

## Værd at vide som træner

i

## Vidar-Ulkebøl Håndbold

Giver svar på de mest almindelige spørgsmål!



## Indholdsfortegnelse

Bade politik	4
Basisviden for nye trænere	4
Bold - til spillerne	4
Børneattest	4
Falck abonnement	4
Ferier	4
Forventninger	4
Forældremøder	4
Forældre - holdleder	5
FrøCup	5
Fysisk udvikling	5
Føl	5
Gymnastikredskaber	5
Harpix	5
Hjemmesiden	6
Hjertestarter	6
Holdkort	6
Hvilket hold spiller man på?	6
Indberetninger af kampe	6
Information - til spillere/forældre & Trænere	6
JHF kreds 8	6
Jule-/sæsonafslutning	7
Juletræsfest	7
Klubdragt	7
Kontingent	7
Kostpolitik	7
Kurser	7
Kreds træning	7
Løbeveste	7
Løn	8
Materialer	8
Mærkedage/konfirmation	8
Møder	8
Nøgler	9
Oprydning	9
Opslagstavlen	9
Sneafbud	9
Spillercertifikat	10

Spilletøj	10
Stepbænke	10
Stævner	10
Træner under 18 år	10
Trænerrollen/forælderrollen	10
Træningsstart/slut	10
Træningsweekend	11
Turnering	11
Turnerings oversigt	11
Udnytte træningstiden	11
Uheldige episoder	11
Vidar Cup	11
Video-udstyr	11
Vippebræt	11

## Bade politik

Vi vil gerne, at børnene fra starten lærer at gå i bad efter træning og kamp. Dels på grund af hygiejnen og dels er det med til at opbygge de sociale relationer på holdet.

## Basisviden for nye trænere

Det er vigtigt at udfordre børnene/spillerne der hvor de er, og f.eks. udnytte "den motoriske guldalder", se under "fysisk udvikling". Du bør som træner, - helt ned til de små, være opmærksom på at løftede arme bør være korrekt armstilling (højre arm), samt fod stilling, for at undgå skader (specielt knæ). Derudover har man i klubben besluttet at benytte "Aldersrelateret Træning" (AT) som den røde tråd. Læs meget mere om Aldersrelateret Træning, øvelsesdatabasen samt Appen dertil m.m. på [www.jhfkreds8.dk/Uddannelse/aldersrelaterettraening](http://www.jhfkreds8.dk/Uddannelse/aldersrelaterettraening)

## Bold - til spillerne

Der er mulighed for spillerne at købe en håndbold til favorabel pris. Henvendelse til: Jette Bremer på: [jette.b.s@stofanet.dk](mailto:jette.b.s@stofanet.dk) - 60 91 95 57

## Børneattest

Alle over 15 år der underviser børn, skal underskrive en børneattest før sæsonstart. Det betyder at klubben anonymt undersøger om pågældende har en ren børneattest. Man skal være "træner" i en sammenhængende periode på min. 14 dage i løbet af en sæson, for at det er aktuelt, dvs. at forældre der agerer trænere en enkelt gang, - på lige fod med forældre der kører, ikke skal udfylde børneattest.

## Falck abonnement

Foreningen har mulighed for at benytte sig af DHF's Falck abonnement, hvis spillere kommer til skade under træning eller stævner. Husk at opgive:

Abonnement nr.: 17 84 37 98                      Tlf. nr.: 70 10 20 30

## Ferier

Der er ingen træning i børnenes skoleferier, dvs. sommerferien, påskeferien, uge 42, juleferien og uge 7, med mindre andet er aftalt med ledergruppen og hallen.

## Forventninger

Vi forventer at du som træner tager aktivt del i træningen, møder i træningstøj, og gerne i klubdragten til kamp. Der skal meldes afbud, hvis du er forhindret til træning, kamp eller møder, - se i øvrigt "trænerfolderen".

## Forældremøder

Alle hold skal indkalde til forældremøde kort efter sæsonstart, dvs. i løbet af sept./okt., samt i januar, for at "tage temperaturen på holdet".

Aftal dato med en i ledergruppen, da vi gerne vil deltage med en kort orientering.

[www.vidar-ulkebøl.dk](http://www.vidar-ulkebøl.dk)

side 4 af 11

## Forældre - holdleder

Der vil være opgaver i trænerteamet, som let kan lægges over på en eller flere forældre der har lyst. Bl.a. salg af skrabejulekalender og andet, opdatering af spiller liste, kamplister, tilmelding m.m. i forbindelse med stævner, samt evt. andre holdarrangementer. Spørg evt. ved et forældremøde, eller kontakt en forælder du mener er egnet.

## FrøCup

Ledelsen sørger for tilmelding og transport til stævnet.

