

# FIVE-A-SIDE HÅNDBOLD

Vejledning til et suverænt træningstilbud i din klub



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



TrygFonden

NORDEA  
FONDEN

DGI



# Fleksibel håndbold til voksne

Kom med fra start. Giv tidligere håndboldspillere et succesfuldt comeback med Five-a-side Håndbold.

## Håndbold for sjov

Vi kender alle en stribe voksne håndboldspillere, som bare ikke spiller mere. De elsker at kaste en bold og savner helt sikkert det unikke fællesskab i håndboldklubben. Nu starter de igen!

### Hvordan kommer vi i gang?

Jeres håndboldkonsulent kommer med inspiration og hjælp til planlægning af tilbuddet. Klubben skal stille med en tovholder, potentielle medlemmer og en lyst til at prøve noget nyt.

Opstartsproces af Five-a-side Håndbold:

- Inspirationsaften i egen hal.
- Bestil materiale på web.
- Fastlæg træningstider.
- Fortæl om tilbuddet i klubben og i lokalsamfundet.
- Brug regionalt netværk og kursustilbud.

**Jeres medlemmer er de vigtigste ambassadører for håndbold. Giv dem en god oplevelse!**

## Hvad er Five-a-side Håndbold?

Five-a-side Håndbold er et fem-mod-fem-spil på 2/3 bane uden dommer. Det er udviklet til 30+'ere, men der er fuld knald på uanset alder.

### Five-a-side Håndbold er:

- Høj puls og masser af mål.
- Korte kampe med høj intensitet.
- Et sjovt og dynamisk spil uden nærkontakt.
- Mange bolderobringer og flotte detaljer.
- Den perfekte opvarmning til 3. halvleg.

Hvis I vælger at blive pilotklub i Five-a-side Håndbold får I tilsendt 10 inspirationskort og hjælp til at få tilbuddet ud over rampen i jeres klub.



# Opstart

Kom godt i gang med Five-a-side Håndbold!

## Opstartspakke

Som Five-a-side Håndbold klub får I:

- Inspirationsaften i klubben
- Konsulenthjælp
- 28 inspirationskort
- Markedsføringsmateriale

Det er gratis at starte Five-a-side Håndbold.

### Bolde

I køber selv jeres Five-a-side Håndbolde efter behov. Vi anbefaler 10 til 20 stk. til en start. En helt ny gul bold med et godt greb er udviklet til spillet, og der er masser af muligheder for at blære sig, selvom bolden er blødere end en klassisk håndbold.

## Klubbens ambassadører

Jeres succes med det nye tilbud afhænger af, om jeres nuværende medlemmer taler godt om klubben - de er jeres vigtigste ambassadører. Giv derfor både nuværende medlemmer og tidligere spillere gode oplevelser.

- Lav 1 til 4 faste månedlige træninger.
- Inviter tidligere spillere til Five-a-side Håndbold
- Inviter alle forældre i klubben til Five-a-side Håndbold - kombiner det med et forældre møde
- Gør Five-a-side Håndbold-holdet til en del af klubbens sociale liv.

## Mere viden

Besøg:

[bevaegdigforlivet.dk/haandboldklubben](http://bevaegdigforlivet.dk/haandboldklubben)

# Five-a-side Håndbold er simpelt og ligetil

Five-a-side Håndbold er et fedt fem-mod-fem-spil, der er let at træne og planlægge.

## Spilleren i centrum

Den vigtigste pointe for jeres Five-a-side Håndbold er, at det skal være sjovt for deltagerne.

## Fif til et godt træningstilbud

- Vælg en eller to tovholdere, der sætter tid og sted for træningen.
- Inddrag spillerne i at planlægge og afvikle træningen.
- Læg vægt på 3. halvleg og det sociale.
- Gør det enkelt - bare spil!

En træning kan sagtens bestå af en fodboldkamp efterfulgt af en omgang Five-a-side Håndbold-kampe! Nemt og ligetil.

Alle træninger afsluttes selvfølgelig med hygge og tredje halvleg.

Bjørn Hessellund, spillets udvikler

## Konsulenthjælp og opstart

Som Five-a-side Håndbold hold bliver I tilbudt en inspirationsaften i egen hal, hvor konsulenten kommer på besøg og viser Five-a-side Håndbold på gulvet.

I vil løbende få gode råd til træningsindhold og markedsføring af jeres Five-a-side Håndbold-hold lokalt.

Holdet bliver tilbudt stævnedeltagelse rundt om i landet.

## Medlemskab og frivillighed

Det er vigtigt, at Five-a-side Håndbold-spillerne bliver medlemmer i klubben og kan tage del i klubbens sociale aktiviteter.

Det er en stor ressource at have voksne medlemmer i klubben, som kan hjælpe til med det frivillige arbejde og småopgaver i klubbens hverdag



# Brug hallen fleksibelt

5

Five-a-side Håndbold bruger kun 2/3 del af hallen.

## Tænk fleksibelt

Der er mange muligheder for at dele håndboldhallen op, så flere hold og aldersgrupper kan træne samtidig, eksempelvis børn og forældre.

**Five-a-side Håndbold kan sagtens spilles med mix hold.**

Five-a-side Håndbold har den fordel, at 1/3 af banen ikke benyttes. Her kan børn eksempelvis spille/lege, mens forældrene spiller Five-a-side Håndbold.

Måske kan hallen deles med en anden sportsgren, der også har et motionshold. Der kan spilles floorball, fodbold eller laves Håndboldfitness.

**Forestil dig, at byens familier kommer og spiller Familiehåndbold hver anden fredag efterfulgt af hygge, aftensmad og Disney Sjov.**

Spørg jeres håndboldkonsulent om gode råd til at tænke fleksibelt.

## Bliv en del af fællesskabet

Når din klub starter Five-a-side Håndbold op, bliver både tovholdere og spillere en del af et nationalt fælleskab, hvor de kan få uddannelse og inspiration inden for træning, håndbold og klubliv.

### Facebook

Gruppe: Five-a-side Håndbold - Stævner og træning

### Gå på opdagelse i Five-a-side Håndbold

På [www.bevaegdigforlivet.dk/haandboldklubben](http://www.bevaegdigforlivet.dk/haandboldklubben) kan du gå på opdagelse i Five-a-side Håndbold-reglerne og bestille de nye bolde.

### Bevæg dig for livet - Håndbold

Dansk Håndbold Forbund og DGI Håndbold arbejder sammen i 'Bevæg dig for livet - Håndbold'. Det består af Håndboldens Dag, Håndboldfitness, Five-a-side Håndbold og en ungeindsats. Tag fat i din lokale håndboldkonsulent, hvis du har spørgsmål.

### KONTAKT OS:

Five-a-side Håndbold - Bjørn Hessellund - [bsh@bevaegdigforlivet.dk](mailto:bsh@bevaegdigforlivet.dk)

### Om Bevæg dig for livet

Bevæg dig for livet er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.





