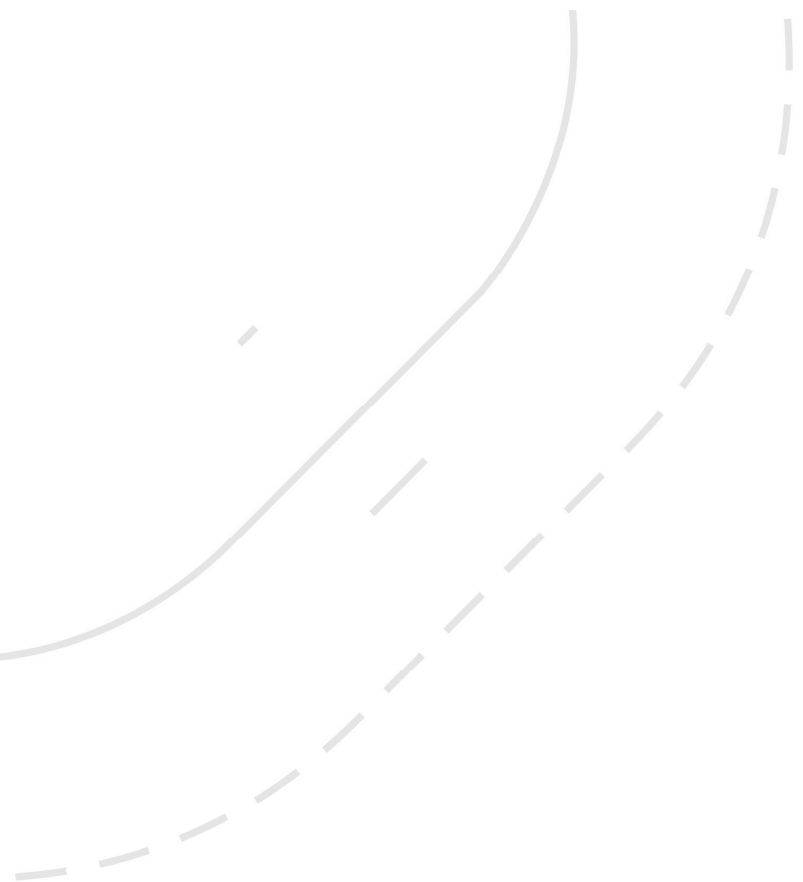




# RIGTIG, SJOV HÅNDBOLD

[www.rigtigsjovhaandbold.dk](http://www.rigtigsjovhaandbold.dk)





### Lidt om mig...

- ❖ Fagansvarlig for seniorhåndbold og foreningsudvikling i Dansk Håndbold Forbund
- ❖ Projektleder på "Rigtig, sjov håndbold"



## Hvorfor er jeg her?

- ❖ Hvad er "Rigtig, sjov håndbold"?
- ❖ De 6 grundsten – hvordan kan de være med til at styrke fastholdelsen af spillere?
- ❖ Hvilke oplevelser har vi fra foreningerne?



## Hvad er "Rigtig, sjov håndbold"?

- ❖ Håndbold tilpasset børn og unges fysiske og kognitive udvikling og livsvilkår
- ❖ Drevet af lyst og motivation – bygger på fællesskab, læring og medbestemmelse
- ❖ Hvad er god børne – og ungdomshåndbold?
- ❖ Hvordan ser det konkret ud på de forskellige årgange?
- ❖ Hvordan er de forskellige aktørers rolle?
- ❖ Et opslagsværk til særligt interesserede





## Grundlaget for "Rigtig, sjov håndbold"

- ❖ Indførelsen af "Nye spilformer"
- ❖ Behov for at kunne henvide til forskning

### ÆNDRINGER GÆLDENDE FRA SOMMEREN 2019:

- Der indføres ulige årgange i stedet for lige årgange til og med U19
- Der indføres enkeltårgange frem for dobbeltårgange til og med U9
- Der ændres i spilform, så U9 og U11 fremover skal spille på kortbane (U11 fra sæson 2021/2022)
- Der ændres i boldstørrelser og -typer på en del børne- og ungdomsårgange
- Der ændres i regler om målvogter, igangsættelse af spil og antal spillere på holdkortet i totalhåndbold
- De kommende U15-årgange skal fremover ikke deltage i landsdækkende ungdoms-DM. [Læs mere](#)
- Der indføres nye dispensations- og spiludviklingsregler.