Du bør i god tid før stævnet udlevere en seddel med relevant information vedr. alt det praktiske til spillere og forældre. Kontakt evt. en af dine kolleger eller ledelsen for en skabelon, vi har flere års erfaring at dele ud af.

## Fysisk udvikling

Børns fysiske udvikling er afhængig af alder, køn og træning.

I alderen fra 5-6 år til ca. 7-8 år sker der en stigning i højde, styrke samt koordination, der gør, at de fleste af de grundlæggende motoriske færdigheder kan udføres »flydende«.

I alderen 9-12 år har vi »den motoriske guldalder«. En rolig periode i forhold til vækst og med gode muligheder for at lære nye bevægelser.

I puberteten sker der en kraftig højdevækst. I denne periode er det vigtigt ved hjælp af træning at bevare og justere de bevægelsesmønstre, der er indlært.

De hormonelt betingede forandringer, som optræder i og efter puberteten - drengenes øgede muskelstyrke og pigernes øgede fedtlag - har ligeledes betydning for, hvordan bevægelserne bliver, og hvordan nye kan læres.

## Føl

Mange års erfaring med unge trænere, har foranlediget følgende retningslinier:

Som udgangspunkt skal der minimum være 1 hold til forskel, mellem føl og spillere.

Eksempelvis skal føl ved U12 som minimum være U16 (min. 15 år).

Føl må som udgangspunkt ikke fungere som træner på hold med søskende.

## Gymnastikredskaber

De redskaber, på nær airtracken, der er i Ulkebøllhallens redskabsrum må benyttes. Vis hensyn, da en del af dem tilhører Ulkebøl gymnastik, og sørg for at rydde op efter brug. **Airtracken må KUN benyttes efter aftale med Ulkebøl gymnastik!!**

## Harpix

Vent evt. til efter opvarmning med at tage harpix på, og rengør hænder mm før hallen forlades. Vær også opmærksom på, at der ikke kommer harpix på musik anlægget.

## Hjemmesiden

Hold dig informeret via hjemmesiden, [www.vidar-ulkebøl.dk](http://www.vidar-ulkebøl.dk) og send evt. input til: VUHwebmaster@gmail.com.

## Hjertestarter

Der forefindes en hjertestarter i Ulkebøl hallen. Den hænger i gangen fra cafeteriet til hallen, og der er udførlige instrukser ophængt i skabet. Derudover "guider" maskinen ved ibrugtagning.

## Holdkort

Alle hold skal udfylde holdkort før kampstart. I Vidar-Ulkebøl Håndbold spiller vi kun med lovlige spillere, dvs. den rette årgang. Hvis det er nødvendigt med ulovlig spiller, noteres det på holdkortet.

## Hvilket hold spiller man på?

Som udgangspunkt skal spillerne spille på det hold de hører til - men der kan i særlige tilfælde gives tilladelse til at spillerne spiller på et andet hold. Dette skal trænerne aftale i samarbejde med ledergruppen og forældrene.

## Indberetninger af kampe

Det er trænerens ansvar telefonisk at indrapportere hjemmekampes kampresultat straks efter at kampen er slut.

## Information - til spillere/forældre & Trænere

### "Forældrefolder"

Der er udarbejdet en folder til spillere og forældre, med bl.a. forventninger og krav klubben har til dem.

### "Trænerfolder"

Ligeledes er der udarbejdet en folder med bl.a. de forventninger vi har til dig som træner.

### Opslagstavlen

På opslagstavlen i Ulkebølhallen er der mulighed for at hænge information op til trænere, spillere, forældre og andre.

### Conventus.dk

Du vil modtage et login til denne hjemmeside. Her kan du se spillerlister, sende sms og mails. Under arkiv/filer/træner INFO ligger relevant informations materiale.

## JHF kreds 8

Hold dig opdateret og tilmeld dig nyhedsmail på [www.jhfkreds8.dk](http://www.jhfkreds8.dk)

Ønsker du som træner indflydelse, og har interesse, opfordres du til at deltage i relevante møder i JHF kreds 8. herunder bl.a. ombrydnings- og evalueringsmøder o.l.

## Jule-/sæsonafslutning

Holdene arrangerer selv jule-/sæsonafslutning m.m., hvis man ønsker at holde dette. Inddrag evt. nogle forældre i opgaven.

## Juletræsfest

Der afholdes i samarbejde med Ulkebøl badminton og Gymnastik, juletræsfest i Ulkebøllhallen i december måned. I den forbindelse er der nogle opgaver som Vidar-Ulkebøl Håndbold skal løse, eks. bordopstilling eller lign. Information følger.

## Klubdragt

Alle trænere får udleveret trænerbeklædning efter behov. Klubdragten SKAL benyttes til kamp og vi forventer at den også benyttes mindst en gang om ugen til træning. Spillere har mulighed for at købe klubdragten til fordelagtig pris via hjemmesiden.

