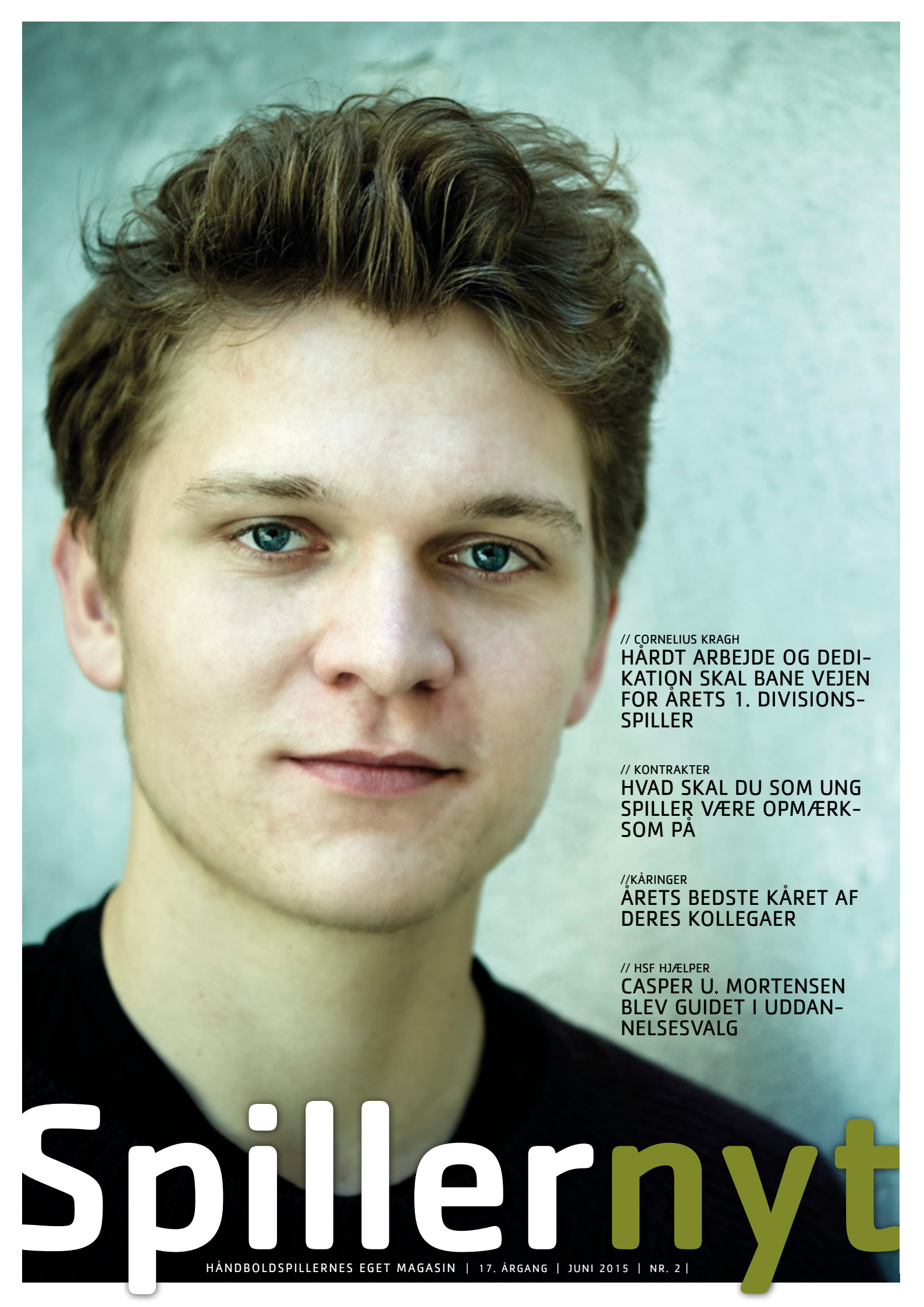


A close-up portrait of a young man with wavy brown hair and blue eyes, looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a dark shirt. The background is a soft, out-of-focus light blue.

// CORNELIUS KRAGH
HÅRDT ARBEJDE OG DEDI-
KATION SKAL BANE VEJEN
FOR ÅRETS 1. DIVISIONS-
SPILLER

// KONTRAKTER
HVAD SKAL DU SOM UNG
SPILLER VÆRE OPMÆRK-
SOM PÅ

// KÅRINGER
ÅRETS BEDSTE KÅRET AF
DERES KOLLEGAER

// HSF HJÆLPER
CASPER U. MORTENSEN
BLEV GUIDET I UDDAN-
NELSESVALG

Spillernyt

HÅNDBOLDSPILLERNE EGET MAGASIN | 17. ÅRGANG | JUNI 2015 | NR. 2 |



Lad ikke linser og briller begrænse din præstation på banen – benyt Memiras eksklusive tilbud til håndboldspillere på topplan.

Læs mere på memira.dk/hsf

Vil du vide mere om øjenlaser? Spørg en livsstilscoach.

Som håndboldspiller er det en stor fordel at slippe for kontaktlinser til træning og i kamp. Med en laserbehandling af dine øjne, er du hurtigt og smertefrit tilbage på banen. Benyt dig af Memiras medlemstilbud i dag og book tid til en gratis forundersøgelse på memira.dk/hsf

Hvert år vælger mere end 10.000 personer i Norden at få lavet en øjenlaser hos Memira. Livsstilscoachen Camilla er en af dem. Tænk du over, hvordan du kan slippe for at bekymre dig om den dårlige kombination af harpiks og linser, og i stedet bare nyde friheden ved et skarpt og præcist syn på banen? Så spørg Camilla eller en af vores andre kunder.

Du kommer i kontakt med både dem og vores øjenspecialister på memira.dk

memira
øjenklinikker

www.memira.dk | 88 80 28 00

KÆRE HÅNDBOLDSPILLER

De sidste kampe i sæsonen 2014/2015 er nu blevet spillet – og hvilke kampe. Kampen om damernes DM-guld viste sig at blive en tæt og spændende affære, hvor FCM Håndbold i sidste ende løb med guldet om halsen foran Team Esbjerg, der må siges også have stor andel i to flotte finalekampe.

Foran et flot hjemmepublikum løb KIF Kolding København igen i år med sejren om DM-guldet efter to finalekampe mod dette års pokalvindere fra Skjern Håndbold.

Generelt viste finalekampene både på herre- og damesiden, at publikumsopbakningen er stor, når landets to bedste mandskaber skal findes, og flotte kulisser i Herning, Brøndby, Ikast og Esbjerg satte perfekt scenen for DM-kampene.

I forbindelse med DM-finalerne fandt årets kåringer også sted, og du kan her i bladet se hvem, der løb med de prestigefyldte titler.

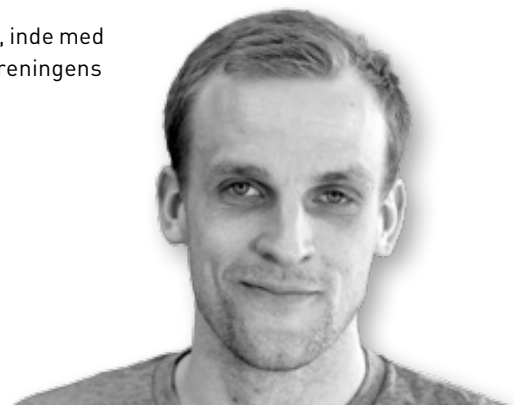
I maj måned blev det årlige repræsentantskabsmøde afholdt i Aarhus med herrelandskampen mellem Danmark og Hviderusland som afslutningen. Det er på disse møder, vi har mulighed for at fortælle jer medlemmer, hvad vi løbende arbejder med – alt sammen med jeres, vores medlemmers, interesse for øje. Men ikke mindst hvor I som medlemmer kan komme med input til HSF's fremtidige arbejde, det er derfor min forhåbning, at I fremadrettet vil fortsætte med at prioritere disse møder.

På repræsentantskabsmødet blev der bl.a. talt om, at en af Håndbold Spiller Foreningens kommende indsatsområder bliver de unge spillere. Derfor retter vi i dette nummer af Spillernyt et særligt fokus mod netop de unge spillere. Her i bladet kan du derfor bl.a. få gode råd af DHF's talentansvarlige, Claus Hansen, og landsholdsspilleren Mads Mensah Larsen i forhold til karrieremæssige valg samt læse om Cornelius Kragh, der netop er blevet kåret som årets 1. divisionsspiller.

Og husk – HSF er til for medlemmerne, så brænder du, ung som gammel, inde med nogle spørgsmål, skal du ikke tøve med at ringe. Håndbold Spiller Foreningens sekretariat har erfaringen og ekspertisen til at hjælpe.

God fornøjelse med dette nummer af Spillernyt – og god sommer!

Lean Bach-Nielsen
Formand



SPILLERNYT

4. REPRÆSENTANTSKABSMØDE 2015
6. ÅRETS KÅRINGER
8. NYE ANSIGTER I HÅNDBOLD SPILLER FORENINGENS BESTYRELSE
10. CORNELIUS KRAGH
13. TALENTER SKAL ANSVARLIGGØRES – MED KYNDIG HJÆLP PÅ SIDELINJEN
15. HSF HJÆLP: ADSPREDELSE OG FLEKSIBILITET ER ALTAFGØRENDE

17. KONTRAKTER
18. MADS MENSAH LARSEN – FRA ÅRETS TALENT TIL BUNDESLIGASPILLER
22. TAG KONTROL OVER HOVEDET
25. MEDLEMSTILBUD
27. VI ER TIL FOR DIG...
29. 4PLAYER
30. SPØRG EKSPERTERNE



REPRÆSENTANTSKABSMØDE 2015



Sekretariatet består af:

Michael Sahl Hansen, direktør,
Anne Jakobsen, chefjurist,
Jens Søndergaard, stud. jur.
Kresten Blæsild, spiller- og
uddannelsesrådgiver.

