

# **Trænerhåndbog for ungdomstrænere i Nibe HK**



## Indholdsfortegnelse

Velkommen.....	3
Målsætning m.v. fra bestyrelse og ungdomsudvalg.....	4
Sportslige mål .....	4
Sociale mål .....	4
Klubånd og omgangstone i Nibe HK .....	4
Samarbejde med andre klubber .....	5
Praktiske oplysninger .....	5
Aflysning af kamp.....	5
Aflysning af kamp p.g.a. snevejr .....	5
Bestyrelsen for Nibe HK.....	6
Bolde .....	6
Brag i hallen.....	6
Børneattest .....	6
Chip-nøgle .....	6
Ekstra timer i hallen .....	7
Flytning af kampe.....	7
Fløjter .....	7
Haller .....	7
Hjemmestævne.....	7
Holdkort .....	7
Holdsport .....	7
Juleafslutning.....	8
Kampfordeler .....	8
Kampresultat.....	8
Kampændringer .....	8
Klublokale .....	8
Kondirummet .....	9
Kontaktpersoner.....	9
Kontingent.....	9
Kurser .....	9
Minimål .....	10
Op- og nedrykning af hold.....	10

Overtrækstrøjer.....	10
Rekvisitter .....	10
Samme trøjefarve .....	10
Sommertræning .....	10
Spilletøj.....	11
Sponsorer .....	11
Strandhåndbold.....	11
Stævner .....	11
Stævneansvarlig .....	11
Sæsonopstart .....	11
Tidtager/sekretær.....	11
Trænertøj.....	12
Træning .....	12
Træningstider.....	12
Ungdomstrænere i Nibe HK .....	12
Ungdomsudvalget i Nibe HK .....	12

# Velkommen

Velkommen som træner i Nibe HK. Vi er meget glade for din hjælp.

Vi har udarbejdet denne håndbog med informationsmateriale samt praktiske oplysninger, som vi håber, kan hjælpe dig godt igennem sæsonen.

Alle væsentlige informationer i løbet af sæsonen vil du kunne finde på Facebook gruppen "Trænere og ledere i Nibe HK" og/ eller Holdsport

Du vil også på klubbens hjemmeside [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk) kunne finde en masse informationer.

Turneringsplan og regler vil du kunne finde på Håndbold Info på Dansk Håndbold Forbunds hjemmeside eller APP.

Vi vil gerne sikre, at de "små hverdags spørgsmål" bliver besvaret af denne håndbog. Derfor – mangler der noget i håndbogen eller har du gode ideer/ spørgsmål, så henvend dig til Ungdomsudvalget ([uu@nibehk.dk](mailto:uu@nibehk.dk))

Sportslige hilsner

Ungdomsudvalget & bestyrelsen i Nibe HK

# Målsætning m.v. fra bestyrelse og ungdomsudvalg

## Sportslige mål

- Mindst 1 hold i alle ungdomsrækker fra U9 til U19.
- Vi tilstræber at uddanne alle vores trænere, så de er i stand til at træne spillerne efter de retningslinjer, der er nedfældet i "Den gule tråd".

## Sociale mål

• Det skal være sjovt for alle børne – og ungdomsspillere at spille håndbold i Nibe HK. Og vi mener alle. Ingen spillere må tabes, fordi vi ikke har gjort det godt nok. Det betyder bl.a., at man som træner, kan blive nødt til at gå på kompromis med resultater. Vores succes måles i antallet af børn og unge, der spiller håndbold, ligesom vores succes måles på, om spillerne lærer de rigtige ting på de rigtige tidspunkter. Antallet af vundne kampe er ikke nødvendigvis lig med succes, derimod er udvikling altid lig med stor succes. Ligeledes måles vores succes i antallet af frivillige ledere og forældre, der er villige til at gøre et stykke arbejde i klubben.

• Alternative trænings- og holdarrangementer bør indgå på alle alderstrin – bare det har noget med håndbold eller holdarbejdet at gøre.

• Spillerne fra U11 og opefter tilbydes mindst en gang om året at komme med på en tur til et større stævne.

## Klubånd og omgangstone i Nibe HK

Det overordnede mål er, at Nibe HK er et rart sted at være, hvor de positive oplevelser er de fleste for den enkelte spiller. Vi opfordrer derfor til en god omgangstone trænere, spillere og forældre imellem. Vi forventer, at spillerne kan udvise en sund og almindelig opførsel overfor holdkammerater, modspillere, trænere og dommere. Med klubånd mener vi også, at vi alle er ansvarlige for at få **VORES** klub til at fungere optimalt.