## Kontingent

Alle spillere skal være registreret i klubben/betale kontingent, for at kunne deltage i træning, turnering eller stævner. Det er VIGTIGT at din spillerliste altid er opdateret, da indberettet spillerantal har indvirkning på fordelingen af hal timer!!

## Kostpolitik

Det er vigtigt at spillerne fylder depoterne næringsrigt op inden og mellem kampene. Derfor ingen slik før og mellem kampene, det må vente til bagefter!!

## Kurser

Vi opfordrer alle vore trænere til at deltage i relevante kurser. Dels for at blive dygtigere trænere, dels for at få inspiration, så træningen bliver så spændende som muligt. Eksempel på relevante kurser kan være: Træner-kurser, føl-kurser, dommer-kurser, tidtager-kurser, førstehjælp/hjertestart..... Klubben dækker som udgangspunkt kursus- og kørselsudgifterne. De seneste sæsoner har klubben haft et samarbejde med SønderjyskE, der har afviklet en del kurser i lokalområdet!

## Kreds træning

JHF kreds8 tilbyder ekstra træning for et udtaget hold af U14 spillere, de konkrete årgange ses på [jhfkreds8.dk](http://jhfkreds8.dk)  
Ved sæsonstart tilmelder du som træner de spillere, du mener kan komme på tale til denne trup, - se også mere om dette på hjemmesiden.

## Løbeveste

Klubben har 30 løbeveste i børne str. og 4 i voksen str. Kontakt Jette Bremer på: [jette.b.s@stofanet.dk](mailto:jette.b.s@stofanet.dk) - 60 91 95 57 hvis du ønsker at benytte disse.

## Løn

Der udbetales ikke løn, men ved sæsonafslutning modtager du et gavekort.

## Materialer

Tape og isposer findes i skab 4 i Ulkebøl-hallen. Hvis der mangler noget, henvender man sig til:  
Jette Bremer på: jette.b.s@stofanet.dk - 60 91 95 57

### Hvad får man udleveret ved sæsonstart

Trænerbeklædning, - efter behov  
Trøjetaske  
Lægetaske  
Nøgle til skabe og boldrum i hallerne

### Hvad afleverer man ved sæsonafslutning

Trøjetaske  
Lægetaske  
Nøgle til skabe og boldrum ( hvis man stopper som træner)

### Hvad indeholder en trøjetaske

Liste over indhold  
Kampbold  
Trøjer  
Shorts  
Målmandstøj

### Hvad indeholder en lægetaske

Boldpumpe  
2 ruller smal tape  
2 ruller bred tape  
Plaster  
Saks  
2 engangs isposer

Derudover er der få ekstra bolde i nogle af hallerne - spillerne opfordres til at investere i egne bold (se under Bold)

## Mærkedage/konfirmation

Trænere gennem sæsonen (ikke træneren for sommertræningen) skal sørge for en hilsen til holdets konfirmander. Husk også føl. Er man lidt fingernem, kan man måske lave et billede af holdet!!

## Møder

Der forventes at du deltager i de møder der bliver indkaldt til, eller som minimum melder afbud.



**Trænerne:**

Ved sæsonstart afholdes et instruktørmøde - plejer at ligge i august/september måned.

Ved sæsonafslutningen afholdes to møder:

Et instruktørmøde, hvor vi evaluerer den forgangne sæson.

Et instruktørmøde, hvor vi kigger fremad mod sommertræningen og den kommende sæson.

Hvert hold forventes at afholde et forældre-møde i starten af efterårs-sæsonen. Den årgangsansvarlige træner indkalder, men alle trænere på holdet forventes at deltage. Ledelsen vil også gerne deltage med et indlæg til dette møde.

**Ledergruppen:**

Holder møde fast én gang i starten af hver måned, eller ved behov.

## Nøgler

Udleveres efter behov til de forskellige haller.

Der kvitteres for modtagelse af nøgler, og nøglerne afleveres ved sæsonafslutning.

Kontakt evt. Jette Bremer på: jette.b.s@stofanet.dk - 60 91 95 57

## "Opdragelse"

Vi skal selvfølgelig ikke overtage forældres opdragelse af deres børn. Men så længe børnene er til håndboldtræning, med til stævne eller lign, er det dit ansvar som træner, at de opfører sig som du/vi ønsker.

Vær med til at efterleve det der står i folderen til forældre og spillere, og selvfølgelig almindelig anstændig opførsel. Dvs. tale pænt, rydde op efter sig osv.

## Oprydning

Du og dine spillere skal rydde op efter jer selv efter træning og kamp, opdrag spillerne til at hjælpe. I er også ansvarlige for, at der er orden i holdets eget skab.

