

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).

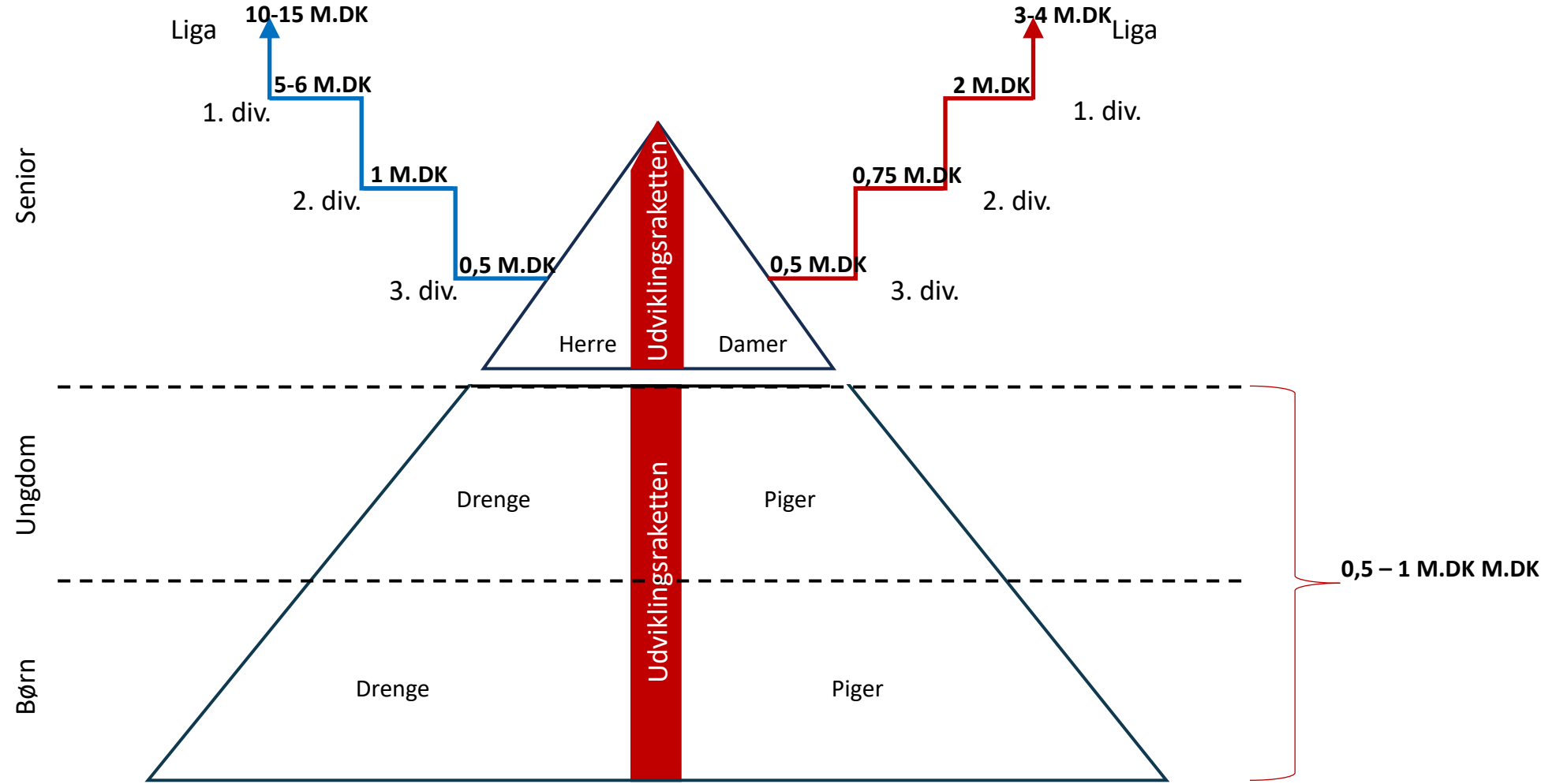
Fra 2000 til 2008 havde klubbens kvinder Anja Andersen som træner og sportschef. I den periode vandt kvinderne tre Champions League-titler, tre danske mesterskaber, en EHF Cup og en landspokal-titel. Efter Anja Andersen var klubben i tre sæsoner i Håndboldligaen for kvinder, mens herrerne nåede to sæsoner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