I ungdomsafdelingen er vi heldige med at have mange ledere og trænere, der gør et stort stykke frivilligt arbejde i deres fritid. Det er vi stolte af, og vi håber meget på jeres opbakning til at lave en god klub. Vi vil gerne understrege, at ingen frivillige trænere fortjener at blive "angrebet" af hverken spillere eller forældre – det hverken verbalt eller fysisk.

Der arbejdes på, at der på hvert hold er en voksen træner, en voksen holdleder og gerne nogle unge hjælpetrænere. Desuden kan der etableres en "holdbestyrelse" af forældre på hvert hold. Denne holdbestyrelse kunne hjælpe træneren/holdlederen med praktiske gøremål – det kunne være træjevask, kørsel og praktisk hjælp i forbindelse med arrangementer.

Der afholdes et antal forældremøder (1-2) hver sæson. Som opstart afholdes møde, hvor planer, målsætninger m.m. præsenteres.

## Samarbejde med andre klubber

Klubben arbejder sammen med Aalborg Håndbold (drengesiden), så særligt talentfulde spillere, der oprindeligt har fået deres håndboldtræning i Nibe HK kan undersøge, hvor langt talentet kan bære i en eliteklub. Aalborg Håndbold tilbyder Talenttræning for U13 - U15. Nibe HK tilbyder derudover også talenttræning for pigespillere igennem EH Aalborg.

For Bestyrelsen og Ungdomsudvalget i Nibe HK, er det vigtig at pointere, at vi ikke deltager i "fiskeri" af gode spillere fra andre klubber. Vi vil have rene linjer i forhold til spillere og andre klubber. Er der tilfælde, hvor man kan være i tvivl – så henvend dig til Ungdomsudvalget.

## Praktiske oplysninger

### Aflysning af kamp

Generelt er det sådan, at klubben, der aflyser en kamp skal sørge for at sende en afbuds-blanket til kredsen og afbestille dommer.

Vejledning kan ses på <https://haandbold.dk/forbund/jhf-og-kreds-1-2-4/turneringer-staevner/turneringsinformation/kampflytning-afbud/>

Afbudsblanketten skal udfyldes med nogle få oplysninger og kan sendes elektronisk.

*Hvis vi har hjemmebane, og hvis modstanderne ringer, at de ikke kan stille hold:*

Kampfordeleren skal orienteres – se kontaktoplysningerne på hjemmesiden [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk).

Dommerklubben skal kontaktes – spørg den aflysende klub, om de har gjort det (det bør de), men ellers skal vi kontakte dem.

Hvis det er den første kamp i en hel dags stævne, så skal centerlederen også have besked. Spørg evt. kampfordeleren, om kontakt til centerlederen.

### Aflysning af kamp p.g.a. snevej

Trænerne vurderer selv, om det er forsvarligt at køre ud i snevejret.

Er det ikke forsvarligt, så er der mulighed for at melde afbud til kampe, uden det vil koste bøde.

Det I skal gøre, er at ringe til den klub, I skal spille mod. Det vil være en ide, at finde telefonnummeret på træner – evt. via modstanderklubbens hjemmeside, som de fleste klubber har - eller I kan finde nummer via [www.jhfkreds1.dk](http://www.jhfkreds1.dk) , hvor alle klubber har en kontaktperson.

Hvis I har nogen problemer med at finde det, må I sige til og ungdomsudvalget vil hjælpe. For jer der skal spille hjemmekamp, skal I nok få besked af klubben, hvis modstanderen ikke kommer.

Husk at få aftalt med modstanderen, hvem der sender afbudsblanket og afbestiller dommer – se også ovenfor vedr. aflysning af kamp.

## Bestyrelsen for Nibe HK

De aktuelle medlemmers navne kan altid ses på klubbens hjemmeside [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk)

## Bolde

Bolde findes i skabene i klublokalet. Det er vigtigt at få alle bolde med tilbage i skabet, samt vedligeholde boldene. Hvis jeres hold mangler bolde, så kontakt Ungdomsudvalget.

## Brag i hallen

1 gang før jul og 1 gang efter jul forsøger Ungdomsudvalget at skabe noget ekstra liv i hallen i forbindelse med et hjemmestævne. Det kaldes "Brag i hallen". Her vil der være indløb, høj musik og navneopråb efter hver scoring, samt udnævnelse af holdet spiller.

