



Varde Håndboldklub

Praktiske informationer for trænere i VHK

Indhold

AFLYSTE TRÆNINGSTIMER	3
BORTVISNING	3
CUPTURNERING	3
DEN GRØNNE TRÅD	3
DEN GRØNNE TRÆNERMAPPE	3
DOMMER UDEBLIVER	3
FLYTTE TURNERINGSKAMPE	4
FORÆLDREMØDER	4
FYSIOTERAPEUT	4
HALBESTILLING	5
HARPIKS	5
HJEMMESTÆVNE -DGI	5
HOLDKORT	5
HOLDLEDER	5
HOLDSÆTNING	6
IKKE STILLE HOLD	6
INDRAPPORTERING AF KAMPRESULTATER	6
INTERNET ADRESSER	6
KONTAKTPERSON	6
KURSUSVIRKSOMHED	7
KØRSEL	7
KILOMETERREGISTRERING	7
MATERIALER	7
MOTIONSNUM	7
MØDELOKALET	7
UDEBLIVELSE	8
OPFØRSEL	8
POSTGANG	8
PÆDOFILI	8
RABATKORT	8
RESULTATFORMIDLING	8
SKADET SPILLER	8
SPILLERCERTIFIKAT	9
SPILLERLISTER	9
STÆVNER	9
SÆSONAFSLUTNING	9
TIDTAGNING	10
TRÆNERSAMLINGER	10
TRÆNERSAMTALER	10
TRÆNINGSAFLYSNING	10
TRÆNINGSKAMPE	10
TRÆNINGSTIMER	10
ÅRETS GANG I UNGDOMSAFDELINGEN I VARDE HK	11

AFLYSTE TRÆNINGSTIMER

Der vil være tidspunkter hvor hallen er lejet ud til anden side. Oversigt over aflyste dage/timer vil være at finde på opslagstavlen på gangen og på klubbens hjemmeside. www.vardehk.dk

Sørg for at spillerne i god tid er orienteret om aflysningerne.

Har du selv brug for at aflyse en træningstid evt. grundet træningskamp eller lignende, da kontakt en af de trænere der træner lige før eller efter dig, så de har mulighed for at lappe hen over den træningstid du ikke kan bruge. Ved aflyste tider skal kontaktpersonen orienteres, hvis det drejer sig om ydertider skal det videregives til halinspektøren, for så skal hallen evt låses senere op eller tidligere.

Vi træner som hovedregel hele perioden, også i efterårs- og vinterferieperioder. Juleferien taler vi om!

BORTVISNING

Hvis en leder bortvises eller indberettes (under eller efter kamp) grundet usportslig eller grov usportslig optræden, får man mindst 1 spilledags karantæne, samt en bøde mellem 300 og 1000 kr. tilligemed et administrationsgebyr. Alt sammen skal man selv betale. Det er trænerens ansvar at dæmpe evt. iltre spillere, så situationer med bortvisninger og indberetninger undgås. Spillere der får bøder for usportslig optræden skal ligeledes selv betale omkostningerne. Som træner skal man sikre sig spilleren ved dette.

CUPTURNERING

Der er tilbud om cupturneringer, en breddecup og en elitecup. Der er mange praktiske ting forbundet med at arrangere disse kampe. Specielt er der mange papirer der skal udfyldes. Samarbejd med din kontaktperson ved udfyldning og afsending heraf. Al kommunikation foregår via internettet.

Husk der skal bestilles halur m.m . Efter kampen er der ligeledes papirer der skal udfyldes og sendes.

Husk at indtastet resultatet til INFOSPORT.

DEN GRØNNE TRÅD

Det er en overskuelig oversigt over, hvad man som træner stile mod med sit hold. Lad det være en rettesnor et langt stykke af vejen.

DEN GRØNNE TRÆNERMAPPE

Der ligger en grøn trænermappe i mødelokalet. Her kan du læse klubbens målsætninger, finde gode ideer til forskellige træningselementer (opvarmning, angreb, forsvar, målmand m. v.), og du kan orientere dig om hvad du kan forvente (teknisk, taktisk og socialt) af dine spillere i din aldersgruppe.

