



**Norges
Håndballforbund**
Region Nord

REKRUTTERING



Norges
Håndballforbund
Region Nord

Agenda

- Hva skal kjennetegne barneidretten?
- Rekrutteringstiltak
- Klubbens rekrutteringsarenaer
- Roller
- Foreldremøte
- Diskusjon
- Informasjonskanaler
- Rekrutteringsområdet
- Årshjul
- Rekrutteringsplan
- Oppsummering



Hva skal kjennetegne barneidretten?

- 1. Barna skal føle seg velkomne
- 2. Barna skal bli kjent med hverandre og få gode kamerater
- 3. Treningen skal ha et høyt og tilpasset aktivitetsnivå der man blant annet prøver å unngå kø og venting
- 4. Alle (uavhengig av alder, kjønn, størrelse, modning, kulturell bakgrunn og funksjonsevne) skal få utfordringer og individuelle tilbakemeldinger under treningen.

IDRETTENS BARNERETTIGHETER
BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett

- All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som glede, fellesskap, helse og ærlighet.
- Idrettens barnerettigheter uttrykker de verdiene vi ønsker skal kjennetegne barneidretten.

Kast ballen!

- Høsten 2021 lanserte vi Kast Ballen! i alle regioner.
- *Kast ballen* er et nasjonalt tiltak som skal hjelpe lærere til at enda flere barn får gleden av å leke med ball når de er på skolen. Ved å bruke ferdige undervisningsopplegg, får barn på 1. – 3. trinn en introduksjon til lek med ball og håndball på skolen. Her er det konkurranser, aktivitetsdager og fine øvelser for ulike aldersgrupper.
- Skolen får både utstyr og undervisningsopplegg, og det er helt gratis å delta!
- *Kast ballen* arrangeres i hele Norge i ukene 37, 38, og 39



Stuss ballen 30 ganger mens du går fremover, sidelengs eller baklengs (rygger).

- **Undervisningsopplegg til kroppsøvingstimene**
- *Kast ballen* gir skreddersydde undervisningsopplegg til bruk i kroppsøvingstimene, tilpasset 1.-3. klasse.
- Hovedfokuset er morsomme aktiviteter der ballbehandling, kast og mottak og lekpregede småspillvarianter står i fokus. Øvelsene er laget med utgangspunkt i kompetansemålene i den nye læreplanen.
- Norges Håndballforbund har satt sammen øvelser som til sammen utgjør fire ulike kroppsøvingstimer. For at det skal være enklest mulig for lærerne å gjennomføre kroppsøvingsøkten på en god måte, har vi hatt fokus på følgende:
 - øvelser som er enkle å organisere
 - øvelser som er enkle å forstå, samt enkle å forklare til elevene
 - enkel organisering ved overganger fra en øvelse til en annen øvelse
 - lik struktur knyttet til innhold i de ulike undervisningsoppleggene
 - progresjon og variasjon er ivare tatt slik at alle har forutsetninger for å oppleve mestring og glede

Tema: Ballbehandling



Organisering: Alle elevene har en ball hver, fritt rundt i salen.

Øvelser: Kast opp ballen i luften:

- La ballen stuse en gang i gulvet, fang ballen.
- Ta ballen før den stusser i gulvet
- Ta imot så nær gulvet som mulig
- Klapp i hendene før mottak, ett klapp, to klapp, tre klapp, hvor mange klarer du?
- Ta i gulvet med en hånd før mottak
- Sett deg på knærne på gulvet, ta imot knestående
- Sett deg på knærne, reis deg opp og ta imot stående

Video av øvelsen

(Prøv på hver oppgave noen ganger før man går videre til neste.)

Tema: Kast og mottak



Organisering: To om en ball

Øvelser: Kast ballen til hverandre:

To hender:

- Kast ballen med begge hender over hodet. Ballen skal stuse før man tar imot.
- Kast ballen med begge hender over hodet. Ballen skal IKKE stuse før mottak.

En hånd:

- Kast pasninger som går i gulvet. (stusspasning)
- Kast direktepasninger til hverandre.

1. Vi øver på å holde kastarmen høyt opp i luften. Tohåndskast over hodet tvinger armen opp. Mottak: hold ut armene foran kroppen og dra ballen inntil kroppen når den kommer.
2. Høy arm også når man kaster med en hånd.

Video av øvelsen

AVKAST

- «Happening» – kaste i gang sesongen
- Åpen for de yngste aldersgruppene
- Bruke hallen til å skape god stemning
- Kiosk
- Ha en arrangement koordinator – bruk foreldre fra tidligere arrangement
- Fokus:
 - Sosialt
 - Gøy
 - Høyt aktivitetsnivå
 - Mestring



PRØVETRENING

- I etterkant av avkast eller Kast ballen!
- +/- 3 treninger
- Åpent for alle som ønsker
- Huske ekstra ressurser på treningen – kan bruke spillere fra ungdoms-/senioravdelingen
- Foreldremøte

NB! I etterkant av et slikt arrangement kan det komme flere spillere. Derfor må man være forberedt på at man trenger en større treningsflate og har nødvendige trenerressurser til å følge opp denne gruppen.



FORELDREMØTE – FORSLAG AGENDA

(Ved oppstart)

- Velkommen
- Klubben
- Informasjonskanaler
- Treningstider
- Kamptilbud
- Rekruttering og inkludering
- Frivillige rundt laget – Felles ansvar *
- Forventning: foreldre/lagledeelse
- Dugnad
- Lagsmiljø
- Styret
- Spørsmål – evt.



