



**TTH UNGDOM**

**Informationsfolder sæson 2024/25**



## TTH UNGDOM – SAMMEN OM TALENTERNE

TTH Ungdom ønsker at udvikle og fastholde unge håndboldspillere samt og ønsker at udvikle spillere til TTH Holstebros ligaherrer og til højeste nationale niveau, og samtidig fastholde flest mulige unge håndboldspillere i sporten.

TTH Holstebro er en klub for alle, hvor vi dyrker eliten. Vi tilstræber at skabe et sundt og trygt udviklingsmiljø, hvor der er optimale muligheder for at forfølge sine håndbolddrømme gennem kvalificeret træning og sparring. Det betyder noget for os, at vores spillere trives, at der er plads til forskellige ambitioner og at spillerne vil hinanden og fællesskabet. I klubben er der ansat fagligt, kompetente trænere og ressourcepersoner til at løfte alle aspekter omkring den enkeltes udvikling.

TTH Ungdom ønsker at talentudvikle og have hold, som kan begå sig på nationalt ungdoms eliteplan. Vi bestræber os hele tiden på fagligt at være med i toppen af dansk håndbold, så vi kan tilbyde vores spillere det bedst mulige produkt.

TTH Ungdom drives som en selvstændig forening.

*Jacob Hessellund, Talentansvarlig TTH Holstebro:*

*- Igennem min egen håndboldkarriere som professionel har jeg fået et hav af oplevelser, minder og erfaringer for livet. På godt og ondt. Jeg brænder fortsat for sporten og for at dele ud af mine mange erfaringer. At se den enkelte spiller mærke glæden ved spillet og glædes over sin egen udvikling er fedt at følge. Men jeg brænder i mindst lige så høj grad for at arbejde med mennesket bag og følge dem på deres vej.*

## VÆRDIER I TTH UNGDOM

### Værdier

- Jeg er en del af et hold, en del af TTH.
- Vi samarbejder (klub, spillere og trænere imellem).
- Jeg gør mit bedste.
- Der er plads til forskellighed.
- Vi stiller krav til os selv og hinanden.
- Jeg kommer, fordi jeg vil og synes, det er sjovt.

### Kampe

- Vi gør vores bedste – intet mindre.
- Vi bidrager hver især.
- Vi står sammen og spiller hinanden gode.
- Vi fighter og stopper aldrig med at spille.

### Adfærd

- Det forventes, at du som spiller behandler alle i og omkring klubben med respekt - det er sådan, vi mødes bedst. Dette gælder også for forældre.
- Du skal tage et ansvar for at passe på de faciliteter, klubben stiller til rådighed og overholde de retningslinjer der måtte være i brugen af dem.
- Når du f.eks. er på tur eller til stævne med holdet, repræsenterer du TTH Holstebro, og vores værdier skal derfor skinne igennem på den bedst mulige måde.



## 7TTH AKADEMI

TTH Akademiet ønsker at tilbyde et kvalificeret udviklingsmiljø for ambitiøse drengespillere. Tilbuddet er en del af TTH Ungdom, hvor den enkelte spiller har mulighed for at investere i endnu større grad i håndbolden. Som akademielever deltager du ugentligt i minimum tre ekstra træningspas udover klubtræningen, hvoraf to er fysiske træningspas og et er en håndboldtræning med individuelt fokus.

I TTH Akademiet sætter vi desuden fokus på udviklingen af "det hele menneske". Derfor prioriterer vi også udviklingen af mennesket bag og ikke kun atleten. Som akademielever vil du lære endnu mere omkring dig selv gennem fokus på områder såsom mental træning og mental sundhed, ernæring, restitution og life-skills, der løbende vil være på dagsordenen hen over sæsonen.

### Samarbejde med Holstebro Elitesport

TTH Akademiet har et stærkt samarbejde med Holstebro Elitesport, der er en del af Holstebro som Team Danmark Kommune.

Gennem en årrække har samarbejdet været en væsentlig medspiller i udviklingen af efterhånden mange "Made in Holstebro"-håndboldspillere til klubbens ligahold og andre nationale og internationale topklubber.

Samarbejdet med Holstebro Elitesport bibringer blandt andet en række af ressourcepersoner i form af håndboldtrænere, fysiske trænere, fysioterapeuter, målmandstrænere, idrætspsykologiske konsulenter, kostvejleder, ligaspillere, uddannelsesvejledere og eksterne oplægsholdere, der tilsammen sikrer et solidt fundament for individuel udvikling.

Desuden er Holstebro Håndbolds akademipiger en del af akademiet, hvilket giver yderligere en ekstra dimension til den gode træningskultur.