DOMMER UDEBLIVER

Du skal udpege en/to personer, som skal dømme kampen. Kampen skal altid afvikles.

Hvis ikke den gennemføres, kan den førstnævnte klub erklæres som taber samt idømmes en bøde.

FLYTTE TURNERINGSKAMPE

Flytning af turneringskampe (JHF) skal altid ske i samråd med kontaktpersonen. Anmodning om flytning indsendes til egen kreds og skal være denne i hænde senest 10 dage før kampen normalt skal afvikles.

Speciel blanket til dette formål fås ved kontaktpersonen. Følgende skal overholdes:

- Der skal foreligge en ny spilledato, sted og tid.
- Ny spilledato skal være senest 14 dage efter først ansatte dato. Der skal foreligge accept fra modstanderforeningen.

Ekspeditionsgebyr er for kampe med en dommere 500 kr og 750 for kampe med to dommere. Kampen er ikke flyttet før der foreligger en accept fra kredsen. Ved overtrædelse vil begge foreninger idømmes en bøde.

Man kan gratis flytte kampe hvis: der er mindst to spillere, der skal på studietur (+dokumentation) eller hvis en spiller deltager på udvalgt kreds/jysk hold.

Ved flytning af kampe indenfor DGI, se turneringsplanen, og kontakt kontaktpersonen.

FORÆLDREMØDER

Inden udgangen af september måned skal der være afholdt forældremøde (gerne efter træning), hvor alle spillers forældre inviteres. De implicerede trænere, kontaktpersoner og holdleder (hvis fundet) medvirker.

Ud over at forældre skal have mulighed for at stille spørgsmål, vil det være rimeligt at komme ind på følgende:

- Præsentation af trænere og evt. holdleder. Hvis ikke en holdleder er fundet, da sige noget om hvad dennes job består af (Udlevere forventninger til holdleder)
- Afbud til træning og kampe
- Hvorledes ønsker der trænet (træningsprincipper)?
- Tanker omkring afvikling af kampe. Hvor mange skal deltage? Skal nogle sidde over? Kommer alle på banen? Osv.
- Hvem sætter hold og hvorledes?
- Planer for sæsonen på længere sigt
- Kørsel, tidtagning og vask.
- Hjælp af forældre til aktiviteter i klubben
- Sociale aktiviteter -hvad og hvem er ansvarlige?
- Spørge til om der er evt. forældre der kan sponsere et hold trøjer
- Forældreopførsel
- Julekalendere

Afhold mødet i tæt samarbejde med din kontaktperson.

FYSIOTERAPEUT

I samarbejde med VIF stilles der en fysioterapeut til rådighed i forbindelse med genoptræning af skadede spillere. Fysioterapeuten kan træffes mandage i tidsrummet 18:00 til 19:00 i motionsrummet.

Fysioterapeuten er behjælpelig med at sammensætte et program for genoptræning der vil ikke være tale om egentlig behandling.

HALBESTILLING

Hallen bestilles og afbestilles altid via Carsten Kindt tlf.: 75220016. Det er altid kontaktpersonen der formidler til Carsten.

HARPIKS

Harpiks er særdeles sundhedsskadeligt og kan udvikle allergi. Spillere opdrages til at bruge mindst muligt. Spillerne betaler selv sin harpiks. Find ud af hvor det er billigst!

Harpiks må kun påføres ved de dertil indrettede kasser ved dommerbordet. Ingen sprøjtning på bolde, påføring af depot på sko, til senere bug, er heller ikke lovligt.

HJEMMESTÆVNE -DGI

Ungdomsudvalget sørger selv for tidtagere når vi er arrangør af et stævne, også til de kampe der spilles af modstanderhold indbyrdes. Vær opmærksom på at kampe kan spilles før eget hold begynder.

Man skal også selv sørge for overliggere og at der findes overtrækstrøjer. Husk at give kontaktpersonen besked ved aflyste eller flyttede kampe.