## Børneattest

Der skal indhentes børneattest (formular P274) på alle trænere og frivillige, som omgås børn i Nibe Håndboldklub. Dette gælder også forældre som hjælper under træning, løbetræning osv. Det er trænerens ansvar at informere Ungdomsudvalget om hjælpere.

## Chip-nøgle

Udleveres af Bestyrelsens sekretær Malene Skipper. Bruges til døren ind til hallen og klublokalet. Disse døre vil være åbne i træningstid og ved kampe og stævner i hallen. Skal du låse døren op permanent, holdes nøgle på to gange i træk, indtil den lyser grønt hurtigt efter hinanden.

## Ekstra timer i hallen

Ved ønske om ekstra timer i hallen – kontakt Ungdomsudvalget (eller Bestyrelsen).

## Flytning af kampe

Bør som hovedregel ikke finde sted, da det er meget dyrt (600-800 kr. pr. kamp).

Hvis det er absolut nødvendigt, så kontakt klubbens kampfordeler (se under udvalg på hjemmesiden [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk)).

## Fløjter

Man skal selv købe en fløjte.

## Haller

Hal 1/ Hal A er den oprindelige hal, og den foretrukne bane til kamp. Hal 2/ Hal B er den nyeste hal.

## Hjemmestævne

Der er en stævneansvarlig til hvert hjemmestævne (se under Stævneansvarlig). Sammen med trænere og ledere gøres hallen klar og lukkes ned. Trænere, ledere og forældre samt tilskuer hjælpes ad med at flytte fra/ til kortbane under stævnet, ligesom til træning. Trænerne kunne evt. bede tidtagere om at gøre det.

## Holdkort

Holdkort skal altid udfyldes inden kampen. Det foregår elektronisk via "sportstasken" på din DHF app. (via "sportstasken") eller via Håndoffice.

Hvis ikke du har adgang kontakt Kampfordeler eller Karina Brøndum Nielsen.

## Holdsport

Ungdomsudvalget og Bestyrelsen anbefaler at man bruger Holdsport til diverse planer. Klubarrangementer bliver bl.a. annonceret her.

Holdsport kan benyttes til planlægning af træning, kampe, sociale arrangementer m.m.

I holdsport er det muligt at tilføje opgaver, såsom kørsel og vask. Nogle hold vælger at have en frugtordning, så man ikke køber usundt slik lige efter en kamp.

Det er trænerens ansvar at alle spillere på holdet, er oprettet i holdsport, da det også er derigennem kontingent opkræves.

Administratorer Karina Brøndum og Andreas Sondrup vil gerne hjælpe med at komme igang med at bruge Holdsport.



## Juleafslutning

Klubben plejer at være vært ved en juleafslutning for spillerne, hvor der serveres æbleskiver og saftvand.

Ungdomsudvalget kontakter trænerne, når tidspunktet nærmer sig.

Desuden inviteres trænere og holdledere til en juleafslutning, hvor klubben er vært ved lidt at spise og drikke. Juleafslutningen benyttes samtidig til at Ungdomsudvalget informerer, hvis der er noget nyt.

## Kampfordeler

Står for planlægningen af turneringskampe og tilmelding af hold. Ved flytning af kampe, skal kampfordeleren altid kontaktes (se under udvalg på hjemmesiden [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk)).

Hvis der arrangeres større aktiviteter ud over vores turnering - kunne f.eks. være en træningslejr eller deltagelse i et weekendstævne, så skal kampfordeleren også have besked.

Ved behov for dommer til træningskampe kontakt kampfordeler for bestilling.

Kontaktperson til kredsen ved spørgsmål til eksempelvis regler.

## Kampresultat

Efter kampen skal resultatet tastes ind til JHF, enten via DHF app'en ("sportstasken") eller håndoffice. Når kampens resultat er indtastet, vinges det af på stævnelisten ud for jeres kamp. Det er træneren, holdlederen eller tidtagerne, der har ansvaret for, at det sker. Det stævneansvarlige tjekker efter hvert hjemmestævne om alle resultater er indberettet.

## Kampændringer

Tjek evt. på dhfs håndbold app om der er kampændringer. Kampfordeleren holder også øje med ændringer og giver besked.

Helt frem til tirsdag kan søndagens kampe blive ændret, men forekommer sjældent.

## Klublokale

Klublokalet vil være låst op til alle træninger og hjemmekampe.

Klublokalet er til rådighed for alle hold, og kan f.eks. benyttes til optakt til kamp, forældremøder, spillermøder eller andre arrangementer for jeres hold.