Vi har fortsat en stor opgave i og fokus på, at få fortalt de unge spillere om HSF i forhold til den hjælp, de kan drage nytte af både i forhold til kontrakter, skadesager og uddannelse. Vi forsøger derfor fremadrettet at højne kommunikationen rettet mod de unge.



Vi takker Kristina Bille og Martin Bager for deres arbejde i bestyrelsen og for deres engagement i kampen for forbedring af håndboldspillernes forhold.

HSF har fortsat et samarbejde med agentvirksomheden Pro Athletes (Simon Friis og Susan Andersen)

Den nye bestyrelse består af:

Lean Bach-Nielsen (formand), Ann Grete Nørgaard (næstformand), Camilla Dalby, Pernille Vaaben, Torsten Laen, Mads Ø. Nielsen, Bo Spellerberg, Henrik Møllgaard og Jannick Mazur.
Suppleanter: Lærke Møller, Torben Vinther og Rasmus Boysen.





Den såkaldte **"Bødeklasesag"** fik i 2014 meget medieomtale, hvor begrebet "matchfixing" blev brugt forkert. Sagen grundede derimod i "uetisk adfærd". På vores klubbesøg forsøger vi at klæde spillerne på i forhold til, hvordan HSF mener, de skal forholde sig til matchfixing og spil på egen kamp.

Hovedreglerne er: Spil aldrig på din egen kamp – heller ikke til sejr, hold dig fra at spille på din egen liga og pas på med hvem du deler insiderinformation med.

Kampagnen **"Brug hovedet – pas på skallen"** fik sat hovedskader og hjernerystelser på dagsordenen, og kampagnen har været en stor succes, da den har hjulpet mange spillere til selv at trække stikket og kræve hvile. Der ligger dog fortsat et stort arbejde i at få klubberne til at lave en politik på området.



2014 blev året, hvor HSF for første gang indgik en overenskomst, som bekendt var med KIF Kolding København. HSF så gerne at overenskomsten blev udbredt til hele branchen.



I den seneste sæson har HSF afholdt 21 klubbesøg. HSF bliver taget godt imod rundt i klubberne, men der er fortsat mange, som ikke kender nok til HSF's arbejde. Derfor vil klubbesøgene i kommende sæson stadigvæk blive prioriteret højt.



HSF har fortsat kommercielle aftaler med blandt andre Spar Nord og Hessel HiRE, som vores medlemmer kan drage nytte af. Derudover har HSF senest lavet en aftale med Memira øjenklinikker. På hjemmesiden kan man læse om yderligere kommercielle aftaler, der er indgået med øje for vores medlemmer.



ÅRETS KÅRINGER

Håndbold Spiller Foreningen har traditionen tro stået for at kåre de håndboldspillere, der gennem deres præstationer har udmærket sig i den forgangne sæson. Det er spillerne fra de to Ligaer, 1. division samt de udlandsprofessionelle, der har afgivet deres stemmer.

Det er Håndbold Spiller Foreningen, der i samarbejde med Paul Mitchell hårprodukter og Job4player – vindertyper til erhvervslivet har stået bag kåringerne.



Årets Kvindelige Håndboldspiller 2014:
Nycke Groot, FCM Håndbold.



Årets Mandlige Talent 2014/2015:
Sebastian Frandsen, Ribe-Esbjerg HH



Årets Mandlige Håndboldspiller 2014:
Niklas Landin, Rhein-Neckar Löwen



Årets Kvindelige Talent 2014/2015:
Mette Tranborg, SK Aarhus



Årets Herre All-Star hold 2014/2015:

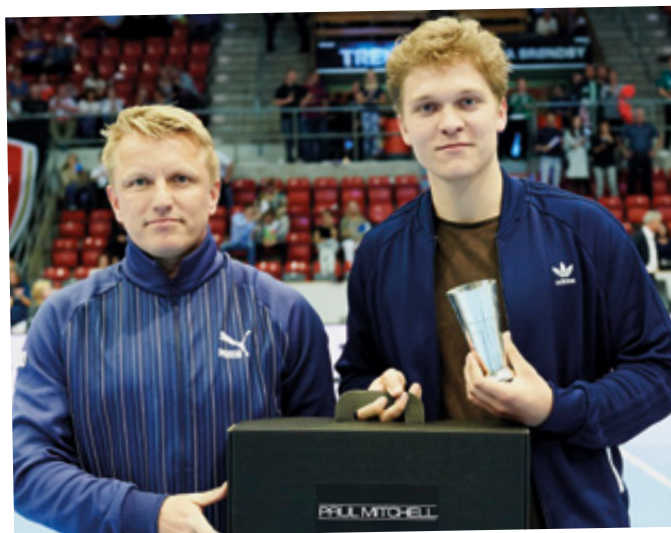
Søren Nørgaard
- Lemvig-Thyborøn Håndbold
Michael Damgaard
- Team Tvis Holstebro
Sebastian Skube
- Bjerringbro Silkeborg
Nikolaj Øris
- Bjerringbro Silkeborg
Patrick Wiesmach
- Team Tvis Holstebro
Cyril Viudes
- KIF Kolding København
Sebastian Frandsen
- Ribe-Esbjerg HH

PAUL MITCHELL®
JOB 4 PLAYER



Årets Kvindelige 1. divisionsspiller 2014/2015:

Lærke Christensen,
Team Vendsyssel



Årets Mandlige 1. divisionsspiller 2014/2015:

Cornelius Kragh, Nordsjælland Håndbold

Årets Dame All-Star hold 2014/2015:

Ann Grete Nørgaard
- Team Tvis Holstebro
Jette Hansen
- Silkeborg-Voel KFUM
Nycke Groot
- FCM Håndbold
Anne Cecilie De La Cour
- Silkeborg-Voel KFUM
Trine Østergaard
- FCM Håndbold
Sarah Iversen
- HC Odense
Sabine Englert
- FCM Håndbold





NYE ANSIGTER

I HÅNDBOLD SPILLER FORENINGENS BESTYRELSE

I forbindelse med repræsentantskabsmødet i maj blev den nye bestyrelse valgt, og i den forbindelse trådte to nye ind i bestyrelsen – Pernille Vaaben og Rasmus Boysen.



AF MARIE BJERREHUUS JOHANSEN

Pernille Vaaben

Pernille Vaaben er ny i Håndbold Spiller Foreningens bestyrelse, hvor hun overtager bestyrelsesposten fra Lærke Møller, der i stedet bliver bestyrelsessuppleant.

For Pernille Vaaben er HSF en vigtig forening for håndbolden, og det ønsker hun at bakke op om, hvor hun med en plads i bestyrelsen blandt andet ønsker at styrke kommunikationen til foreningens medlemmer med henblik på at nå bedre ud til håndboldspillere i Danmark.

Særligt ønsker hun at nå ud til en bredere skare af HSF's medlemmer og videreformidle, at andre end fuldtidsprofessionelle også kan drage nytte af HSF.

- Jeg er måske lidt utraditionel i HSF's bestyrelse, da jeg ikke er landsholdsspiller eller fuldtidsprofessionel, men jeg vil gerne vise, at andre, ligesom jeg, også kan få gavn af HSF, fortæller Pernille.

Grunden til at Pernille ønsker at træde

ind i HSF's bestyrelse, er samtidig for at give noget igen.

- Jeg har selv gjort brug af HSF, men ikke med hensyn til kontraktforhold, konkurs eller skader. Derimod har jeg haft stor gavn af den hjælp HSF via Study4player blandt andet kan yde i forhold til uddannelse, hvor man kan få hjælp til at tilrettelægge sin uddannelse, så man kan fortsætte med at dyrke eliteidræt.

Rasmus Boysen

Ind i bestyrelsen træder også Rasmus Boysen. Han overtager Martin Bagers plads som bestyrelsessuppleant.

- Jeg interesserer mig rigtig meget for håndbold, og jeg synes Håndbold Spiller Foreningen er en god sag, så det vil jeg gerne arbejde mere med, fortæller Rasmus Boysen, der fra næste sæson tårner ud for Ribe-Esbjerg HH.

Igennem sin karriere har Rasmus selv draget nytte af HSF's ekspertise især med hjælp til skadesager, og netop muligheden for denne hjælp vil han gerne videreformidle til foreningens medlemmer.

- HSF har mange gode ting at tilbyde os spillere i forhold til rådgivning, samt at sikre, at vi har nogle gode vilkår og rettigheder, og det er det, jeg gerne vil være med til at arbejde for, fortæller Rasmus.

Håndbold Spiller Foreningen ønsker Pernille Vaaben tillykke med pladsen i bestyrelsen og Rasmus Boysen med pladsen som suppleant i bestyrelsen, og HSF ser frem til samarbejdet i det kommende bestyrelsesarbejde.

A man is seen from behind, standing on a dark, rocky outcrop. He is wearing a bright green Asics short-sleeved shirt with a darker green patterned upper back, black shorts, and bright green knee-high socks with the Asics logo. He has his hands clasped behind his head, looking out over a vast cityscape below. In the distance, a large, conical mountain, likely Mount Fuji, rises against a clear blue sky with scattered white clouds. The overall scene conveys a sense of achievement and the vastness of the world.

asics

IT'S A BIG WORLD. GO RUN IT.
ASICS.COM/GO RUN IT

CORNELIUS KRAGH

forlod i sommers hjerteklubben HIK til fordel Nordsjælland Håndbold. Et skifte, der hidtil har budt på karrierens højdepunkt, da han var en vigtig brik på det hold, der sikrede sig oprykning til ligaen.