HOLDKORT

Forud for enhver kamp, udfyldes et holdkort med tydelig forenings- og holdbetegnelse, spillernes for- og efternavne, fødselsår, påtegning af anfører og leder(e). Husk sæt kryds ved anfører. Er holdkortet ikke korrekt udfyldt, kan kampen tabes og klubben modtager en bøde på 300 kr og i gentagelsestilfælde på 600 kr. Også bøde hvis ikke anfører er påtegnet!

Har en spiller ikke spillet, kan denne streges fra holdkortet umiddelbart efter kampen. Man henvender sig ved tidtagerbordet og får det godkendt af dommerne.

HOLDLEDER

Alle hold skal have en holdleder. Det vil være nærliggende at vælge holdleder på det forældremøde der arrangeres i løbet af september. Holdleder behøver ikke have forstand på håndbold, da det er træner som står for udskiftning og taktik i løbet af kampen. Holdlederens opgave er:

*Når turneringsplanen foreligger at udarbejde en kampplan for en halv eller hel sæson, alt efter aftale med træner. På denne plan skal der foruden dato og tidspunkt for kampe med møde/køretider OGSÅ være en liste med spillernes trøjenummer, fulde navn, adresse og telefonnummer. På sedlen skal der stå hvem der skal køre, vaske spillertøj og/eller sidde ved tidtagerbordet (ved hjemmestævner)

*Ved kampe er det holdleder der udfylder holdkortet, sørger for drikkedunke og at "nusse" omkring spillerne/tager sig af småskader m.v. Det er vigtigt rollefordelingen aftales indbyrdes, vil man gerne modtage gode råd undervejs, eller er det frygteligt irriterende - aftal det på forhånd.

*Efter hjemmekampe er det at indrapporterer resultater (se punkt om indrapportering) OG for elite- og divisionshold ligeledes at sørge for omtale i avisen.(se punkt om PR). Se i øvrigt VHK's : Forventninger til holdleder.

HOLDSÆTNING

Ved holdsætning er det en god ide at være to. Man skal i enhver løsning vælge det der er bedst for klubben, holdet og den enkelte spiller. Det er ikke rimeligt at en I. holdstræner tager de 12 bedste, for at lade to sidde på bænken det meste af tiden, mens 2. holdet vanskeligt kan stille hold. For de hold hvor der ikke er basis for 2 JHF-hold, er det en god ide at lave et decideret hold der spiller i JHF og så et DGI-hold der på skift kan tage af I. holdspillere.

IKKE STILLE HOLD

Først forsøges at flytte kampen, hvis det har betydning for en placering. Kontaktperson skal altid involveres. Hvis ikke kampen kan flyttes, skal man melde afbud. Afbud til en fastlagt kamp skal for at det er rettidigt, være afsendt skriftligt og kredskontoret (turneringslederen) i hænde senest 10 dage før kampen skal spilles. Kampen vil altid tabes, men fritager klubben for bøde.

Afbud til kamp, der er kredskontoret i hænde senest 4 dage før kampen skal spilles, medfører tab af kampen og bøde til klubben på 400- 600 kr. Afbud senere end 4 dage før, medfører kampen tabes og en større bøde på 600- 800. Hvis man f.eks. på grund af uforenelighed fører må sende afbud, skal man omgående ringe til aktuelle hal, modstander og dommerpåsætter. Desuden skal der fremsendes en skriftlig redegørelse til turneringsledelsen/kredskontoret senest 48 timer efter fastsatte kamptidspunkt. Overholdes ovennævnte ikke kan holdet blive erklæret for taber og klubben får en bøde. Udsatte kampe skal spilles senest 14 dage efter oprindelig spilledato. Foreningerne aftaler indbyrdes spillested, dato og tidspunkt samt meddeler det til kredskontoret.

INDRAPPORTERING AF KAMPRESULTATER

Efter hver kamp i JHF-regi. Skal holdlederen (eller en anden tilknyttet til holdet) straks efter kampen er afviklet, indtelefonere resultatet til sportal/infosport. Ved opslagstavlen på gangen findes en telefon til bl.a. dette formål. Det er nødvendigt med kampnummer parat ved telefoneringen.