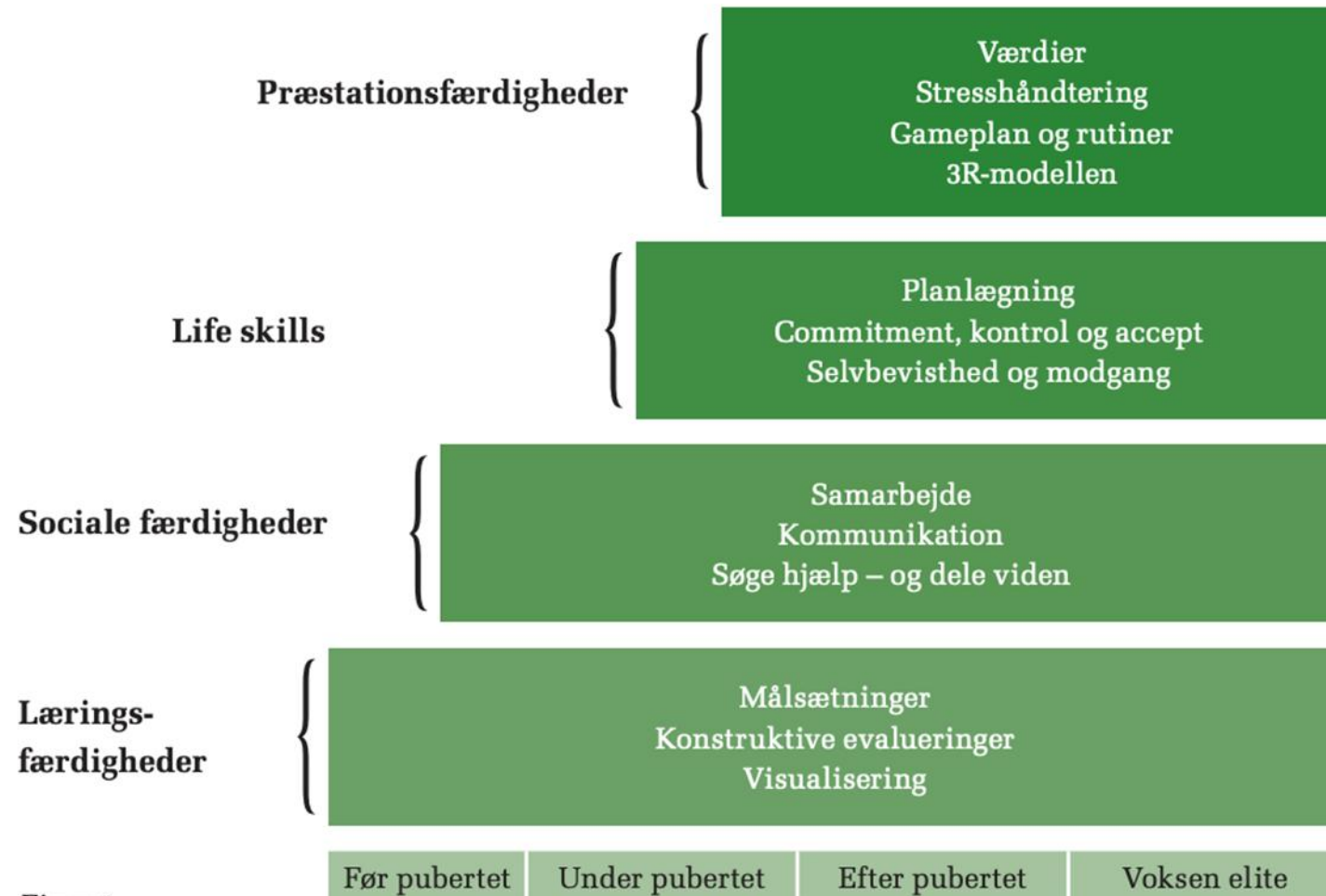
# Spilleruniverset

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

	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Intro									
Øve									
Mestre									
Optimere									
<b>Fysisk træning</b>									
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									
	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
<b>Sportspsykologi</b>									
Arbejde med målsætninger (bredt tænkt)		x	x	x	x	x	x	x	x
Muligheder på Nymark / Ungdomsuddannelse					x	x	x	x	
Planlægning / struktur i hverdagen					x	x	x	x	x
At kunne træne sig selv					x	x	x	x	x
Du <u>må</u> gerne vinde		x	x	x	x	x	x	x	x
Individuel udvikling					x	x	x	x	x

# Spilleruniverset

## - Trænerfokus

Intro									
Øve									
Mestre									
Optimere									
Træner-fokus	TT	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U19	Senior
Vi spiller for at udvikle hvilket altid skal være din focus	x	x	x	x	x	x	x	x	
Opstart og midtvejs-arrangement for alle børnetrænere		x	x	x					
Afprøve nye ting man har set		x	x	x	x	x	x	x	x
Tilbyde Træneruddannelse i DH (find én der motiverer)	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Krav til træneruddannelse i DH					x	x	x	x	
Muligheder for sparring		x	x	x	x	x	x	x	x
Sørge for at skaffe spillere	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Træner-hygge-fest	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Opstart og midtvejs-arrangement for alle ungdomstrænere					x	x	x	x	x
Gæstetræner					x	x	x	x	x
Introduktion og anvendelse af holdsport	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Giv ligeligt spilletid til hele din bænke		x	x	x	x	x			
Afholde personligt møde med hver enkelt spiller 1-2 gang hver sæson for at afdække ønsker og behov					x	x	x	x	x









# Værdifulde links

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