

Guide til spillere og forældre



**Velkommen til HK 73,
Frederikssund**

Velkommen til HK 73, Frederikssund

Kære nye håndboldspiller og forældre. Hjerteligt velkommen til HK 73.

Vi håber, at vi med denne folder får dig guidet igennem det at være en del af HK 73.

God læselyst ☺

Du kan følge os på Facebook "HK 73 Frederikssund" og via klubbens hjemmeside på www.hk73.dk. Når du skal kontakte bestyrelsen/klubben, kan det foregå via mail: HK73@HK73.dk eller se kontakt info på hjemmesiden.

Indholdsfortegnelse:

- Hvem er HK 73 og Håndboldens Venner
- Bestyrelsen for HK 73
- Udvalgene
- Prøvetræning
- Træningstider
- Sæson
- Indmelding og kontingent
- Kampe
- Trænerens opgaver
- Turneringer
- Stævner og cups
- Udstyr i håndboldtasken
- Udstyr i håndboldtasken til kampe
- Forældre opgaver gennem turneringen og til cups
- Sygdom
- Hvor kommer pengene fra?
- Håndboldens venner
- Holdopgaver
- Afslutningsfest
- Frivilligt forældrearbejde
- Etik og forældresamarbejde
- 10 gode råd til forældre
- Fitnesslokale for aktive og passive medlemmer
- Brug for hjælp?
- Håndbold for dummes – så du kan snakke med ved spisebordet



Hvem er HK 73?

HK 73 af Frederikssund er en håndboldklub. HK 73 af Frederikssund, som er klubbens officielle navn, blev grundlagt ved sammenslutning af klubberne ORI og IF 1864 den 21. juni 1973, heraf navnet HK 73. HK 73 har i mange år kunnet tilbyde håndbold for voksne og børn i alle årgange.

Bestyrelsen for HK 73

Bestyrelse består af op til 7 medlemmer, herunder en formand, næstformand, kasserer, sekretær og op til 3 øvrige medlemmer. Bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år ad gangen.

Derudover er der to suppleanter og to revisorer som vælges for 1 år ad gangen.

For at se kontaktdata på den siddende bestyrelse, henvises til www.hk73.dk

Udvalgene

I HK 73 er der 5 udvalg:

- Kommunikation (Varetager alt kommunikation på hjemmeside, facebook etc)
- Sport (Varetager ansættelse af trænere, fordeler haltider, yder træner support)
- Sponsor (Varetager sponsorater, påskeskrab, diverse bidragende arrangementer)
- Ungdom (Varetager kommunikation mellem spillere, forældre samt trænere, afholder ungdomsfest)
- Økonomi (Varetager alt omkring kontingenter, betaling af turneringsudgifter, stævner og events, regnskab etc.)

Ønsker du at være en del af det frivillige arbejde i et af udvalgene, tøv da ikke med at henvende dig til bestyrelsen.

Prøvetræning

Du er velkommen til at starte i klubben hele året ☺ - og du dukker bare op i hallen og snakker med den respektive træner. Inden du melder sig ind i klubben, må du træne med 3 gange – for at finde ud af om håndbold er noget for dig.



Holdopdeling

Herunder holdopdeling, med angivelse af alder: Er du i tvivl om hvor du skal spille, så spørg en træner.

- U5: Fra 4 – 6 år
- U8: Fra 7 – 8 år
- U10: Fra 9 – 10 år
- U12: Fra 11 – 12 år
- U14: Fra 13- 14 år
- U16: Fra 15-16 år
- U18: Fra 17-18 år
- Senior: Fra 19 - ? år (Man bestemmer selv hvornår man ikke ønsker at spille på seniorniveau)
- Oldgirls: Fra 30 år
- Oldboys: Fra 32 år
- Oldgirls veteran: Fra 38 år
- Oldboys veteran: Fra 40 år

Træningstider

Træningstider for de enkelte hold varierer ofte fra år til år. For at finde de respektive træningstider for de enkelte hold, henvises til vores hjemmeside www.hk73.dk under menupunktet "Træning".

Sæson

Der trænes håndbold hele året, undtagen i skolernes sommerferie. Træning i de andre skoleferier, som efterår-, jul-, vinter- og helligdage, er op til den enkelte træner, samt om hallerne har åbent. Lukkedage for kommunens haller fremgår af hjemmesiden, klik på "Lukkedage i hallerne".

HRØ-Kamp-sæsonen går fra september til april/maj. HRØ arrangerer sommerturnering fra slut april til slut juni. HRØ: Håndbold Region Øst, www.haandbold-ost.dk



Indmelding og kontingent

For at blive medlem i HK 73, skal du oprette en profil på www.hk73.dk og derefter tilmelde dig holdet under menupunktet "Tilmelding".