INTERNET ADRESSER

Kampresultater kan hentes på : www.infosport.dk eller på VHK's hjemmeside: www.vardehk.dk

Carsten Melgaard er ansvarlig for ajourføring af VHK ' s hjemmeside. Har du ting du synes skal med på hjemmesiden da kontakt ham på den mail. som ses på hjemmesiden.

KONTAKTPERSON

Alle grupper har en kontaktperson tilknyttet, et medlem af børne- og ungdomsudvalget, som videreformidler til ungdomsudvalget hvad der sker i grupperne. Kontaktpersonen skal specielt følge disse hold, forstået på den måde at han/hun kommer og kigger på en gang imellem når der trænes- Kontaktpersonen kan (og skal) spørges til råds i tvivlsspørgsmål af mere principiel karakter. F.eks ved tilmelding til stævner. Kontaktpersonen kan være behjælpelig med anskaffelse af materiale, diskussion af hvor man skal melde hold til, planlægning af træningskampe (det praktiske) og meget mere. Det er

hensigten at der skal være et godt og gensidigt samarbejde mellem træner og kontaktpersonen.

KURSUSVIRKSOMHED

Det er ønskeligt om alle trænere i ungdomsafdelingen kommer på et eller flere trænerkurser i løbet af en sæson. Din kontaktperson kan hjælpe dig med at vurdere hvad der er bedst for dig.

KØRSEL

Kørsel arrangeres af holdlederen for et halvt eller hel sæson af gangen. Lad være med selv at køre, det rækker jeres "løn" ikke til! Kørslen fordeles mellem forældrene, så alle komme til at køre næsten lige langt. Der skal køres i så mange biler, at ALLE har sikkerhedssele på, og de skal sættes så meget tid af til kørsel, at hastighedsreglerne kan overholdes. **DET ER ET STORT ANSVAR AT KØRE MED ANDRES BØRN.**

Der gives ikke kørselstilskud til spillere!

KILOMETERREGISTRERING

Det er en god ide løbende at registrere din kørsel. Den udleverede og udfyldte kørselsliste afleveres til din kontaktperson ved sæsonslut. Listen afleveres efterfølgende til kassereren. Anvendes ved dokumentation af honorar til træner, så det gælder om at få dine kilometerpenge til at dække dit honorar.

MATERIALER

Det er en selvfølge at man rydder op efter sig selv og sit hold efter endt træning. Anvendte materialer returneres til depotet, bolde og overtrækstrøjer låses inde i skabet.

Mangler du materialer kan du kontakte Egon Nielsen (75211597) som er klubbens materialemand. Du får her spillertøj, bolde, anførerbind, nøgle til skabet, tape og isposer. Harpiks kan købes gennem Egon. Bolde må ikke ligge i tasken sammen med spillertøjet. Træner er ansvarlig for boldene, de bliver nemt væk, hvid de befinder sig i for mange hjem. Tapning til træning er for egen regning også for piercinger, armbånd m.v. Kun til skader i forbindelse med kamp bekoster klubben penge til tape. Holdene må individuelt finde ud af en drikkedunkordning. Mange drikkedunke bliver mugne af at stå med vand for længe, og spillere smitter hinanden med sygdomme ved at deles om dunkene- Isposer medbringes til udekampe. Ved skader i hallen benyttes isposer beliggende i fryseren i boldrummet. Er der ikke flere kontaktes Egon, som så sørger for der kommer flere. Isposer er dyre, så brug dem med omtanke. Man kvitterer for de materialer man modtager

MOTIONSNUM

I samarbejde med VIF og Varde kommune er der indrettet et motionsrum i Lerpøthallen. Redskaberne primært tiltænkt brugt i forbindelse med genoptræning af skader og ikke til decideret styrketræning.

MØDELOKALET

Mødelokalet vil være åbnet under alle træningslektioner. Alle kan frit benytte det, men ryd op efter jer! Der

må ikke ryges i lokalet.

UDEBLIVELSE

Udebliver et hold uden afbud, eller er holdet ikke spilleklar (omklædt og ved minimum 5 spillere på banen) kan kampen erklæres tabt og foreningen idømmes en bøde fra JHF. Træneren er ansvarlig for at få meldt afbud i tide, han må betale bøden.