## Opslagstavlen

... med klub-info hænger ved indgangen i Ulkebøllhallen. Her er der mulighed for at ophænge relevant info til trænere, spillere, forældre og andre.

## Sneafbud

Såfremt man anser det nødvendigt at melde afbud til ansat(te) kamp(e) på grund af ufremkommeligt føre m.v., skal der omgående ringes besked til modstanderforeningen, hal og dommerpåsætter.

Foreningen skal desuden fremsende en skriftlig redegørelse til eget kredskontor senest 24 timer efter fastsatte kamptidspunkt.

Overholdes ovennævnte ikke, kan kampen(e) erklæres for tabt, og foreningen kan blive straffet.

Udsatte kampe skal være afviklet senest 14 dage efter tidligere ansat tidspunkt. Foreningerne aftaler indbyrdes spillested og tidspunkt og meddeler dette til eget kredskontor. Herudover skal Ledergruppen underrettes om afbuddet i umiddelbar tilknytning hertil.

## Spillercertifikat

Du kan som årgangsansvarlige rekvirere spillercertifikat til U14 spillere, og de der er ældre ved at kontakte kassereren.

## Spilletøj

Alle hold får udleveret en taske med spilletøj, som den årgangsansvarlige har pligt til at aflevere ved sæson-slut, med samme indhold som ved sæson-start.

I tasken ligger der en oversigt over taskens indhold, og tasken er mærket med holdnavn. Hvis der indkøbes nyt spille tøj, skal tasken mærkes med holdnavn, -kontakt Jette Bremer: jette.b.s@stofanet.dk - 60 91 95 57

## Stepbænke

I rummet under dommertårnet i Ulkebøl hallen er der 5 stepbænke, som kan benyttes under træning.

## Stævner

Tilskud til stævner, herunder betaling til trænere.

Klubben betaler holdgebyr og betaler for trænerne til to stævner pr. hold i løbet af sæsonen.

De traditionelle overnatningsstævner (Frøcup i Aarup, Påskecup i Vejle) dækker det ene af disse stævner for hvert hold.

Det er ikke intensionen, at man kan spare op til stævner til et 1.hold ved at udlade at sende 2. og 3. hold til stævne.

## Træner under 18 år

Unge under 18 år, må (iflg. Carsten Glejbjerg, JHF 26/6-12) gerne sidde alene på trænerbænken.

## Trænerrollen/forælderrollen

Husk at adskille disse 2 roller. Vær også opmærksom på, at der er noget information mm, der ikke vedkommer dit barn, uanset om det er som føl eller spiller.

## Træningsstart/slut

Sæsonstart: start/medio august

Sæson slut: Umiddelbart efter det sidste stævne, meldes ud fra leder gruppen

Sommertræning (ikke for U6-U8 spillere): Umiddelbart efter sæson slut

## Træningsweekend

I og omkring Ulkebøllhallen afholdes der hvert år en træningsweekend for afdelingens børne- og ungdomsspillere i september måned, datoen kan ses på hjemmesiden. Et aktivitetsudvalg arrangerer denne, og benytter sig af forældre der har mulighed for at hjælpe. I løbet af weekenden afvikles klubbens sponsor-cykkelløb, hvor spillere og trænere cykler penge ind til klubben.

## Turnering

Tilmelding til turnering foregår som oftest via JHF's hjemmeside.

## Turnerings oversigt

Alle hold skal udlevere turneringsoversigt til forældre/spillere, kopieres evt. fra Jhf's hjemmeside.

## Udnytte træningstiden

Sørg for at aflyse træning til Halbestyrer ved udekampe i træningstiden. Så kan andre udnytte haltimerne.

## Uheldige episoder

Opstår det uheldige episoder under træning eller kamp, er det vigtigt at tage tingene i opløbet. Vidar-Ulkebøl Håndbold har defineret nogle helt klare "spilleregler" for både trænere, spillere og forældre i "træner-" eller "forældrefolderen". Overholdes disse ikke, er det vigtigt at gribe ind straks. Ledelsen orienteres straks.

## Vidar Cup

Alle klubbens U10-14 spillere deltager gratis ved dette lokale stævne. Dog er det uden overnatning og forplejning. Det er på et instruktørmøde blevet besluttet at Disco i forbindelse med Vidar Cup, fremover kun er for U12 og U14, og i givet fald kun hvis der er voksne trænere til stede og kun såfremt søndagens kampe tillader det.

## Video-udstyr

Klubben er i besiddelse af video-udstyr, som frit kan lånes. Henvendelse til en i ledelsen.

## Vippebræt

Vippebræt findes i materiale skabet i Ulkebøll hallen. Henvendelse evt. til:  
Jette Bremer på: [jette.b.s@stofanet.dk](mailto:jette.b.s@stofanet.dk) - 60 91 95 57