## Grundlaget for "Rigtig, sjov håndbold"

- ❖ Fra "synsninger" til forskningsbaseret viden
- ❖ Mulighed for at blive bedre til at tilpasse vores tilbud til børn og unge
- ❖ Skabe den bedste børne – og ungdomshåndbold, som motiverer flest mulige til at blive i længst mulig tid
- ❖ Fælles ansvar om at passe på vores børn og unge, så de får gode oplevelser med håndbold



## De 6 grundsten

- ❖ Fundamentet for god børne- og ungdomshåndbold
- ❖ De væsentligste læresætninger – kan fungere som "huske-sætninger"
- ❖ Skal forvaltes med øje for den enkeltes alder, udviklingstrin, niveau og livsvilkår

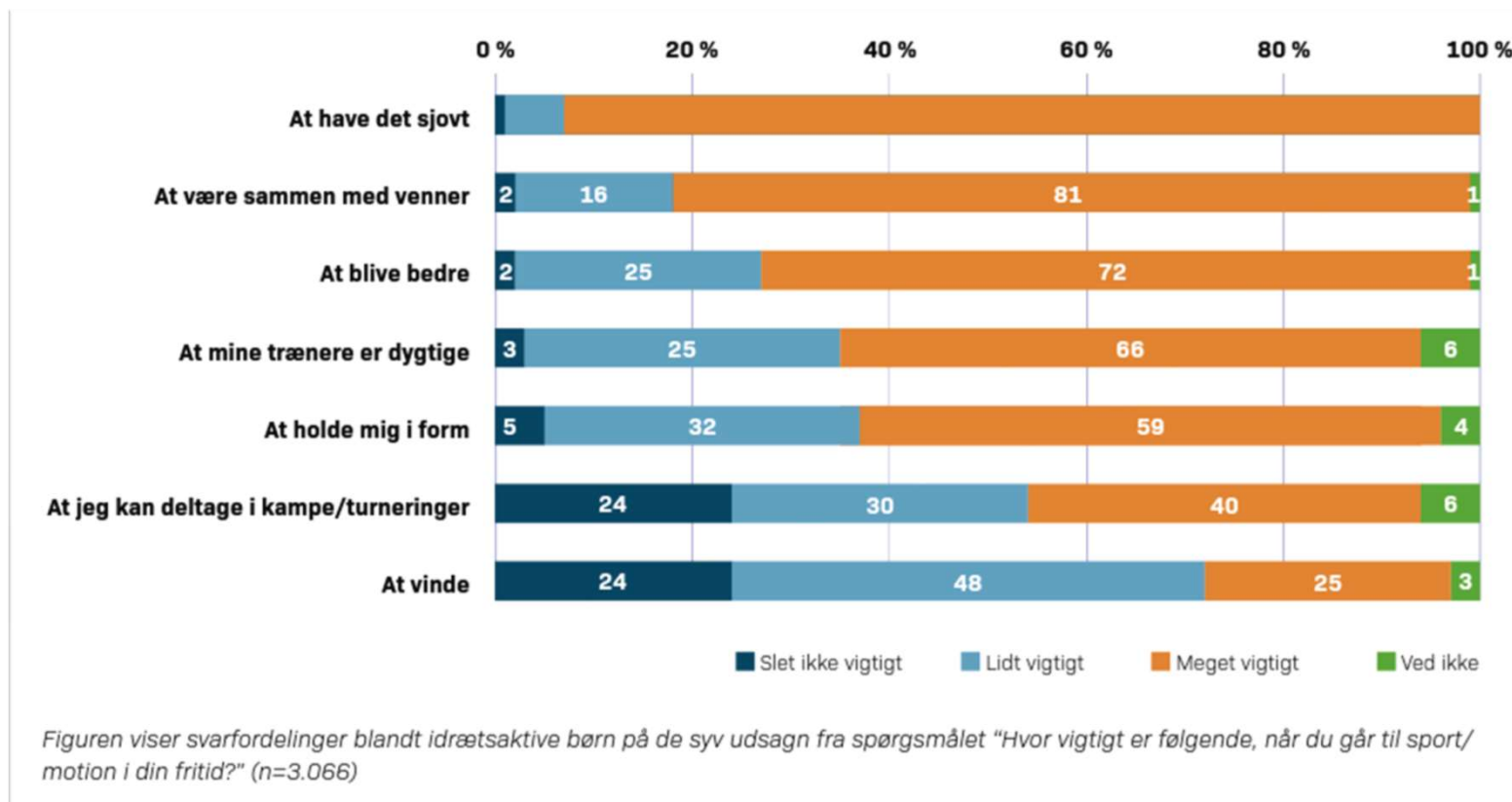


## Håndboldens 6 grundsten

- 1 Håndbold skal være en god oplevelse for alle børn og unge.
- 2 Den gode træningsoplevelse giver mulighed for, at alle børn og unge kan udvikle sig.
- 3 Den gode kampoplevelse skaber udvikling, motivation og læring i kampen – for holdet og den enkelte spiller.
- 4 Det gode trænings- og klubmiljø sikrer et håndboldtilbud, der er tilpasset børn og unges hverdagsliv og livsvilkår.
- 5 Sociale relationer og fællesskabet er bærende elementer i håndboldsporten.
- 6 I håndboldforeningen har børn og unge mulighed for at udvikle kompetencer, som ruster dem til livet på og uden for håndboldbanen.

*Håndboldens seks grundsten bygger på viden og forskning om motivation, udvikling og læring hos børn og unge. Brug med fordel grundstenene aktivt i jeres udvikling af et godt foreningsmiljø.*

# Børn og unges motivation for at dyrke idræt





## Børn og unges motivation for at dyrke idræt

Piger	Drenge
<b>1.</b> Jeg udvikler mig som spiller	<b>1.</b> Jeg udvikler mig som spiller