OPFØRSEL

Det er vigtigt vore spiller lærer at opføre sig ordentlig på og udenfor banen.

Ligeledes kræver vi af vore forældre at de opfører sig OK. Trænere og kontaktpersoner er rollemodeller og behjælpelige med at afrette! !

POSTGANG

Det er vigtigt du hver dag orienterer dig om der er post til dig i kassen på dit skab. Se også på opslagstavlen for informationer. Ved hastesager ringes/mailes rundt.

P.R. Det er klubbens målsætning, at der for elite og divisionshold kommer omtale af deres kampe i avisen. (Jyske Vestkysten). Det er holdlederens ansvar (opgaven kan uddelegeres) at aflevere materiale til Bente Jacobsen i en kuvert på Jyske Vestkysten eller pr. mail i løbet af søndagen eller dagen for afvikling af kampen. Ved stævner og fælles arrangementer kontaktes kontaktpersonen.

PÆDOFILI

Klubben har udarbejdet et sæt retningslinier for, hvordan vores trænere og ledere bør omgås foreningens børne- og ungdomsmedlemmer.

Forebyggelse er som bekendt altid bedre end helbredelse, og vi opfordrer samtidigt til, at emnet drøftes i en tæt og åben dialog mellem forældre, trænere og ledere for at fremme forståelsen for, at mennesker kan have forskellige grænser for graden af fysisk kontakt mellem voksne og børn.

RABATKORT

Som led i vores sponsoraftale med Sportsmaster bliver der udleveret et rabatkort til alle ledere og trænere. Kort giver 15% rabat på alle vare i Sportsmaster.

RESULTATFORMIDLING

Ved hjemmekampe skal alle resultater indtelefoneres til INFOSPORT. Der er en telefon i gangen ved omklædningsrummene der kan benyttes. Hvert hold indtelefonerer deres egne resultater.

SKADET SPILLER

Hvis en spiller skades opfordres til at tage hensyn til den enkelte spiller frem for holdet. Akut hjælp iværksættes og genoptræning påbegyndes når spiller er klar. Der er mulighed for at kontakte klubbens

tilknyttede fysioterapeut, som vil give individuel vejledning om mandagen mellem 18 og 19 i motionsrummet.

SPILLERCERTIFIKAT

Der skal for alle spillere der kommer fra en anden klub eller der flytter til en anden udfyldes et spillercertifikat. For spillere der kommer fra en anden klub er det den tidligere klub der skal udfylde certifikatet som skal opbevares af VHK. Flytter spilleren fra VHK skal klubben udstede et certifikat.

SPILLERLISTER

Det er trænerens opgave hurtigst muligt at få lavet en liste over samtlige spillere med fulde navn, adresse, fødselsår, telefonnummer og mailadresse. Afleveres til Gerda Pedersen efter aftale. Nye spillere der kommer til efter sæsonstart og spillere der stopper i løbet af perioden registreres ligeledes med dato for tilgang eller afgang. Det er meget vigtigt alle spillere registreres, da vi rar tilskud fra kommunen for hver spiller der registreres. Det er også pinligt, hvis vi glemmer at registrere spillerne, så modtager de ingen girokort og forældre tænker: "Sikke et rod de har idet i Varde HK!" Der er mindst ligeså vigtigt at få penge i kassen til at betale regningerne med.

Girokort skal omdeles efter spillerliste. Ved påmindelse om ikke betalt kontingent erlægges et beløb på 50 kr.

STÆVNER

Det enkelte hold aftaler og deltager ide stævner der er interessante og relevante for spillerne. Klubben betaler holdtilmelding og deltagerbetaling for træner evt holdleder. Den enkelte spiller betaler selv egen deltagerbetaling. Det er en god ide at deltage i stævner, som optakt til turneringen, evt. midtvejs som julestævne og endelig afslutningsvis som påskestævne. Det er også muligt selv at lave sit lille stævne i hallen f eks. mellem jul og nytår. Din kontaktperson kan hjælpe til med at arrangere dette. Det er en god ide at tilmelde 1 mindre end man formoder at deltage. Man kan altid eftertilmelde en person, men ikke få penge retur ved f. eks. sygdom.