Dernæst tilmeldes spilleren et hold, hvorefter det nu er muligt at betale for kontingent (kun VISA/dankort kan benyttes).

Tilmelding kan foregå hele året.

Kontingentet betales 2 gange årligt, og gælder fra den dag du betaler og 182 dage frem. Der vil via hjemmesiden blive sendt en mail forud for opkrævningen.

Ønsker du at melde spilleren ud af klubben, bedes du rette henvendelse til både træneren og kassereren via mail til hk73@hk73.dk.

Det er også muligt at blive passivt medlem i klubben.

Som passivt medlem modtager du information/nyhedsbreve fra klubben, kan benytte motionsrummet mod at købe en "nøgle-brik" hos halbestyreren, har stemmeret til generalforsamlingen og mulighed for at være frivillig/aktiv i udvalg eller i bestyrelsen ☺ Pris på kontingent som passivt medlem findes på hjemmesiden.

Kampe

Spilleren kan først være med til kampe, når der er betalt kontingent.

Ved klubsifte skal du sende en mail til hk73@hk73 med besked om, hvilken anden klub man har spillet i.

Kassereren sørger derefter for at få frigivet spillercertifikatet fra den tidligere klub.

Trænerens opgaver

Udover den daglige træning og deltagelse under kampe, varetager trænerne blandt andet følgende i forhold til spillerne og deres forældre:

- Indkaldelse til forældremøde og forældredialog generelt
- Indplacering af spillere, både på banen, hold og til kampe
- Valg af stævner og cups
- Uddelegering af forældre- og spilleropgaver

Forældre til ungdomsspillere skal forvente at kunne bidrage til følgende opgaver:

- Kørsel til og fra udekampe
- Vask af holdets kamptøj
- Passe dommerbord ved hjemmekampe



Turneringer

De enkelte hold deltager i vinterturneringen, som starter i september eller først i oktober med slutter i april/maj. I nogle tilfælde deltages også i en sommerturnering med start i maj og slutter i juni. Ud over den almindelige vinterturnering, er der mulighed for at deltage i pokalturneringer. Orientering herom fås fra den respektive træner.

For at kunne følge med i turneringen, kan det anbefales at benytte DHF (Dansk Håndbold Forbund) appen, der kan installeres på tlf. eller man kan på HK 73's hjemmeside under: kampe/kampprogram - finde holdet og dets kampprogram og placering.

Spillere fra U5-U8 deltager ikke i vinterturneringen, men spiller til stævner i løbet af vinteren. Træneren vil informere herom.

Stævner og cup

Omfang og deltagelse i stævner vurderes og varetages af den respektive træner.

Som udgangspunkt er der mulighed for at deltage i følgende stævner:

- Opstartsstævne
- Niveaustævner afholdes i august /september, og er tænkt som vejledende for hvor holdene placeres i vinterturneringen styrkemæssigt.
- Stævner og cups i hele Danmark
- Julecup
- Holstebro Cup

For Holstebro Cup skal det nævnes, at det afholdes fra torsdag til og med søndag i påsken. Det har med årene udviklet sig til et fast event for klubben. En tur som klubben vægter rigtigt højt for at styrke fællesskabet og de sociale aspekter. Det er absolut en oplevelse værd, både for forældre og spillere. Hvor de fleste af Frederikssund's håndboldhold indtager Holstebro.

For at deltage i stævner skal der tilmeldes og betales hold- og deltager gebyr.

Klubben betaler hold gebyr for to stævner og deltager gebyr for 2 trænere/hjælpere pr. hold i løbet af sæsonen. Det ene stævne er Holstebro Cup, som er for holdene U10-U18. Som forældre skal man være opmærksom på, at der altid vil være en egenbetaling (deltagergebyr) for spillerens deltagelse i stævner/cups. De hold, der spiller på det bedste niveau for årgangen, kan yderligere få én holdtilmelding og deltagergebyr for 2 trænere/hjælpere betalt.

Det aktuelle beløb for deltagelse i det enkelte stævne oplyses af træneren. Tilmelding og betaling skal ske på Klubmodul under EVENT, hvor tidspunkt for afholdelse, beløbet for deltagelse og betalingsfristen vil være beskrevet.

Det er vigtigt at holde øje med tilmeldingsfristen for det enkelte stævne, da man ved for sen tilmelding ikke har mulighed for at deltage.