<b>2.</b> Det er sjovt at komme til håndboldtræning	<b>2.</b> Vi har et godt sammenhold på holdet
<b>3.</b> Vi har et godt sammenhold på holdet	<b>3.</b> Det er sjovt at komme til håndboldtræning

Dansk Håndbold Forbund, årgang 00/01 undersøgelse

At blive bedre til min idræt	37,8%
At det er sjovt	25,7%
At være en del af holdet	12,4%
At være sammen med venner	10,8%
At komme i bedre form	4,1%
At koble af fra andre ting eks. skole	3,8%
At vinde stævner/kampe/konkurrencer	2,5%
At deltage i kampe/turneringer/stævner	2,5%

Center for Ungdomsstudier, undersøgelse af trivsel hos 9-16 årige i idrætslivet

## De psykologiske faktorer for indre motivation

- ❖ Mestring
- ❖ Fællesskab
- ❖ Selvbestemmelse

### Ekstra opmærksomhedspunkt:

- ❖ Troværdighed i ledelse



## Opsummering

- ❖ Et godt fundament at bygge sin træning op omkring
- ❖ Sikre at så mange som muligt bliver så længe som muligt i håndbolden





# Implementering

❖ Videnskoneference 2022





## Implementering

- ❖ "Rigtig, sjov håndbold" skal kunne ses i alle produkter fra Dansk Håndbold Forbund
- ❖ Foreningsvendt implementering
- ❖ Dommervendt implementering



## De første reaktioner fra foreningerne

- ❖ Rigtig, sjov håndbold er en anbefaling – ikke et krav
- ❖ Dilemmabank

Du er træner for et U13 andethold, som har ønsket at komme i B-rækken efter sæsonombrydning. Det gik desværre ikke op med Turneringsplanlægningen og I er derfor blevet placeret i en A-række. Her oplever I mange ulige kampe, hvor I taber stort og bliver løbet over.

Hvad gør du og på baggrund af hvilke overvejelser?





SPØRGSMÅL??