AF JEPPE LEFOLI ERNST



Cornelius Kragh, der beskriver sig selv som lidt af en tryghedsnarkoman, har, siden han var fem år trådt sine håndboldsko i HIK. I sommers valgte han dog at tage springet fra HIK til Nordsjælland Håndbold for at udvikle sig yderligere.

- Jeg valgte at skifte til Nordsjælland Håndbold for at komme til at indgå i et mere professionelt miljø, hvor flere ugentlige træninger gerne skulle være medvirkende til at udvikle mig som håndboldspiller.

Tiden i HIK har Cornelius Kragh nydt i fulde drag. Klubben har haft en afgørende betydning for hans hidtidige håndboldkarriere. Han har optrådt på samtlige førstehold i ungdomsårene i HIK, så de forskellige trænere har alle haft en positiv indvirkning på hans udvikling. Det var også i HIK, at han fik debut på klubbens førstehold i 1. division som 1. års U-18 spiller.

- Springet fra ynglinge til senior håndbold var en speciel oplevelse. Overgangen var både hård på det fysiske plan, men også på det mentale, da vi af flere omgange oplevede at tabe med 15-20 mål i HIK. Det er tydeligt at mærke på seniorplan, hvilket har været meget lærerigt. Det mærkede jeg første gang i HIK, men jeg har mærket det specielt i Nordsjælland på grund af den høje professionalisme. Så jeg ser tilbage på mine ungdomsår med stor glæde. Men jeg ved,

at det er på seniorplan, at de helt store kampe spilles – og det er jo det, der gør det sjovt.

Nordsjælland og træningsmiljøet

Den første del af sæsonen i Nordsjælland Håndbold var ifølge Cornelius Kragh præget af en del tumult. Men den indledningsvis tumult blev vekslet til succes. Sæsonen kulminerede i en hurtig tilbagevenden til landets bedste håndboldtrække.

- Jeg forventede, jeg skulle være andetvalg på playmakerpositionen, og at vi skulle spille i ligaen. Men virkeligheden blev en anden, da klubben desværre ikke klarede frisaet i nedrykningsspillet, og derfor blev det 1.division. Det ændrede målsætningen en smule. Vi havde et mål om at ende i top tre, men målsætningen ændrede sig i takt med, at vi vandt og vandt. Vi er som hold nået langt på den gode kemi og det gode kammeratskab, der er i truppen.

Den øgede træningsmængde og høje intensitet i træningen samt den høje selvjustits beskriver Cornelius Kragh på følgende måde.

- Det er helt vildt fedt at komme til træning og mærke spillernes engagement. Der skal lyde en stor cadeau til vores træner, Ian (Ian Marko Fog red.) og resten af staben, der har skabt en god træningskultur. Er der ikke blevet trænet optimalt, så snakker vi sammen om det i omklædningsrummet bagefter. Det er selvfølgelig kedeligt at snakke om, men det er en snak, der er vigtig at have. Det tror jeg skærper fokus.

Spilletiden er det vigtigste

- Jeg har altid det haft sådan, at man skal lære at spille under ansvar. Jeg mener, at man skal være i en klub, hvor man får spilletid, lærer at tage ansvar og gå forrest. Det var netop, hvad Sebastian Frandsen gjorde, da han takkede nej til Barcelona for at spille i Ribe-Esbjerg, hvilket er meget svært. Men nu er han en af de bedre målmænd i landet.

Cornelius Kragh giver udtryk for, at udvikling er individuelt betinget.

- Som sæsonen har formet sig, har 1. division været meget bedre for mig end, hvis jeg havde spillet liga og eksempelvis



havde været andetvalg og ikke havde fået så meget spilletid. Det er selvfølgelig svært at sige endeligt, da nogle trives bedst med meget spilletid, hvor andre trives bedst under et godt træningsmiljø. Jeg mener dog, at man lærer mest af at tage ansvar, og det lærer man kun, hvis man spiller regelmæssigt.

Fremtidsperspektiverne

- Som person tager jeg tingene, som de kommer. Lykkes tingene ikke første gang, så kommer der som regel en ny mulighed. Jeg var eksempelvis ikke på ungdomslandsholdet de første to år, men det har jeg så været de sidste to år. Jeg lod mig ikke slå ud af, at jeg ikke blev udtaget første gang, forklarer Cornelius Kragh og tilføjer.

- Målet med Nordsjælland Håndbold i den kommende sæson er overlevelse og gøre det så godt som muligt. Den store karriereplan er ikke skræddersyet på forhånd, da jeg som sagt tager tingene, som de kommer. Det overordnede mål er

naturligvis at komme på A-landsholdet en dag, da det er det ultimative for en håndboldspiller.

Cornelius Kragh skal i juli måned repræsentere Danmark, når det går løs ved U-21 VM i Brasilien. Her får han mulighed for at vise sig frem på den store scene.

- På sigt kunne jeg godt tænke mig at spille i Bundesligaen. Jeg ved dog, at jeg mangler en del fysisk, men den fysiske del er lettere at optimere på end, hvis jeg eksempelvis havde manglet taktisk forståelse eller blik for spillet. Jeg mener, at jeg har gode forudsætninger for at nå mine karrieremæssige mål. Men jeg ved, at det kræver hårdt arbejde og dedikation – og pt. er spilletid i ligaen det absolut bedste for min udvikling. Jeg er rigtig glad for at få chancen for at spille liga med Nordsjælland Håndbold, og jeg håber på sigt at se flere sjællandske hold i Ligaen, slutter Cornelius Kragh.



RUN

IGNITE

USAIN BOLT, THE WORLD'S FASTEST MAN, TRAINS IN PUMA'S MOST ENERGIZED RUNNING SHOE, THE PUMA IGNITE. IT PROVIDES MAJOR ENERGY RETURN TO RETURN HIM TO THE PODIUM EVERY TIME.

FOREVER FASTER  PUMA®

TALENTER SKAL ANSVARLIGGØRES – MED KYNDIG HJÆLP PÅ SIDELINJEN

Spilletid kontra udvikling bør, ifølge DHF's talentansvarlige, være en vekselvirkning.



AF MARIE BJERREHUUS JOHANSEN



De fleste større klubber er i dag meget bevidste om værdien af talentudvikling, hvilket Claus Hansen, der er talentansvarlig hos DHF, også oplever i sit arbejde med danske talenter. Som en objektiv instans guider han på vegne af DHF mange af de unge talenter i overgangen fra ungdomsspiller til seniorniveau.

- Jeg er interesseret i, at de unge spillere træffer de rigtige valg både håndboldmæssigt og personligt, for det er vigtigt, at det er det hele menneske, der lykkes som håndboldspiller, fortæller Claus Hansen.

Overgangen til seniorniveau

Men selvom talentarbejdet længe har været i klubbernes bevidsthed, er der alligevel sket en iøjnefaldende udvikling indenfor de senere år.

- Der er slet ikke nogen tvivl om, at der er mere plads til de unge spillere end for 5-6 år siden. Flere unge spillere kommer tidligere til at spille på højere niveau end før, fortæller Claus Hansen.

Men samtidig pointerer Claus Hansen også, at dette bringer både fordele og ulemper med sig.

- Det er klart en fordel af de unge spil-

lere kommer ind i nogle gode træningsmiljøer, hvor der er nogle nære rollemødder, de kan lære af, forklarer Claus Hansen og uddyber.

- Men samtidig skal man også være bevidst om den fysiske belastning, det indebærer, at gå fra ungdoms- eller 1. divisionsniveau til ligaen. Det er rigtig vigtigt, at man som spiller, forældre, klubber og forbund er opmærksom på, at man skal arbejde med den fysiske træning noget tidligere.

Denne overgang, mener Claus Hansen, kan gøres lettere ved at lave en kombinationsløsning med en kontrakt i en 1. divisionsklub, hvor man træner og spiller kampe, men derudover træner med i en ligaklub et par gange i ugen.

- Det er vigtigt at være i et miljø, hvor man kan spejle sig med nogle rigtig dygtige spillere, som kan gå forrest og vise de unge spillere, hvad det kræver og samtidig give dem gode råd, forklarer Claus Hansen.

Deres talent, deres ansvar

Men starten på en seniorkarriere kan også krambolere med andre væsentlige ting, såsom ungdomsuddannelsen. For

selvom håndbolden fylder meget, er det vigtigt i bestræbelserne på at udvikle det hele menneske, som Claus Hansen taler om, at være opmærksom på de dele af livet, der umiddelbart ikke har noget med håndbold at gøre. Hvilket ud over færdiggørelsen af en ungdomsuddannelse også inkluderer det at lære at tage ansvar for sit talent.

- De skal være meget opmærksomme på, at det er deres projekt, deres talent og dermed også deres ansvar. Vi skal hjælpe dem til, at de bliver selvstændiggjort, hvor de lærer at tage ansvar for planlægning af deres egen træning f.eks. i forhold til ekstra løbe- og styrketræning, forklarer Claus Hansen.

Men denne selvstændiggørelse kommer ikke af sig selv, men gennem menneskelig udvikling, og man skal derfor ikke være bange for at søge den hjælp og ekspertise, der ofte er til rådighed, for, som Claus Hansen pointerer, er det naturligt at man ikke ved alt i overgangen fra ungdom til senior. Derfor er hans bedste råd til unge talenter, at det er okay at blotte sig, og spørge om hjælp – langt de fleste vil gerne hjælpe.