*Mathias Bitsch, professionel håndboldspiller i GWD Minden, den tyske bundesliga:*

*- TTH Ungdom og TTH Akademiet kan tage en stor del af æren af hvor jeg står i dag som håndboldspiller. Der er ingen tvivl om at man i TTH har et setup, der fordrer unge spillere til at dygtiggøre sig og dufte til hvordan en hverdag som fuldtidsprofessionel kan se ud. Der er ingen tvivl om, at akademi træningerne var guld værd for en som mig. Jeg var ikke noget særligt håndboldtalent, men jeg fik lov at træne mere og bedre end mine jævnaldrende. Da man som minimum havde 2 ugentligt træninger mere end mine jævnaldrende, samtidig med at man kunne få sparring uanset om det er med kost eller fysisk træning.*

## SAMARBEJDE MED IDRÆTSEFTERSKOLEN LÆGÅRDEN

Talentudvikling forstår vi i TTH Ungdom som en rejse gennem stærke miljøer, der støtter op om atletens og menneskets trivsel, engagement, præstationer og ikke mindst udvikling.

Idrætsefterskolen Lægården er et af de stærke miljøer, som vi samarbejder tæt med og har holdfællesskab med på U-17 1.

Et år på Idrætsefterskolen Lægården giver dig muligheden for at dyrke dine sportslige ambitioner samtidig med at du modnes som person, knytter nye venskaber og bliver en del af det unikke fællesskab, som opstår på en efterskole.

Som elev på Idrætsefterskolen Lægården får du mulighed for at blive en del af TTH Holstebro U17, der stræber efter at blive en del af det højeste, regionale ungdomsniveau funderet i et stærkt træningsmiljø. I tæt samarbejde mellem efterskole og klub får vi skemalagt et kvalificeret tilbud, der netop giver mening for din udvikling og hverdag.

Har du lyst til at høre nærmere om dine muligheder, så tag kontakt til enten talentansvarlig i TTH Holstebro, Jacob Hessellund eller talentkoordinator på Idrætsefterskolen Lægården, Bo Thomsen.



Læs mere om Idrætsefterskolen Lægården her: <https://laegaarden.dk/linjer/haandbold>.

*Jens Kromann, TTH Holstebro, tidligere elev på Idrætsefterskolen Lægården:*

*- Mit år på Lægården gav mig mulighed for at snuse til miljøet i TTH Ungdom. Jeg kunne kombinere TTH Ungdom med håndbold på Lægården, hvilket var en super god løsning for mig, fordi jeg samtidig med at kunne nyde året på efterskole 100%. Personligt har jeg udviklet mig utroligt meget i de 4 år jeg havde som ungdomsspiller i klubben. Det store fokus der ligger på individuel udvikling samt muligheden for både at træne op og ned har været det helt rigtige for mig.*

## TTH KLUBSAMARBEJDET

En stærk medspiller i lokalområdet. TTH Holstebro er håndboldflagskibet i Nordvestjylland. Derfor påtager vi os et stort ansvar for at understøtte og udvikle de gode håndboldmiljøer, som er i regionen i årgangene fra U11 til U15.

Det sker via mange initiativer, herunder TTH Klubsamarbejdet.

TTH Holstebro har udarbejdet TTH Klubsamarbejdet med en vision om at være en endnu stærkere medspiller i det flotte arbejde, der bliver gjort af frivillige og ildsjæle i vores mange samarbejdsklubber.

TTH Klubsamarbejdet indebærer oplevelser for børn, træningstilbud, trænerinspiration, indløb og meget mere, som alt sammen skal være til gavn for børnene.

Læs mere om TTH Klubsamarbejdet på hjemmesiden.

## KONTINGENT SÆSON 2024/25

Kontingentet for en sæson udgør kr. 3.000/3.300. Det indbefatter 3 x ugentlige haltræning, styrketræning, fysioterapeut-behandlinger og tøjpakke.

I TTH Ungdom har vi aftale med TTH Holstebro omkring løsning af opgaver for klubben, som giver fordele til TTH Ungdom og vores medlemmer. Ovenstående er inkluderet i alles kontingent - forudsat spilleren løser sine opgaver for TTH: Fri entre til alle ligakampe i TTH Holstebro, besøg af ligaspillere til pladsspecifik træning samt et rimeligt forbrug af harpiks og tape.

## TRÆNINGSTEDER

Det primære træningssted er Gråkjær Arena. Det er også primært her, den fysiske træning og fysioterapien foregår i de anviste tider. Derudover kan træningen også foregå på Idrætsefterskolen Lægården eller i Tvis Hallen.

Træningstider og træneroplysninger kan ses i en opdateret folder på [www.tthholstebro.dk](http://www.tthholstebro.dk) under Ungdom, når de foreligger.

## STÆVNER

Alle hold i TTH Ungdom får betalt to gange holdgebyr til stævner.



## OPGAVER FOR SPILLERNE

Alle spillerne skal forvente at hjælpe med fire opgaver i løbet af en sæson.

