskhaandbold.dk)
DH'S ANBEFALINGER TIL MORGENTRÆNINGSTILBUD TIL 7.-9. KLASSE	anbefalinger-talentklasser-haandbold.pdf (teamdanmark.dk)
ATK 2.0 TRÆNING AF BØRN OG UNGE	atk-20_low.pdf (teamdanmark.dk) –
TEAM DANMARK - KOST OG ENERGI	Kost og energi Team Danmark
TEAM DANMARK - SPORTSPSYKOLOGI	Sportspsykologi Team Danmark
KORTBANE HÅNDBOLD	https://danskhaandbold.dk/spil-handbold/kortbane-handbold-u9-og-u11
3 TIPS TIL SPORTSFORÆLDRE, DER BRUGER RIGTIG MEGET TID PÅ SIDELINJEN	3 tips til sportsforældre, der bruger rigtig meget tid på sidelinjen Mental Motion