Fire hurtige spørgsmål

TIL JACOB BAGERSTED

HVORFOR VALGTE DU SPAR NORD SOM BANK?

Jeg ville gerne have styr på min økonomi som professionel håndboldspiller, og det kunne Spar Nord hjælpe mig med. Jeg blev opmærksom på Spar Nord gennem bankens samarbejde med Håndbold Spiller Foreningen, og fordi flere af mine holdkammerater anbefalede mig banken. Efter det første møde med en kunderådgiver blev jeg hurtigt klar over, at det banken kunne tilbyde var meget bedre, end det jeg i forvejen havde.

ER DER NOGET SPECIELT, DU VIL FREMHÆVE VED SPAR NORDS RÅDGIVNING?

Den rådgivning jeg har fået i Spar Nord, har jeg ikke oplevet andre steder, selv om jeg tidligere har haft flere andre banker. Jeg er typen, der har brug for en hjælpende hånd til at få helt styr på økonomien, og det har banken hjulpet både mig og min kæreste med. Tidligere er jeg blevet henvist til en revisor, hvis jeg har haft særlige spørgsmål i forbindelse med min økonomi som håndboldspiller. Men i Spar Nord har de kunnet hjælpe med at samle tingene og ved, hvordan det forholder sig med økonomien for professionelle sportsfolk.

HVAD SYNES DU KENDETEGNER SPAR NORD SOM BANK?

Jeg synes, Spar Nord er kendetegnet ved at have en meget personlig tilgang til kunderne med en oprigtig interesse i at hjælpe bedst muligt. Som kunde bliver man behandlet som ven af banken og modtager rådgivning med fokus på at skræddersy de bedste løsninger for den enkelte. Så selv om banken er relativt stor, mærker man det ikke, fordi der er stor opmærksomhed på den enkelte kundes behov.

HVORDAN TACKLEDE DU DET ØKONOMISKE I AT BLIVE PROFESSIONEL HÅNDBOLDSPILLER?

Jeg har oprettet en sportspension for at være forberedt på livet efter min håndboldkarriere. En håndboldkarriere er jo relativt kort, så derfor er det især vigtigt at disponere sine penge på en klog måde med henblik på fremtiden.

Spar Nord Nørresundby
Torvet 6
9400 Nørresundby
Telefon 96 32 06 20



Kurt Bennetsen, direktør,
Spar Nord Nørresundby

NUVÆRENDE STATUS:
Stregspiller, Aalborg
Håndbold.

SENIORHOLD:
Ajax København,
FCK Håndbold,
AG København

UNGDOMSHOLD:
Ajax København

LANDSHOLD:
A-landsholdet: Debut i
2007, 28 kampe, 42 mål
U-21: 30 kampe, 66 mål
U-19: 34 kampe, 73 mål



spar nord

tættere på

ADSPREDELSE OG FLEKSIBILITET ER ALTAFGØRENDE

Casper U. Mortensen har med kompetent rådgivning fra Study4player fundet en uddannelse, der fagligt interesserer ham, og hvis fleksible struktur gør det muligt for ham at kombinere karriere og uddannelse. Casper begyndte i februar at studere International handel og markedsføring.



- Jeg er bevidst om, at der er et liv efter håndbolden. Jeg tror, det er sundt at have noget andet at beskæftige sig med ud over håndbolden. Jeg har personligt brugt nogle år på at finde den rette uddannelse. Jeg har i den forbindelse prøvet en række forskellige uddannelser, der indledningsvist fangede min interesse, men særligt den manglende fleksibilitet havde betydning for, at jeg ikke kunne kombinere uddannelsen med min håndboldkarriere.

Han var dog opmærksom på Håndbold Spiller Foreningens samarbejde med Study4player, hvorfor han tog kontakt til uddannelsesrådgiver i Study4player, Kresten Blæsild.

- Kresten introducerede mig til uddannelsen International handel og

markedsføring. Gennem samtaler, hvor Kresten blandt andet spurgte ind til mine interesser, fandt vi i fællesskab ud af, at netop den uddannelse ville passe godt til min profil, da jeg interesserer mig for markedsføring og kommunikation. Den kompetente rådgivning, som jeg har modtaget, har haft en afgørende betydning for, at jeg nu har fundet en uddannelse, der interesserer mig.

Uddannelsens fleksible struktur

Uddannelsens fleksible struktur passer godt til Casper, da han kan kombinere karriere og uddannelse.

- Den fleksible uddannelsesstruktur har været altafgørende. Jeg har mulighed for at studere online og endda tage uddannelsen som fjernstudie. Jeg har planer om at skifte til en klub i enten

Frankrig eller Tyskland efter sommerferien, så det har været en afgørende faktor for mit valg. Jeg er ligeledes bevidst om, at en sådan studiestruktur kræver selvdisciplin, men jeg føler, at jeg står godt rustet på netop dette punkt. Underviseren på uddannelsen, Brian Kruse, er ligeledes en stor støtte, da han både tager hensyn og har stor forståelse for den individuelle behov.

Øget adspredelse

Casper er af den opfattelse, at studierne giver ham adspredelse i hverdagen, da det ifølge ham er vigtigt ikke at tænke håndbold konstant.

- Studierne giver mig adspredelse i hverdagen og giver mig et frirum, hvor jeg får mulighed for at få rensat tanker. Hvis jeg udelukkende tænker håndbold, så risikerer det at blive kedeligt i længden, tror jeg. Jeg er 25 år, og jeg ved, at håndboldkarrieren ikke fortsætter på ubestemt tid. Det er derfor vigtigt for mig, at have en ballast i form af en uddannelse. Jeg vil ikke stå som 35-40-årig og skal tænke på uddannelse, slutter Casper.

Casper har efter interviewet skrevet kontrakt med Bundesligaklubben HSV Handball.

SPORTS PHARMA "STØTTER" DIG

Vi er stolte af at kunne præsentere det største program inden for bandager.

Vi kan helt sikkert finde noget, der passer dig, hvis du har problemer.

Her er et udsnit af vores bandager.

Knæbandager:
59 modeller

Ankelbandager:
29 modeller

Håndledsbandager:
52 modeller



SE HELE DET STORE PROGRAM PÅ VORES HJEMMESIDE

www.sportspharma.dk

Tlf: 7584 0533



Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...

Tænk anderledes



KONTRAKTER

Flere unge spillere oplever i dag at blive tilbudt kontrakter. Dette er naturligvis et stort øjeblik og en stor bedrift. Det betyder, at man får afkast af sit hårde arbejde og sin målrettethed. Det hårde arbejde skal derfor munde ud i en kontrakt, der er rimelig.

Vores erfaringer er, at unge spillere og deres forældre kan blive benovede ved første kontraktudkast, hvor nogle ender på meget dybt vand, da de ikke kender konsekvenserne af det, de skriver under på. Det kan i værste fald resultere i, at man accepterer og underskriver ugunstige kontrakter.

Håndbold Spiller Foreningen kan i den forbindelse være behjælpelig med rådgivning om samtlige forhold, som unge spillere skal være opmærksomme på. Håndbold Spiller Foreningen har opstillet fem vigtige punkter, man skal være opmærksom på, når kontrakten skal forhandles på plads.

Direktør i Håndbold Spiller Foreningen, Michael Sahl Hansen, har opstillet fem punkter:

AGENTER: "Har jeg behov for en agent? Har du det, så overvej, hvor mange spillere agenten har tilknyttet på netop din position, for at sikre, at lige præcis dine interesser bliver varetaget. For nogle spillere er en agent det rigtige, for andre er det ikke."

FORSIKRINGER: "Lige så snart du tjener penge på at spille håndbold, skal du tegne en privat ulykkesforsikring. Dine forældres forsikring dækker dig ikke mere. En ulykkesforsikring er mindst lige så vigtig at have som en indboforsikring."

UDDANNELSE: "Det er essentielt for dig som ung spiller, at der i din kontrakt tages højde for, at du er under uddannelse. Uddannelse er et must, selvom du gerne vil træne og spille håndbold hele døgnet rundt. Det hænger ikke sammen, hvis træningen er placeret, mens du burde være til undervisning. Derfor er det vigtigt, at du tager fat i HSF, så vi via vores samarbejdspartner Study4player kan hjælpe dig med at få sammensat en hverdag, hvor både uddannelse og håndboldkarriere er i fokus, og at der i din kontrakt ligeledes er taget højde for det."

KONTRAKTLÆNGDE: "Tænk dig grundigt om i forhold til, hvor længe du vil binde dig. Vi oplever mange unge spillere binde sig i tre år eller mere, hvilket ikke er hensigtsmæssigt for unge spillere. Der kan ske mange uforudsete ting i klubben, med din udvikling osv., hvorfor det ikke er at foretrække, at være bundet i en lang periode. Det er essentielt, at få tilføjet en trivselsklausul i kontrakten. Vi kender til flere sager, hvor unge spillere mundtligt er blevet lovet, at kontrakten kan blive ophævet, hvis spilleren ikke trives i klubben, kan få skole og håndbold til at passe sammen etc. Når det så kommer til stykket, kan klubben enten ikke huske den mundtlige aftale, fordi der kan være kommet ny direktør/ledelse, eller fordi forudsætningerne ifølge klubben har ændret sig, siden den mundtlige aftale blev indgået. Vi anbefaler derfor ikke unge spillere binder sig i lange perioder!"

SKADER OG SYGDOM: "Vi oplever fortsat, at enkelte klubber indskrifter klausuler i kontrakten, at såfremt spilleren bliver skadet eller får en sygdom, så er spilleren ikke berettiget til fuld løn. Dette mener vi på ingen måde er rimeligt, så den slags klausuler skal du sige nej til."