Det er typisk i forbindelse TTH Holstebro ligaholds hjemmekamp, hvor ungdomsspillerne er gulvtørre, servicerer et andet sted i Gråkjær Arena. Det kan også være at hjælpe til som hjælper til klubbens håndboldskole eller deltage som hjælper til et arrangement i gågaden eller lignende.

Derudover kan der godt komme et par arrangementer, som spillerne skal hjælpe TTH Ungdom med. Her går indtægten direkte til aktiviteter for TTH Ungdom.

## OPGAVER FOR FORÆLDRENE

Alle spillernes forældre skal forvente at få to praktiske opgaver for klubben i løbet af en sæson. Det er typisk en opgave med at hjælpe i forbindelse med hjemmekamp i TTH Holstebro eller andet praktisk hjælp – f.eks. til et koncert-arrangementer.

Derudover er det en forældreopgave at køre til kampe, hjælpe til i forbindelse med hjemmekampe og bidrage med frugt på skift.

Vi arbejder på at få lavet et sponsorudvalg i TTH Ungdom bestående af forældre.

## PROJEKT "EN TRYG HAVN"

I TTH Holstebro ønsker vi at gøre forholdene så gode og trygge som overhovedet muligt. Derfor har vi oprettet projekt "En Tryg Havn". Vi tilbyder nye spillere muligheden for at blive tilknyttet en værtsfamilie i Holstebro. Kontakt talentkoordinator Henrik Bitsch for mere info.

## SAMHANDEL

TTH Ungdom har lavet aftale med Sport24 Holstebro, hvor spillerne kan få giver 15 procent rabat på køb af håndboldrelaterede varer (ikke nedsatte varer).

## BILLETTER TIL TTH HOLSTEBRO LIGA

TTH Ungdom har adgang til alle TTH Holstebros liga- og pokalkampe. Opret dig som bruger i billetsystemet på [shop.tthholstebro.dk](https://shop.tthholstebro.dk). I din profil skal feltet FORDELSKODE udfylde med **202425TTHUNGDOM7793**. Herefter kan du bestille 2 billetter i de sektioner, der er allokeret til bl.a. ungdom.

Der ligger vejledning her: [https://shop.tthholstebro.dk/?page\\_label=files&module\\_file\\_bank\\_file\\_id=3699](https://shop.tthholstebro.dk/?page_label=files&module_file_bank_file_id=3699)

Ved spørgsmål kontaktes TTHs administration på [billet@tthholstebro.dk](mailto:billet@tthholstebro.dk). Der kan ikke forventes svar på kampdage eller i Gråkjær Arena på kampdage.

## NORMALE TRÆNINGSTIDER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	07.30-09.00 Akademi træning Gråkjær		07.00-08.30 Akademi Gråkjær		10.00-12.00 Mulighed for styrke i Gråkjær
		15.00- 17.00 Akademi Gråkjær			
16.45-18.15 u17 + u19 + u23 Lægården hal 1 + 2	17.00-18.45 Mulighed for styrke Gråkjær	18.00-19.30 Mulighed for styrke i Gråkjær	17.00-18.00 U17 1 Styrke M. JB 18.00-20.30 Mulighed for styrke i Gråkjær	16.00-17.30 U17 1+2 + en gruppe U15 dr Gråkjær	
18.30-20.00 Mulighed for styrke i Gråkjær			18.00-19.30 U17 1 + U19 2 Gråkjær	16.00-17.30 Mulighed for styrke i Gråkjær	
	19.30-21.00 U19 + U23 Tvis hallen		19.30-21.00 U15 Tvis + U17 2 i Tvis Hallen		
			19.30-21.00 U19 1 + U23 Gråkjær		

## KONTAKTPERSONER TTH UNGDOM

Hold/område	Kontaktperson	E-mail	Telefon
Talentansvarlig	Jacob Hessellund	jacob@tthholstebro.dk	42444790
Talentkoordinator	Henrik Bitsch	henrik@tthholstebro.dk	28577784
Udviklingskonsulent	Morten Damgaard	mortenbdamgaard@gmail.com	22915775
Kontaktperson Tvis Håndbold	Rasmus Svarre	rasmussvarre1@gmail.com	22223881
U17 1, cheftræner	Martin Lysdal Hansen	hansen7974@gmail.com	20546686
U17 1, assistent	Morten Damgaard	mortenbdamgaard@gmail.com	22915775
U17 2, cheftræner			
U19 1, cheftræner	Jacob Hessellund	jacob@tthholstebro.dk	42444790
U19 1, assistent	Morten Damgaard	mortenbdamgaard@gmail.com	22915775
U19 2, cheftræner	Kim Laursen	underlinden69@gmail.com	28581518
U23, cheftræner	Jørgen Borregaard	jborregaard@hotmail.com	22767306
U23, assistent	Martin Lysdal Hansen	hansen7974@gmail.com	20546686
Gråkjær Arena		arena@holstebro.dk	96116960