Man kan også benytte klublokalet til overnatning (gælder kun for klubbens egne spillere). Ved overnatning skal der søges om tilladelse fra brandmyndighederne.

For reservering:

kontakt Karina Brøndum Nielsen på mail: karinabrondum@hotmail.com

Har man brug for ekstra stole til forældremøder, så kan man kontakte Centerleder Morten Dahl.

Der kan laves kaffe i klublokalet. Kaffebønner/te er i skabet over kaffemaskinen.

Husk der skal ryddes op efter jer ligesom, der skal vaskes op. Opvaskemaskine kan benyttes.

Støvsuger mm. til rengøring er i skabet "Rengøring" eller i skabet under vasken i køkkenet.

Tasker og lignende skal være i skabene og ikke på gulvet eller ovenpå skabene. Mangler du skab, så kontakt Ungdomsudvalget/ Bestyrelsen og så skal vi se hvad vi kan gøre.

Lad være med at "låne" noget i de andres skabe.

Når man holder arrangementer/møder i klublokalet, hvor man har fået alkohol (øl, vin eller andet), skal resterne fjernes, da bestyrelsen ikke vil have dette til at stå fremme i køleskabet eller på bordet.

## Kondirummet

Der er ingen regler for, hvilke hold der bruger kondirummet til opvarmning. Derfor kan hold, der træner i hal 2 godt varme op i kondirummet.

Der opfordres til at snakke sammen og evt. skiftes til at have kondirummet og arealet bag banen i hal 2.

## Kontaktpersoner

Ungdomstrænerne skal kontakte Ungdomsudvalget via mail uu@nibehk.dk, hvis de har spørgsmål eller klager. Så tager Ungdomsudvalget kontakt til Bestyrelsen, hvis de finder det nødvendigt.

Når medlemmer af bestyrelse og ungdomsudvalg er til træning, så respekter venligst, at de er der som privatpersoner og gerne vil koncentrere sig om deres træning.

## Kontingent

For at være spilleberettiget skal man have betalt kontingent!

Som træner går du ind i Holdsport og tjekker, at alle dine spillere har betalt kontingent. Hvis der står spærret ud for en spiller, så har de ikke betalt.

Hver træner har brugernavn og adgangskode til holdsport.

## Kurser

Det er altid muligt at komme på kurser.

Vi opfordrer til, at du selv holder dig orienteret om kurser på Jydsk Håndbold Forbunds hjemmeside for de 8 kredse og/eller Dansk Håndbold Forbunds hjemmeside. Kampfordeleren vil også blive orienteret om kurser og vil informere om dette via Facebook-gruppen "Trænere/ledere i Nibe HK" eller mail.

Når/hvis du finder et interessant kursus, skal Ungdomsudvalget orienteres: oplys dit navn, hvilket hold du træner, kursets emne, pris og varighed. Kampfordeler hjælper med tilmelding.

Når du får accept på deltagelse, er det også muligt selv at tilmelde sig. Husk dog en kopi til klubbens kasserer (se kontaktoplysningerne på klubbens hjemmeside), idet det er muligt at få tilskud fra kommunen.

## Minimal

Bruges til de små baner. Kan bruges af alle. Står på stativ i hal 2. Skal sættes tilbage efter brug.

## Op- og nedrykning af hold

Kredsen rykker **aldrig** hold ned. De rykker kun hold op. Hvis et hold er placeret i en forkert række – eksempelvis række B og man ønsker nedrykning til række C, er det klubbens ansvar at kontakte kredsen omkring dette. Det er ikke længere praksis at man rykker ned baseret på resultat før ombrydning.

## Overtrækstrøjer

Overtrækstrøjer hænger i flere størrelser i klublokalet. Husk at respektere, at de mindste overtrækstrøjer er til de yngste spillere, der ikke anvender harpiks. Trøjerne hænges på plads igen efter brug.

## Rekvisitter

Diverse træningsrekvisitter findes i skabet "Træning" i klublokalet, bænken i hal B (se oversigt/billede, der hænger ved nøgleskabet i klublokalet) og vores materialerum (rum i gangen ind mod multisalen).

Rekvisitter skal sættes på plads efter brug.

Har man ønsker til nye rekvisitter, spørg Ungdomsudvalget.

## Samme trøjefarve

Det er altid udeholdet, der skal skifte trøjefarve. I DHF app'en kan man finde tøjfarve på modstanderholdet under "Hold info" under "kampprogram" i puljen. Der findes hvide udebanetrøjer i skabet "Udebane tøj". Overtrækstrøjer vil ligge klar ved dommerbordet, hvis udehold har glemt deres udebanetrøjer.