Kontakt Håndbold Spiller Foreningen, hvis der er noget du eller dine forældre er i tvivl om.

MADS MENSAH LARSEN

AF MARIE BJERREHUUS JOHANSEN

Vejen til Bundesligaen og topklubben Rhein Neckar Löwen er for Mads Mensah Larsen blevet banet af velovervejede karrierevalg, hvor mavefornemmelsen har spillet en afgørende rolle. Samtidig har en realistisk tilgang til talentet været medspillende til, at Mads har truffet de rette karrierevalg.

– FRA ÅRETS TALENT TIL BUNDESLIGASPILLER

Tilbage i sæsonen 2010/2011 blev Mads Mensah Larsen kåret som årets talent af kollegaerne i 1. division og ligaen. Dengang spillede han i Nordsjælland Håndbold udlejet fra AG København og havde haft, hvad han selv kalder, "en sæson, der var gået over al forventning". Siden er der sket meget i den stærke bagspillers udvikling og karriere, hvor ydmyghed, hårdt arbejde og en ærlig tilgang til talentet har været medvirkende til, hvor han står i dag.

Den første kontrakt

- Inden jeg lavede min første kontrakt, stod valget mellem FCK Håndbold og AG København, og jeg valgte AG København, fordi FCK Håndbold på det tidspunkt spillede med om DM, og jeg vurderede, det ville være svært at få spilletid med mange dygtige spillere, der var længere i udviklingen, end jeg var, fortæller Mads Mensah Larsen.

At valget faldt på AG København, der på daværende tidspunkt spillede i 2. division, skyldtes langt hen af vejen muligheden for at spille mere og være et sted, hvor linen for at lave fejl var længere, end den ville have været i en ligaklub. Så selv om muligheden for ligahåndbold bød sig for Mads, der dengang stadigvæk havde alderen til at spille ungdomshåndbold, var det på det tidspunkt en bedre vej for ham at gå at spille på et lavere niveau.

Men om det var det efterfølgende udlejningsopholdet i Nordsjælland Håndbold, der kickstartede Mads Mensah



Larsens seniorkarriere er, som han selv betegner det, "svært at spå om", men ikke desto mindre fik han meget ud af opholdet.

- Jeg fik rigtig meget spilletid i Nordsjælland, hvilket var godt, for jeg havde brug for et sted, hvor der ikke var så meget pres på, og hvor jeg ikke blev hevet ud, hvis jeg lavede fejl, fortæller Mads.

God balance i karrierevalgene

De valg Mads har truffet i løbet af sin karriere indtil videre, har han på ingen måder fortrudt.

- Jeg er overbevist om, at de valg jeg har truffet, er de rigtige, og det er gået, som jeg havde håbet hver gang, jeg er taget et nyt sted hen, fortæller Mads.

En af grundene til at det er gået, som Mads havde håbet, er bevidstheden om,



- Det efterfølgende ophold i Aalborg Håndbold handlede om at have ansvar, hvilket på det tidspunkt var meget sundt for mig efter et år uden det store ansvar, uddyber Mads.

Brug den sunde fornuft!

Hvad der har været det vigtigste i Mads' udvikling til nu at være bundesligaspiller og etableret på det danske landshold, mener han er svært at give et svar på, men et er sikkert – tidligere valg har forberedt ham til det nye, der ventede ham.

- Opholdet i Aalborg Håndbold havde ikke været lige så godt, hvis ikke jeg havde været i AG København forinden. Så det er svært at hive en enkelt beslutning ud, for alle beslutningerne har været rigtige for tidspunktet, fortæller Mads.

Med sig på sidelinjen har Mads haft sin agent, som han snakker meget med,

når nye beslutninger skal træffes, men derudover vægter Mads' egen føling højt i beslutningsfasen.

- Jeg har valgt, hvad, jeg selv har følt, var rigtigt og gået efter min mavefornemmelse. Selvfølgelig har jeg lyttet til de ældre og mere erfarne spillere, men i sidste ende har jeg udelukkende truffet beslutningerne selv.

Særligt har det været vigtig for Mads at være ærlig overfor sig selv i forhold til, hvor hans niveau er, for så er det ifølge ham ikke svært at træffe et valg. Problemet opstår derimod, hvis man er urealistisk om sit niveau, da man kan komme til at træffe de forkerte valg.

Derfor er Mads' bedste råd til unge spillere, at de skal være ærlige overfor sig selv i forhold til eget niveau. Det handler ikke om at pille sig selv ned, men at være realistiske, for på den måde kommer man længst – ifølge Mads Mensah Larsen.

hvad han har haft brug for på de forskellige tidspunkter.

- Der har været en god balance på de forskellige tidspunkter i min karriere i forhold til, hvad jeg havde brug for. I Nordsjælland Håndbold spillede jeg en masse, i AG København lærte jeg af de bedste til træning samtidig med, at jeg fik nok minutter til at flytte mig, også i de sjove kampe.

Nordjysk Elitesport



AALBORG UNIVERSITET

Tag en videregående uddannelse på fleksible vilkår i Nordjylland, København eller Esbjerg

Nordjysk Elitesport er et tilbud til dig, der vil kombinere din elitesportskarriere med en videregående uddannelse

Få personlig rådgivning om valg af studium og en individuel fleksibel studieplan, hjælp til flytning af eksamener og dispensationer mv.

www.nordjyskelitesport.dk



Jeppé Curth
Fodboldspiller



Camilla Dalby
Håndboldspiller



Gregers Rye Christensen
Triatlet



TEAM DANMARK

Kontakt Elitesportskoordinator Ramus Haagensen på telefon 22260044 eller mail rh@adm.aau.dk

Nordjysk Elitesport administreres af:

STUDY4PLAYER

HVAD LAVER DIN KÆRESTE I UDLANDET?

SYDDANSKUNIVERSITET.DK

Laver din kæreste noget fornuftigt, mens du går efter en sportskarriere i udlandet? Og hvad med dig selv? Håndboldspiller Hans Lindbergs hustru, Jeanette, følger fjernundervisningen i jura på Syddansk Universitet fra hjemmet i Tyskland, så hun kan uddanne sig, mens Hans dyrker sin sport. Det kan du og din kæreste også.

Se de mange tilbud om fjernundervisning via Study4player Online Academy på www.study4player.dk og Syddansk Universitets tilbud om jura fjern og fjernundervisning på HD-studiet på www.sdu.dk. Søg på "jura fjern" og "HD fjern".

SYDDANSK ELITE

Flere end 150 elitesportsudøvere studerer på Syddansk Universitet med hjælp fra Syddansk Elite. Se mere på www.syddanskelite.dk



Syddansk Elite samarbejder med:



STUDY4PLAYER



Fodboldspillere tager socialt ansvar

Player Social Responsibility er blevet sat i verden af Spillerforeningen båret af fodboldspillernes ønske om at tage socialt ansvar. Drivkraften bag er spillernes status som rollemodeller og målet at bekæmpe racisme og gøre en forskel for udsatte børn og unge. Under Player Social Responsibility ligger Giv Racismen Det Røde Kort, Arena Spartacus og Spartans.



Giv Racismen Det Røde Kort

Giv Racismen Det Røde Kort fortsætter sit engagement for at vise, at fremmedhad og diskrimination skal bekæmpes både i fodbolden og i det øvrige samfund. Siden 2006 har nogle af de mest prominente spillere gået forrest for at give racismen det røde kort.

Se mere på www.stopracismen.dk.



Arena Spartacus

Arena Spartacus er et tilbud til børn og unge i udsatte boligområder om gratis ugentlig fodboldtræning. Med professionelle topspillere som gæstetrænere får deltagerne en positiv oplevelse, samtidig med at de tilegner sig nye sociale kompetencer.

Se mere på Facebook.com/ArenaSpartacus.



Spartans

Deltagere i Arena Spartacus har mulighed for at tage den særligt tilrettelagte træneruddannelse, Spartans, med fokus på at styrke deres fodboldfaglighed såvel som deres sociale kompetencer. Her har deltagerne chancen for at dygtiggøre sig som trænere og på sigt blive i stand til at bidrage til den fortsatte udvikling i lokalområdet som rollemodeller.



TAG KONTROL OVER HOVEDET

Denne historie handler om et sportspsykologisk forløb mellem mig og en bagspiller fra en ligaklub. Teksten er blevet anonymiseret, så spillerens privatliv beskyttes.

 AF NICKLAS PYRDOL, SPORTSPSYKOLOGISK KONSULENT OG EJER AF SPORTSMENTALITY

Da Pernille ringede til mig, havde hun tænkt over det et godt stykke tid. Hendes udfordringer havde faktisk fyldt lige siden, hun var ungdomsspiller, men hun havde altid formået at nå sine mål alligevel. Nu havde hun opnået en plads på et ligahold, hvilket var hendes drøm, men hun følte ikke, at hun fik det maksimale ud af sig selv, hvis ikke hun fik styr på det mentale.

Det var ret simpelt for Pernille at forklare mig, hvad hun gerne ville have hjælp til. Når tingene ikke kørte, hvad end det var til træning eller i kamp, mistede hun fokus og traf dårlige beslutninger i begge ender. I angrebet fik hun ofte fyret kanonen afsted for hurtigt eller lod helt være med at tage gennembruddet eller skuddet, når chancen bød sig. I forsvaret blev hun overtændt og fokuserede for meget på sin direkte modstander, hvilket ofte førte til, at hun ikke fik hjulpet godt nok eller fik nogle unødvendige udvisninger.