SÆSONAFSLUTNING

I forbindelse med sæsonafslutningen, er der nogle ting man som træner skal gøre: *Underskrive diplomer (med holdbillede), som laves til den enkelte spiller

*Blandt gruppens spillere skal der findes en *årets spiller* - som ikke nødvendigvis er en spiller fra I. holdet.

For at finde frem til årets spiller skal der kigges på nedenstående punkter i prioriteret rækkefølge:

- det skal være en spiller som har været positiv i træningssituationer -skal gennem sæsonen have været en god kammerat
- skal have kæmpet og ydet det bedste i for holdet i kampene og -skal have udviklet sig gennem sæsonen

*De trænere der har et junior eller ynglingehold skal i samarbejde med øvrige tilsvarende trænere udpege *Årets Talent*, - dvs. finde frem til den spiller i junior/ynglingetruppen, der udviser det største talent i

gruppen af spillere. (eks. vis er kommet langt på kreds- eller jysk hold). Børneudvalget og ungdomsudvalget holder samlet afslutningsfest.

TIDTAGNING

Hvert hold skal selv sørge for tidtagning i forbindelse med hjemmekampen

TRÆNERSAMLINGER

Med mellemrum indkaldes til møder, her er der mødepligt for samtlige trænere og medlemmer af ungdomsudvalget. Her tages forskelligt op til diskussion, der evalueres og ideudveksles. Har man et emne, man ønsker på dagsordenen kan ens kontaktperson kontaktes.

F.eks. kan man, hvis man har været på et trænerkursus og lært et par gode øvelser eller nyt teori udbrede det til resten af trænere. Evt. omdele noget i kopi.

Oversigten for møderne ses af Årets Gang i børneafdelingen for Varde HK hvis en sådan laves.

TRÆNERSAMTALER

Omkring juletid afholdes en samtale med den enkelte træner for at evaluere og kigge fremefter.

Planlægning af næste sæson begynder, og der ønskes bl.a. atm et overblik over, hvilke trænere man kan forvente at disponere over også den kommende sæson.

TRÆNINGSAFLYSNING

Kan du en dag ikke træne dit hold grundet sygdom eller andet vigtigt, må du i god tid sørge for en afløser. Hvis træningen ikke gennemføres, skal du aftale det med din kontaktperson, og du skal sikre dig at alle dine spillere rar besked, så ingen går forgæves. Hvis det er muligt, så giv andre trænere besked, så det kan benytte den frie haltid. Har ingen interesse i den overflødige tid, skal den afbestilles hos din kontaktperson. Speciel vigtigt er dette, hvis tiden er et ydertidspunkt.

TRÆNINGSKAMPE

Her skal du også samarbejde med din kontaktperson. I skal sikre jer der er tid i hallen, at denne bestilles, og at der bestilles halur og dommer(e). Dommere forsøger vi først og fremmes at finde indenfor egne rækker (VHK's). Har man brug for hjælp til dette kan Torben Christensen kontaktes på 75223409. Ring så snart tidspunktet ligger fast og få en tilbagemelding på hvem der er hyret, så du ved det er bestilt.

TRÆNINGSTIMER

Sørg for at udnytte hele træningstiden fornuftigt, skal der f.eks snakkes om et eller andet, kan det gøres bagefter træningen. Det er en god ide at spillerne varmer op udenfor banerne i gangene før træning. Men HUSK at de der har den tidlige træningstid først kan komme ind til omklædningsrummene 20 min. før haltid.

ÅRETSGANG I UNGDOMSAFDELINGEN I VARDE HK

Er en kortfattet oversigt over de aktiviteter der forventes at finde sted i løbet af sæsonen. Her kan man bl.a. se hvornår der er planlagt aktiviteter for trænere og hvornår der er møde i børneudvalget. Orienter dig om en sådan er lavet.

For yderligere informationer henvises alle trænere til at være orienteret ide regler JHF har lavet om som findes i JHF's håndbog. Udleveres til hver gruppe når turneringsplanen er klar.

God fornøjelse.

Børne- og Ungdomsudvalget