Udstyr i håndboldtaske

Som spiller bør man have følgende i sin sportstaske:

- Håndboldsko
- Træningstøj, shorts, T-shirt og sokker
- Drikkedunk
- Håndklæde – idet vi opfordrer alle spillere til at bade efter træning og kampe, da vi oplever, det har stor værdi for det sociale sammenhold.
- Evt. bold
- Evt. knæbeskyttere/albuebeskyttere

Udstyr i håndboldtasken til kampe

Som spiller bør man have følgende i sin sportstaske:

- Håndboldsko og ekstra strømper
- Træningsdragt og ekstra T-shirt
- Håndklæde mm.
- Evt. bold og drikkedunk
- Evt. knæbeskyttere/albuebeskyttere
- Evt. skiftesko til stævner, for at skåne fødderne mellem kampene

Kamptøj opbevares i fælles taske og udleveres før kamp. Forældrene står efter tur for tøjvasken.

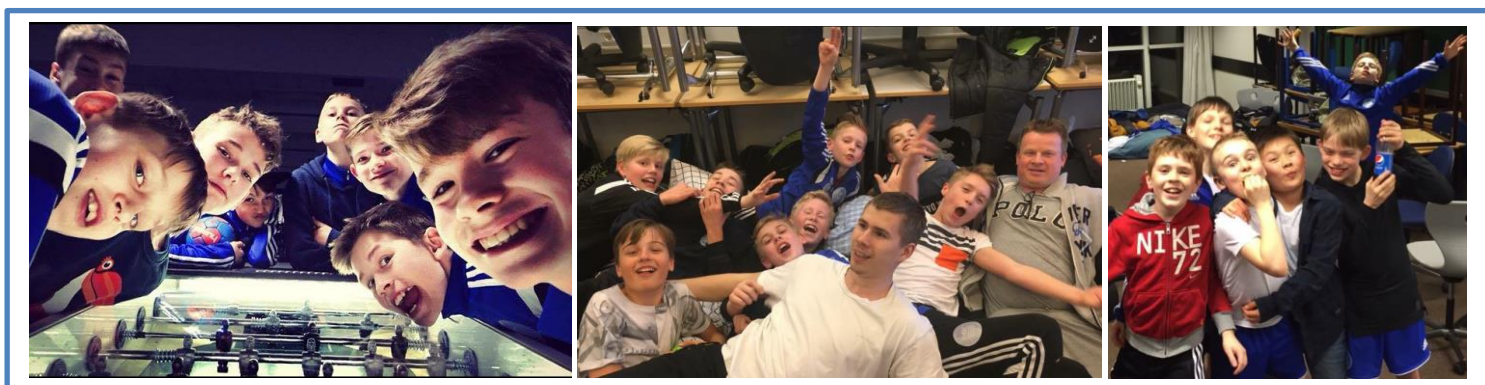
Forældre opgaver gennem turneringen og til cups

Gennem sæsonen bistår forældre på skift med at bemane dommerbord ved hjemmekampe, tager frugt med, tøjvask og kørsel/transport til og fra kampsteder. Planen herfor varetages af træner/holdleder.

Sygdom

Når man starter i klubben eller får ny træner, så opfordrer vi til, at man oplyser træneren om evt. kronisk sygdom eller særlige helbredsmaessige hensyn.

Husk endvidere at give træneren besked, hvis spilleren ikke kommer til træning eller kamp.



Hvor kommer pengene fra?

Der skal penge til at drive en håndboldklub, faktisk ret mange penge, hvis spillerne skal have klubbetøj, bolde, udstyr og tilskud til arrangementer som f.eks. den årlige afslutningstur til Holstebro Cup i påsken. Klubbens indtægter kommer fra kontingenter, sponsorer, kommunetilskud, særlige støtteaktiviteter som påskeskrab, samt fra "Håndboldens Venner".

Ønsker du at bidrage med et sponsorat til HK 73, kontakt venligst bestyrelsen på hk73@hk73.dk

Håndboldens Venner

Allerede tilbage i 1986 besluttede man at stifte støtteforeningen "Håndboldens Venner". Formålet med "Vennerne" er at medvirke til en sundere drift og et godt økonomisk fundament, som gør en mere langsigtet planlægning af klubbens visioner og mål for udvikling mulig.

Støtteforeningen er mest kendt for den årlige Julefrokost i hallen sidst i november og sommerfest på Bløden i Frederikssund. Men også ved koncertarrangementer er "Vennernes" mange frivillige (forældre, spillere, trænere og mange andre) med til at sikre klubbens økonomiske fundament.

Du kan læse mere om vennerne på hjemmesiden og følge med på Facebook "Håndboldens Venner". Vennerne håber på din støtte og hjælp til deres arrangementer. Du kan tilmelde dig som frivillig ved at kontakte Vennernes formand eller sende en mail til HK73Venner@hotmail.com.