Pernilles reaktion er på ingen måde enestående indenfor håndbold. Adrenalin pumper rundt, spillerne stiller store krav til sig selv og trænerne er klar til at bænke spillere, som ikke præsterer. Så når tingene ikke lykkedes, så kommer der ofte frustration og lidt nervøsitet, hvilket sjældent hjælper til at træffe gode beslutninger. Det, der dog altid er enestående, er, hvordan den frustration og nervøsitet kommer til udtryk og påvirker den enkelte spiller. Og ligeså

enestående er det, hvordan man bedst håndterer det.

Mistede fokus af negative tanker

Det første Pernille og jeg gjorde var at tage en snak om, hvad der egentlig var på spil, når hun mistede fokus. Vi snakkede om hendes tanker, som *"at det jo fandme er for dårligt, at jeg har det niveau, jeg har, og så spiller så ringe"* og *"nu skal jeg fandme tage mig sammen"*, som hurtigt kunne blive til *"shit, bare han ikke tager mig ud"* og *"hvor er det pinligt det her!"*. Hun kom med eksempler på kampe, hvor det var sket, hvad der havde udløst de tanker og hvad, der kunne forværre dem.

Og hvordan påvirker sådan nogle tanker så Pernille? Ja, hun mister fokus på at gøre det, som fungerer for hende og bliver overtændt. Så dette var reaktionen fra Pernille – kortet meget ned og simplificeret.

Fordi Pernille er en spiller, som stiller store krav til sig selv, valgte vi at bruge en del tid herfra på at gå i dybden med, hvordan den reaktion kom fra. Vi blev enige om at gå lidt tilbage og finde ud af, hvornår det mønster var blevet skabt. I Pernilles tilfælde kom de høje krav fra en tanke om, at hvis hun ikke gjorde det perfekt, så var det simpelthen ikke godt nok. Og nervøsiteten kom fra oplevelser med trænere op igennem hendes karriere, som alle havde været gode, men også havde været konsekvente i at tage de spillere ud, som ikke præsterede. Og det værste for

Pernille var, at blive bænket for, at have spillet dårligt. For det betød noget for hende, hvad andre mennesker tænkte om hende. Hun kunne ikke klare tanken om, at tilskuere, hendes familie, pressen og alle andre skulle snakke om hende, som værende ringe.

Da vi havde brugt nogle sessioner på at komme til bunds i reaktionen, og hvor reaktionen kom fra, tog vi hul på at finde måder at håndtere det mere konstruktivt. Første step i håndteringen var ACCEPT. At acceptere at Pernilles reaktionsmønster nu er sådan, og at der ville gå noget tid, før reaktionen blev til noget andet. Det første stykke tid arbejdede vi derfor med at kunne mislykkes, mærke frustration eller nervøsitet og være okay med det, men spille videre.

Ro, selvsikkerhed og eksplosivitet

Da Pernille havde lært at acceptere sit reaktionsmønster i stedet for at kæmpe med sig selv, byggede vi nogle konkrete fokuspunkter på, som hun kunne bruge til at komme tilbage til en tilstand, hvor hun følte, hun præsterede bedst. De fokuspunkter skulle være nogle, som hun følte var under hendes kontrol. Derfor arbejdede vi med at definere nogle personlige værdier, så hun fik fokus lagt på sig selv og sin egen indsats i stedet for resultatet af hendes aktioner og dem omkring hende. Vi snakkede meget om, at hvis vi definerer os selv som mennesker ud fra resultatet af vores handlinger, så

er fundamentet skrøbeligt, fordi der er så mange variabler, der kan spille ind og ting, vi ikke kan kontrollere. Jeg stillede hende derfor spørgsmålene

"Hvad skal kendetegne dig på banen og hvordan vil det helt konkret komme til udtryk i forsvaret og angrebet, medgang og modgang?"

Pernilles personlige værdier, det menneske hun ville være på banen, skulle være kendetegnet ved "ro, selvsikkerhed og eksplosivitet". Vi definerede sammen, hvordan de tre værdier skulle komme til udtryk på forskellige tidspunkter og forskellige måder. De tre ord fik hun skrevet ned på et kort, som hun kiggede på inden træning og kamp.

Herfra var øvelsen at gå ind til alle træninger og kampe med målet om at leve op til sine egne værdier, og når hun blev udfordret af svære situationer som utilfredse holdkammerater og trænere eller aktioner, der ikke lykkedes, så skulle hun acceptere reaktionen og vende tilbage til hendes værdier. Efter 6 måneder og 12 konsultationer – plus en masse telefonsamtaler – havde Pernille lært en ny måde at være på håndboldbanen på, hvilket havde givet hende en langt bedre oplevelse af at være sig selv, men samtidig også rykket hende det skridt videre i niveau, som gjorde, at hun fik tildelt mere spilletid og mere ansvar.

Pernilles historie er et eksempel på hvordan accepten af en selv kan give større ro og selvtillid, fordi man har fået en forståelse for, hvorfor man er som man er, koblet sammen med målet om at leve op til ens værdier i stedet for resultatmæssige forventninger.

Kontakt

Nicklas Pyrdol er sportspsykologisk konsulent og ejer af SportsMentality. Han er en del af Team Danmarks netværk og officiel samarbejdspartner med Håndbold Spiller Foreningen. Han har været tilknyttet Syddansk Universitet som underviser og forskningsassistent og siddet i besty-

relsen i Dansk Idrætspsykologisk Forum. Han arbejder med mental udvikling af ungdomsspillere samt elitespillere fra 1.division, ligaerne og Bundesligaen. Som medlem af Håndbold Spiller Foreningen

får du 1 gratis konsultation samt efterfølgende konsultationer for 500,- pr. stk. Ring til Nicklas på 6160 9451 eller skriv til ham på Nicklas.sportsmentality@gmail.com



SportsMentality
NICKLAS PYRDOL • JEANETTE POULSEN



Med fjernundervisning hos VUC.nu kan du tage de fag eller den uddannelse, du mangler for at komme ind på dit drømmestudie

 /Fjernundervisning

HVILKEN UDDANNELSE DRØMMER DU OM?

Fjernundervisning når du vil og hvor du vil. VUC.nu giver dig fleksibilitet og frihed til uddannelse på dine præmisser. Vælg mellem:

- Højere forberedelseseksamen (hf) som enkeltfag
- Færdigpakkede hf-forløb hvis du f.eks. gerne vil være pædagog, socialrådgiver, politibetjent eller tage en eux
- Almen voksenuddannelse (avu) som enkeltfag, der kan give dig adgang til 2-årigt hf og erhvervsuddannelser (eud)
- Grundlæggende læsning og regning (fvu)
- Ordblindeundervisning (obu)

Se mere og tilmeld dig på www.vuc.nu eller ring til en vejleder på **7361 3331 / 6265 6840**

VUC.nu
FJERNUNDERVISNING

Sport Management the business of sport

Vi uddanner fremtidens professionelle ledere til sportsbranchen



“ Med min uddannelse i Sportsmanagement har jeg nu en fremragende mulighed for at få en fremtid med sport i - selv når kroppen siger stop. Uddannelsen giver mig mulighed for at arbejde både inden for det professionelle miljø, men også i det offentlige. Selv har jeg fået lov at sætte mit præg på Sport2Go, et spændende projekt med unge.

Det at kunne kombinere mit arbejde med min fritidsinteresse er et privilegie. Gennem Sportsmanagement har jeg fået masser af erfaring og netværk til at leve med dette privilegie i mange år. University College Nordjylland har skabt en uddannelse med et kreativt og spændende miljø, hvor der hele tiden er udvikling og ideudveksling.

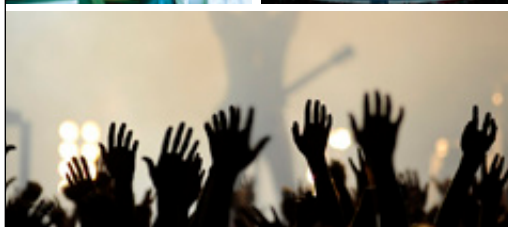
Kristina Bille
Professionel håndboldspiller

”



1,5 års bacheloruddannelse som top-up på 2 års serviceøkonom uddannelse eller tilsvarende. Med fokus på:

- Strategi & Ledelse
- Sportsmarketing
- Kommunikation & PR
- Sportsøkonomi
- Eventmanagement
- Sportsjura
- Sponsorship



www.ucn.dk/sportsmanagement

UCN
SPORT MANAGEMENT

TILBUD TIL MEDLEMMER AF HÅNDBOLD SPILLER FORENINGEN



SE MERE PÅ WWW.HAANDBOLDSPILLER.DK --> **MEDLEMSFORDELE** --> **SAMARBEJDSAFTALER**



SPAR NORD

SPAR NORD giver Håndbold Spiller Foreningens medlemmer et rigtig godt udgangspunkt for professionel rådgivning om din økonomi, attraktive bankprodukter og specielle tilbud.

Se mere på www.sparnord.dk

Kontakt: Bjarne Krogh, Kunderådgiver · tlf. 96 32 06 40 · bjk@sparnord.dk

HESSEL HiRE

HESSEL HiRE

HESSEL HiRE tilbyder medlemmer af Håndbold Spiller Foreningen attraktive leasingpriser på fabriksnye Mercedes-Benz og Renault personbiler. Kontakt Håndbold Spiller Foreningen, hvis du vil have en brochure tilsendt, eller find den på hjemmesiden ved at følge stien i toppen af denne side.