Frivillige rundt laget

- En god organisering rundt hvert enkelt lag er å anbefale, slik at trenerne kan fokusere på best mulig treninger, og at rammene for utøvere og foresatte vil være mest mulig forutsigbare. Erfaring sier oss at det er viktig å involvere disse ressurspersonene tidlig, og det vil som oftest være «foreldregruppen» som tar på seg roller knyttet til et lag. I tillegg vil dette være en god metode for foreldreinkludering.
- **Tankegangen;** flere som bidrar, færre oppgaver på hver viser seg å gjelde spesielt knyttet til lag da oppgavene ofte er relativt konstante.

Hva trenger laget vårt?

(Eksempler)

- Dugnadsansvarlig
- Økonomiansvarlig
- Hjelpetrener
- «Kvelds – ansvarlig»
- «Frukt – ansvarlig»
- Løping før trening
- Fysisk trener
- Turansvarlig
- Kostymeansvarlig
- Julenisse, påskekylling og sommerfest
- Lage lagslister
- Påmelding til cup
- Trivselsansvarlig



FORELDREMØTE

(Utover i sesongen)

- Klubben – verdier sentralt
- Beholde lagene - suksessfaktorer
- Forventninger til foreldre – dugnad, trener, styret
- Lagsmiljø og roller – hvem trenger vi?
- Aktivitetstilbud – tilbud til alders gruppen, status ungdomshåndball, seniorlag

- Treningsavgift/lisens
- Utstyr
- Ulike roller rundt hvert lag
- Felles arrangement
- Dugnad
- Arrangement
- Serie/cup
- Tilretteleggingsbehov



SPRE BUDSKAPET

- Kommunikasjonskanaler – det er viktig at man informerer om tilbudet!
- Bruk Facebook, Snapchat, Instagram, nettside – hva dere har for å skape interesse
 - Tips: Bruk eksisterende medlemmer til å dele, invitere og snakke positivt om klubben og aktiviteten

- Innhold:
 - Klubb
 - Dato
 - Sted
 - Bruk bilder/logo aktivt
 - Beskrivelse av aktiviteten
- NB: noe av dette kan brukes igjen neste år med årlige tilpasninger



Idrettskolen og Åkra Idrettslag Håndball inviterer alle gutter og jenter i 1. og 2. klasse til knallkjekk

Kick-Off i Åkrahallen 30. september

PROGRAM fra kl. 10:30 - 14:00:

- Intruksjon av håndball.
- Lek og moro.
- Kiosk.
- Øving og prøving på kampspill.
- Medaljer til alle.

Hvis du har ball så ta den med (mini 00 /softball).



Velkommen til oss.



Rekrutteringsområdet

- Hvilke skoler er aktuelle?
- Finnes det flere i klubber i samme området?
- Kontakt skolene – kan det samarbeides?
 - FAU
 - Ranselpost
 - Klubben lager en ”poster” som lærerne/elever leverer ut.
 - Klassepresentasjon (gjerner i etterkant av arrangement)
 - «Ta med en venn» lapp

Klubbens rekrutteringsarenaer

Skole

Arrangement
i klubb

KLUBB

Foreldre

Nærmiljø

DISKUSJON

- Hva skal til for at klubbene får rekruttering?
- Hva gjør din klubb i dag for å rekruttere?
- På hvilken måte kan klubben forbedre denne prosessen?

ROLLER

- **Oppstartsansvarlig**

- Opprette Facebook/Spond grupper
- Informerer om aktivitetstilbud
- Gjennomføring av treninger de første ukene, til det rekrutteres trener fra foreldregruppen
- Holde det første foreldremøte
- Hjelp til med å gjennomføre første miniring
- Være kontaktperson i klubben for nye medlemmer

- **Rekruttering**

- Ansvarlig for gjennomføring av «oppstarts happening» (som Avkast, åpen hall etc.)
- Ansvarlig for å få ut informasjon om klubben og aktivitetstilbudet
- Skaffe trenere til nye/eksisterende lag (ved behov)
- Få nye spillere med på aktiviteten
- Være tilstede på foreldremøter/aktivitetsdag på skolen for å informere

ÅRSHJUL

For styret:

- Hvem er ansvarlig for rekruttering?
- Hvem er ansvarlig for arrangement?
- Hvilke styremøter skal rekrutterings-/oppstartsansvarlig delta på?
- Når begynner vi rekruttering?
- Når skal ulike arrangement finne sted?
- NIF årshjul aarshjulet.nif.no

For laget:

- Lage et hjul for de første årene med seriestart, evt. cup, dugnad, klubb, arrangement
- Førstegangss foreldre



VEIEN VIDERE →



Norges
Håndballforbund
Region Nord

MÅLSETNING I KLUBBEN

- Lage en rekrutteringsplan
- Ta stilling til rekrutteringsansvarlig
- Ta stilling til oppstartsansvarlig
- Deltakelse i Mini-ring til høsten
- Lage et rekrutteringsarrangement (som f.eks.):
 - Håndballens dag
 - Avkast
 - Prøvetrening



Handlingsplan Rekruttering

Hva må din klubb gjøre for å rekruttere flere barn og unge til håndball?

Tiltak (Hva)	Beskrivelse (Hvordan)	Ansvar	Når



**Norges
Håndballforbund**
Region Nord