Holdopgaver

Spillerne skal gennem året bistå med forskellige opgaver. Det være sig tiltag fra sponsorudvalget og "Vennerne", f.eks. salg af lodder, omdeling af brochurer, opsætning/oprydning ved arrangementer. Omfanget er moderat gennem året, og vi opfordrer alle til at deltage på forespørgsel fra trænerne. "Påskeskrab" er skrabelodder, som holdene sælger til venner/forældre ved påsketid. På lodder med de heldige nr. er der gevinster. Overskuddet går til ungdomsholdene.

Afslutningsfest

Ved sæsonens afslutning afholdes der en ungdomsfest for spillere og deres familier i hallen. Der udsendes en indbydelse og tilmelding foregår via hjemmesiden under Event.

En hyggelig aften for alle børne- og ungdomshold, hvor årets spiller, - kammerat og - fighter kåres og en middag nydes.

Frivilligt forældrearbejde

HK73 er afhængig af frivillige hænder, og der er rig mulighed for at kunne bistå i mindre eller større omfang.

Så har man som forældre lyst til at deltage i udvalgs- eller bestyrelsesarbejde, eller som trænere, holdledere eller dommer – så hører vi rigtig gerne fra jer. Frivillige hænder kan vi ikke få nok af.



Etik og forældresamarbejde

Forældresamarbejdet har stor betydning, både for spillere og forældre. Vi opfordrer således forældrene til at inddrage nye forældre, der kommer i klubben. Vi oplever at et godt forældresamarbejde på de respektive hold også skaber en god dynamik blandt spillerne.

Som tilskuere under kampe beder vi jer om at respektere trænere, egne spillere, dommere og modstandere.

10 gode råd til forældre

Forældre på sidelinjen: DET ER SJOVT AT SPILLE HÅNDBOLD... når mor og far er MEDSPILLERE.

Du kan gøre meget, en positiv adfærd fra din side er vigtig. Det har god effekt på børnene.

Sæt fokus på spillet og udvikling frem for resultatet. Holdet kan godt have spillet godt, selvom det tabte.

Kom med positive tilråb og hjælp andre forældre med at få samme holdning.

De 10 forældre-bud:

- Mød gerne op til både træning og kamp – hvis dit barn ønsker det.
- Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen - og ikke kun til dit eget barn.
- Giv opmuntring i både med- og ikke mindst modgang - giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik efter kampen.
- Respekter trænerens brug af spillerne - forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
- Lad træneren styre holdet, også selvom du har et bedre overblik.
- Tænk på holdet frem for at fremhæve dit eget barn.
- Kommenter ikke dommerens/dommernes kendelser. De er også mennesker og kan lave uhensigtsmæssige fejl i kampens hede.
- Vis respekt for arbejdet i klubben. Mød op, hvis klubben indkalder til forældremøde og lignende.
- Kontakt træneren hvis du har behov for at få afklaret ambitioner og holdninger.
- Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens aktiviteter, end lyst og engagement.

☺ Trænere er frivillige, dommere er mennesker og fejl er læringsmuligheder.



Fitnesslokale for aktive og passive medlemmer

Fra spilleren fylder 12 år, kan man benytte hallens fitnesslokale benyttes.

For at få adgang, skal skema placeret ved cafeen, udfyldes og afleveres til halbestyreren for udlevering af nøglebrik til en pris af 80 kr.

Brug for hjælp?

Har du problemer med hjemmesiden og betaling af dit kontingent, så kontakt os på hk73@hk73.dk
Vi modtager gerne ris og ros – så du skal være mere end velkommen til at kontakte Bestyrelsen.

Håndbold for dummes – så du kan snakke med ved spisebordet.

Spilleregler og dommertegn kan findes på www.dhf/spilleregler/dommertegn.

Dommertegn:



1. Indtræden i målfeltet



2. Ulovlig dribling



3. Skridt eller holde bolden mere end 3 sekunder



4. Omklamring, fastholdelse eller skub



5. Slag



6. Offensive fejl begået af angriber



7. Indkast



8. Målkast



9. Frikast



10. Hold 3 meter afstand



11. Passivt spil



12. Mål

En stor tak til alle, som deltager i HK73-håndboldklubs arbejde på frivillig basis og yder en aktiv indsats for klubben. 😊 😊 😊

Vi håber pjecen har levet op til formålet om at være en go' guide til spillere og forældre. Er der ting som mangler eller kan forberedes, må du endelig henvende dig til bestyrelsen.