Se mere på www.hessel.dk

Kontakt: Christian Lind, Afdelingsleder · mobil 20 85 44 12 · c.lind@hessel.dk



CERTUS

Certus International Sportspartner (Certus) formidler attraktive forsikringer til professionelle sportsfolk, som udbydes direkte fra Lloyd's i London. Certus har specialiseret sig i forsikringer som ulykkesforsikringer, karrierestopforsikringer, lønsikringsforsikringer mv. til sportsfolk i såvel Danmark som udlandet.

Se mere på www.certus-forsikring.dk

Kontakt: Kontakt: Martin Bagge · tlf. 42 50 44 20 · martin@certus-forsikring.dk



SportsMentality

SportsMentality er specialiseret i psykologisk optimering af sportsfolk gennem deres længerevarende universitetsuddannelser, efteruddannelser og flere år med individuelle forløb med talenter og eliteatleter. Som medlem af Håndbold Spiller Foreningen får du en gratis og uforpligtende afklarende samtale, som enten foregår ansigt til ansigt eller over Skype. Derudover får du hver samtale til 500 kroner eksklusiv eventuelle transportudgifter. Normalpris er 600 kroner.

Se mere på www.sportsmentality.dk

Kontakt: Nicklas Pyrdol, 61 60 94 51, Nicklas.sportsmentality@gmail.com



Metz

Håndbold Spiller Foreningen har indgået en samarbejdsaftale med Metz A/S, som betyder at medlemmer af Håndbold Spiller Foreningen får mulighed for at købe udvalgte mærkevarer via Metz' webshop til stærkt reducerede priser. Tilbuddene gælder eksklusivt for Håndbold Spiller Foreningens medlemmer.

Se mere på www.haandboldspiller.dk



MEMIRA

- er du træt af besværlige linser eller uskarpt syn? Så kan HSF's nye samarbejde med Memira måske være noget for dig! Som håndboldspiller er det en stor fordel at slippe for kontaktlinser til træning og i kamp. Med en laserbehandling af dine øjne, er du hurtigt og smertefrit tilbage på banen. Slip for at bekymre dig mere om den dårlige kombination af harpiks og tabte linser, og nyd i stedet friheden ved et skarpt og præcist syn. Som medlem af HSF kan du bestille tid til en gratis forundersøgelse – og derved få en professionel vurdering af dine muligheder for et aktivt håndboldliv uden briller og linser.

Se mere på www.memira.dk/hsf

Kontakt: Memiras personlige rådgivningscenter på tlf. 88 80 28 00

Er dit boliglån stadig det rigtige for dig?

Dit boliglån er en væsentlig del af din samlede økonomi. Både renten og dine behov udvikler sig, og derfor er det godt løbende at tage stilling til, om du har det rigtige lån.

Er du fx en af de mange boligejere, der har et F1-lån, er der lige nu attraktive alternativer:

- Fast rente er til dig, der gerne vil kende din rente i hele lånets løbetid. Med det lave renteniveau vi har i øjeblikket, er det måske nu, tiden er moden til at skifte fra variabel til fast rente?
- F-kort er til dig, der fortsat ønsker et lån med variabel rente og lav ydelse nu og her.

Kontakt din rådgiver i dit lokale pengeinstitut og få en snak om dine behov og lånemuligheder.



VI ER TIL **FOR DIG...**

Kontakt HSF for nærmere rådgivning om:



ER DU TILSTRÆKKELIG FORSIKRET, OG HAR DU HUSKET AT OPLYSE DIT FORSIKRINGSSKAB OM, AT DU TJENER PENGE PÅ AT SPILLE HÅNDBOLD?

Din klub er kun forpligtet til at tegne en lovpligtig arbejdsskadeforsikring. Har I aftalt supplerende ulykkesforsikring og/eller karrierestopforsikring - eller har du selv tegnet sådanne forsikringer?

HAR DU HUSKET AT FÅ EN HELTIDSULYKKESFORSIKRING?

Din egen ulykkesforsikring dækker med al sandsynlighed ikke, hvis du kommer til skade i håndbold. Tjener du bare 1 kr. på håndbold, dækker din ulykkesforsikring kun, hvis det er en heltidsulykkesforsikring - og vel at mærke kun, hvis den ikke undtager professionel sport.

HAR DU FÅET EN ALVORLIG SKADE, OG VED DU ENDNU IKKE, OM DEN MEDFØRER MÉN?

Få hjælp af HSF til at anmelde skaden til Arbejdsskadestyrelsen. Både i tilfælde af mén og for en sikkerheds skyld, så en eventuel senere skade samme sted ikke bliver afvist.

SKAL DU TIL AT SKRIVE KONTRAKT?

Har du tænkt på det hele i din nye kontrakt? Send den ind til HSF til gennemlæsning. Er du i tvivl om kontraktens længde, lønniveau m.m.? Ring til HSF og få en snak om karriereplanlægning og lønforhandlinger.

HAR DU LAVET EN MUNDTLIG AFTALE MED DIN KLUB?

Så husk, at du ofte ikke kan bevise aftalen, hvis klubben måtte mene, at den ikke eksisterer.

FÅR DU IKKE DINE LØNSEDLER?

Så har du ingen vished for, at der er svaret skat, hvilket du i sidste ende vil blive gjort økonomisk ansvarlig for.

FÅR DU IKKE DIN LØN?

Er du blevet bedt om at gå ned i løn, eller har du indtryk af, at din klub har økonomiske problemer? Kontakt Håndbold Spiller Foreningen hurtigst muligt - vi har stor erfaring med at forhandle med klubber i en sådan situation og kan medvirke til at beskytte dig og dine penge.

HAR KLUBBEN SKAFFET DIG BOLIG?

Så husk, at 'fri bolig' nu beskattes efter markedslejen eller -værdien. Hvis du har fraflytningspligt ved ansættelsens ophør, beskattes du 10 procent mindre. Kontakt Håndbold Spiller Foreningen for nærmere skatterådgivning.

SPARER DU OP TIL TIDEN EFTER HÅNDBOLDEN?

Med en opsparingsordning for sportsudøvere kan du spare op på yderst fordelagtig vis til tiden efter karrieren. Kontakt HSF og få en snak om den ny opsparingsordning.

SKRIV ALDRIG UNDER PÅ EN KONTRAKT FORDI DU BLIVER LOVET SPILLETID, ELLER AT DER IKKE BLIVER HENTET FLERE PÅ DIN POSITION

Medmindre du får det nøje formuleret i din kontrakt, og det kan være vanskeligt. Håndbold Spiller Foreningen erfarer adskillige gange om året, at klubber løber fra mundtlige aftaler om sportslige vilkår.

HER KAN DU SØGE MERE RÅDGIVNING:

Håndbold Spiller Foreningens:

- sekretariat
- hjemmeside
- eksterne rådgivere. Se kontaktoinfo bagerst i bladet.

Har du ikke fået

SPILLERNYT ?

Hvis du er medlem af Håndbold Spiller Foreningen og ikke har modtaget Spillernyt, skal du kontakte Håndbold Spiller Foreningens sekretariat.

Finansøkonom Online

Drømmer du om en karriere i den finansielle sektor kombineret med sport på højt niveau?

På Erhvervsakademi Dania har du mulighed for at tage finansøkonomuddannelsen som et onlinestudie. I samarbejde med Study4player har Erhvervsakademi Dania skabt en uddannelse med et online virtuelt læringsmiljø, der, gennem din egen læring og indgåelse i gruppesammenhænge, er med til, at du kan blive fremtidens førende medarbejder i den finansielle sektor.

Uddannelsen er designet på en måde, så du som studerende i høj grad involveres i undervisningen. Vi har særligt fokus på udvikling af dine analytiske-, refleksive-, kommunikative- og samarbejdsfærdigheder.

Mål

Vores mål er at give dig en personlig og faglig udviklende uddannelse, som vil gøre dig i stand til at bidrage i den finansielle sektor sideløbende med din nuværende sportskarriere.

Fleksibilitet i top

Vores online set-up skaber en fleksibilitet for dig som studerende, hvilket gør det muligt at fokusere på din sport og samtidig tage en videregående uddannelse. Du kan deltage i undervisningen, når du har tid. Helt tilpasset din aktive sportskarriere.

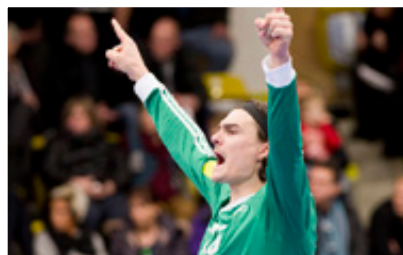
Sociale muligheder

Vi har lagt stor vægt på at skabe et socialt element i uddannelsen, selvom det foregår på internettet. Vi lægger op til at mødes ca. fire gange i løbet af uddannelsen, og vi vil forsøge at tilrettelægge det således, at flest mulige kan deltage på disse læringscamps.

Husk at hele uddannelsen kan tages online. Der foregår ingen almindelig klasseundervisning, og der er kun mødepligt ved de skriftlige prøver.

**Hele uddannelsen
er SU-berettiget**

**Studiestart
september
2015**



- Ejendomsmægler
- Pengeinstitut
- Realkredit
- Revision
- Økonomifunktion
- Ejendomsadministration

4PLAYER

- din vej til en karriere efter sporten!



STUDY4PLAYER

www.study4player.dk

Jens Franck: 65 50 22 72
s4p@spillerforeningen.dk

Få rådgivning om valg og gennemførelse af alle typer uddannelser sideløbende med sporten

Kortlægning af ønsker og muligheder · Individuel uddannelsesplan · Lokale rådgivnings- og støtteordninger



STUDY4PLAYER Online Academy

www.study4player.dk

Jesper Thorup: 61 71 31 99
jesper.thorup@spillerforeningen.dk

Spræng rammerne, og tag din uddannelse online. Fleksibel uddannelse på DINE vilkår!