## Sommertræning

Det er opbakning fra klubben til sommertræning. Man bestemmer selv om det er 1 eller 2 gange om ugen. Tiderne aftales med Ungdomsudvalget.

Til sommertræning skal man selv låse op med chip-nøglen. Døren smækker.

## Spilletøj

U9-U17 spillerne har deres eget spilletøj, som de er ansvarlig for. Ved behov for nyt spilletøj eller andet kontakt Ungdomsudvalget. Der er ekstra sæt i klublokalet til nye spillere.

U5-U8 og senior bruger sættene, der ligger i deres skabe, som skal vaskes og lægges tilbage efter brug.

## Sponsorer

Medlemmer/forældre/trænere må ikke kontakte vores sponsorer for at få dem til at sponsorere yderligere til klubben. Hvis man har konkrete emner, skal Sponsorudvalget kontaktes, se hvem det er på [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk).

Vi støtter vores lokale sponsorer, så spillertøj, træningsdragter mv. køber klubben i Tøjhuset.

Vil du ellers gerne indkøbe noget til dit hold eller har du en ide til noget som du synes mangler, så kontakt Ungdomsudvalget/ Bestyrelsen.

## Strandhåndbold

Det er muligt at deltage i strandhåndbold stævne. Kontakt Ungdomsudvalget, som vil stå for tilmelding.

Klubben betaler tilmeldingsgebyret.

## Stævner

Klubben dækker hold gebyret og giver tilskud til for afslutningsstævnet.

Ønsker man at deltage i et opstartsstævne, så er det ok for klubben, men man skal bare være opmærksom på, at det er 100% egenbetaling.

## Stævneansvarlig

Til hjemmestævner vil der være en stævneansvarlig, som vil gøre hallen klar og lukke ned ved afslutningen. I Tidtagermappen er det muligt at finde kontaktoplysning, hvis ikke vedkomne er i hallen.

## Sæsonopstart

Normalt begynder træningen i den uge, hvor skolerne starter, men det er ok at starte ca. 1. august. Hvis du ønsker at starte træningen før den "normale sæson", kontakt Ungdomsudvalget først.

## Tidtager/sekretær

Tidtagning for ungdomsholdene varetages på skift af forældre. Forældrene sidder kun tidtager til sit eget barns kamp, og man sidder kun i en kamp ad gangen. HUSK at der skal være 2 tidtagere.

Træner/holdleder laver fordelingen.  
Den primære opgave som tidtager er:

- at styre uret efter dommerens retningslinjer.
- at holde regnskab med målene
- at holde øje med advarsler evt. 2 minutters udvisninger (sammen med dommeren)
- at fløjte af ved halvleg og kampens slutning – uret indstilles, så det sker automatisk.
- at stoppe tiden ved spilstop, hvor dommeren viser, at tiden skal stoppes – det kan f.eks. være ved skader.
- at holde øje med forkert udskiftning, og hvis dette sker, gøre trænerne og dommeren opmærksomme på fejlen

På tidtagerbordet vil der ligge en instruktionsvejledning til tidtagningsanlægget og i mappen vil der være skemaer, som man kan bruge til at skrive advarsler, udvisninger mv. ned på.  
Hvis der er noget I er i tvivl om, skal I henvende jer til Ungdomsudvalget.  
Ungdomsudvalget kommer også gerne og giver lidt undervisning i det at være tidtager.

## Trænertøj

Spørg Ungdomsudvalget

## Træning

Trænere og ledere er ansvarlige for at sætte mål op til minibaner og kortbane og sætte på plads igen. Der er bolde i skabene og overtrækstrøjer i klublokalet og forskellige rekvisitter (se under Rekvisitter). Husk at sætte tingene på plads.  
Vi forventer at træneren er påklædt til træning, og er forbillede for vores spillere.

## Træningstider

De aktuelle træningstider kan altid ses på klubbens hjemmeside [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk) og Nibe HK's Facebook

## Ungdomstrænere i Nibe HK

De aktuelle træneres navne og kontaktoplysninger kan altid ses på klubbens hjemmeside [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk)

## Ungdomsudvalget i Nibe HK

De aktuelle medlemmers navne kan altid ses på klubbens hjemmeside [www.nibehk.dk](http://www.nibehk.dk). Kan kontaktes på [uu@nibehk.dk](mailto:uu@nibehk.dk)