Finansøkonom · HD Erhvervsøkonomi · HF enkeltfag · Int. Handel & Markedsføring · Jura · Lærer
· Sport Management · Personlig Træner inkl. Fitnessinstruktør · Massør · Kostvejleder



JOB4PLAYER CV-database

www.job4player.dk

Kresten Blæsild: 22 32 18 55
kresten.blaesild@spillerforeningen.dk

Få rådgivning omkring jobs og din erhvervskarriere efter sporten, og markedsfør din profil i CV-databasen med fokus på de kompetencer, du har opnået i elitesporten

Step 1: Opret CV i Job4players CV-database - unik skabelon, der viser dine kompetencer som vindertype
Step 2: Få feedback fra 4player og en printklar version af dit CV - klar til brug i din jobsøgning
Step 3: Få 1-2 timers gratis karriererådgivning fra Adecco om konkret jobsøgning, jobinterview etc.
Step 4: Bliv pushet til virksomheder, som er interesserede i medarbejdere med elitesportsbaggrund



SPORTSALUMNI.dk

www.sportsalumni.dk

Rasmus Haagensen: 22 26 00 44
rasmus.haagensen@spillerforeningen.dk

Karrierefremme og networking med nuværende og tidligere elitesportsudøvere

Eksklusivt netværk · Netværksmøder med oplæg · Mentorordning · Lokale alumniceller tæt på dig

Organisationspartnere



Rådgivningspartnere



Virksomhedspartnere



Rekrutteringspartnere



Uddannelsespartnere (certificerede)



Onlinepartnere



Alumnipartnere



SPØRG VORES EKSTERNE EKSPERTER

• • • • • ERNST & YOUNG, SKATTERÅDGIVERE



- ERNST & YOUNG kan hjælpe dig med **skattemæssige spørgsmål**. Spillerforeningen betaler for den første times rådgivning.

Kontakt: Ernst & Young P/S · Osvald Helmuths Vej 4 · Postboks 250
2000 Frederiksberg · tlf. 73 23 30 00 · www.ey.com/dk

Eller henvend dig til Håndbold Spiller Foreningens sekretariat



• • • ADVOKAT MARTIN DAHL PEDERSEN

- kan hjælpe dig, hvis du er i tvivl om **dine rettigheder**, har brug for hjælp til **forståelsen af din kontrakt**, brug for hjælp til **kontraktforhandlinger** eller brug for hjælp til at **føre din sag**.

KROMANN
REUMERT

Sundkrogsgade 5 · 2100 København Ø · Tlf. 70 12 12 11 · Fax 70 12 13 11



spar nord

• • • • • SPAR NORD BANK

- tilbyder dig rådgivning, der er skræddersyet til dig og din situation som håndboldspiller og kan hjælpe dig i spørgsmål om formuepleje, bolig, pension og investering"

Kontakt: Bjarne Krogh · Kunderådgiver · tlf. 96 32 06 40 · bjk@sparnord.dk



• • • AGENT SIMON FRIIS

- kan hjælpe med vejledning af din karriere som håndboldspiller og **rådgivning** om kontraktforhold, samt være med til at forhandle din kontrakt og være **sparringspartner** igennem hele forløbet så du trygt og sikkert kan træffe de rigtige valg.



Håndbold Spiller Foreningen · c/o Spillerforeningen · Frederiksholms Kanal 4, 2.
1220 København K · Tlf. 33 12 11 28 · Fax 33 12 56 21



Håndbold Spiller Foreningen drives af en bestyrelse:

Lean Bach-Nielsen (formand)
Ann Grete Nørgaard (næstformand)
Camilla Dalby
Pernille Vaaben
Torsten Laen
Mads Ø. Nielsen
Bo Spellerberg
Henrik Møllgaard
Jannick Mazur

Supleanter:

Lærke Møller
Rasmus Boysen
Torben Vinther

Der er et sekretariat til den daglige drift og rådgivning af medlemmerne:

Michael Sahl Hansen, direktør
Kresten Blæsild, spillerrådgiver
Anne Jakobsen, chefjurist
Jens Søndergaard Pedersen,
juridisk rådgiver

Håndbold Spiller Foreningen

c/o Spillerforeningen
Frederiksholms Kanal 4, 2.
1220 København K
Tlf. 33 12 11 28
Fax 33 12 56 21

Vi er til for dig...

Håndbold Spiller Foreningen er din interesseorganisation som elitehåndboldspiller.

Håndbold Spiller Foreningen varetager dine interesser og vilkår og sikrer dine rettigheder over for Dansk Håndbold Forbund, Divisionsklubberne, Team Danmark, Kulturministeriet og øvrige parter indenfor og udenfor sportsverdenen.

Vi stiller eksternt juridisk rådgivning og skatterådgivning til din rådighed. Derudover søger Håndbold Spiller Foreningen løbende at forbedre dine arbejdsvilkår, hvad enten du er bi- eller fuldtidsansat.

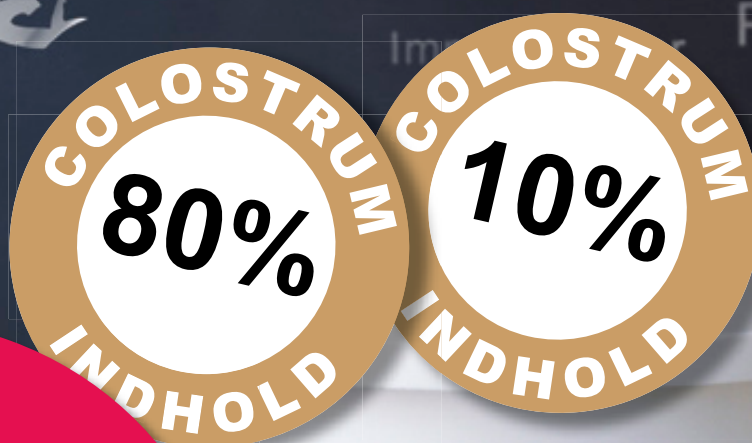
Håndbold Spiller Foreningen tager aktivt del i debatten vedrørende håndboldens udvikling, for bedst muligt at sikre, at vi spillere kan sætte vores kvalificerede fingeraftryk.

Som medlem modtager du desuden fire gange årligt Spillernyt, som er fyldt med spændende og relevante artikler fra håndboldverdenen.

Har du ris, ros, kommentarer eller idéer til bladet, er du velkommen til at kontakte sekretariatet.



TIL DEN SERIØSE SPORTSUDØVER



NYHED
ColoDan®

Smagsvarianter:
Kakao, Vanilje og Jordbær



Biodane Pharma A/S · Staushedevejen 10 · 6621 Gesten · Danmark
+45 75 555 777 · onlineshop: www.biodanepharma.com

🇩🇰 Colostrum fra danske køer

🇩🇰 Fremstillet på eget mejeri

🇩🇰 Dansk udviklet og produceret

Afsender:

Håndbold Spiller Foreningen, Frederiksholms Kanal 4, 2., 1220 København K



HESSEL.DK



Sådan scorer du en ny Renault hvert halve år.

Hos Hessel HiRE kan du skifte din Renault ud hver 6. måned. Vi kalder det korttidsleasing. Men man kunne også kalde det kort og godt, for det månedlige beløb indeholder det hele: forsikring, grøn ejeravgift og service. Du skal bare hælde brændstof på og køre.

Hessel HiRE betyder, at du kører bilen tilbage til Hessel, når de 6 måneder er gået. Slut. Og så kan du jo vælge en ny for de næste 6 måneder. Du kunne jo f.eks. vælge en Clio eller Captur denne gang og så prøve noget nyt, når de 6 måneder er gået. Eller blot vælge en ny farve. Eller...

Velkommen hos Hessel HiRE.



Prøv kræfter med en Renault Clio fra:

2.995 kr./md
inkl. moms

Prøv kræfter med en Renault Captur fra:

3.495 kr./md
inkl. moms

HESSEL HiRE
hire@hessel.dk



Månedlig ydelse er inklusive grøn ejeravgift, forsikring og service (selvrisiko 6.500 kr. inkl. moms). Etableringsgebyr på 1.995 inkl. moms, første måneds leasingydelse samt depositum svarende til tre måneders leasingydelse afregnes inden levering. De sidste tre måneder af leasingperioden afregnes leasingydelse via det indbetalte depositum og man modtager derfor ingen faktura. Totalomkostninger i perioden Renault Clio kr. 19.965. Totalomkostninger i perioden Renault Captur kr. 22.965. Indgåelse af aftale kræver positiv kreditgodkendelse. Prisen er gældende for medlemmer af Håndbold Spiller Foreningen. Der tages forbehold for eventuelle trykfejl, pris-, rente- og afgiftsændringer. De viste biler kan være med ekstraudstyr. Miljøklasse for begge biler: A+, forbrug ved blandet kørsel 27,8 km/l, CO₂ emission 95 g/km.

Ejner Hessel A/S er autoriseret forhandler og serviceværksted for Mercedes-Benz, smart, Renault og Dacia.

EJNER HESSEL

Hjørring tlf 7211 5300 • Næstved tlf. 7311 7100 • Randers tlf. 7211 5100 • Ringkøbing tlf. 7211 6400 • Silkeborg tlf. 7211 6500
Slagelse tlf. 7311 7300 • Thisted tlf. 7211 6900 • Aalborg tlf. 7211 5200 Aarhus tlf. 7211 5000 • www.hessel.dk