

Trænerhåndbog

Velkommen til Hillerød Håndbold klub
Rev. september 2020



Indholdsfortegnelse

- Målsætning/Adfærdskodeks
- Idrætslige mål/Overordnet handlingsplan
- Træner i Hillerød Håndboldklub/Sæsonstart
- Materialeoplysninger
- Klubpraktiske oplysninger
- Arbejdsgange/regelsæt v. kampafvikling
- Stævner
- Bestyrelsen i Hillerød Håndboldklub – roller og ansvarsfordeling



Målsætning

Målsætning, idrætslige mål og handlingsplan

Hillerød Håndboldklub skal være en respekteret, ansvarlig og etisk velfungerende håndboldklub såvel idrætslig som administrativt og økonomisk.

Klubben bygger på socialt og sportsligt samvær, hvor der forventes engagement og ansvar af bestyrelse, trænere, ledere, spillere såvel som forældre.

Fællesskab vægtes højt og der skal være plads til alle. Klubben bestræber sig på at knytte trænere, ledere, spillere, bestyrelse og sponsorer nært til klubben således, at der opretholdes engagement omkring klubbens aktiviteter og færden.

Hillerød Håndboldklub bygger på en kultur, som skal skabe de bedste rammer for at vores medlemmer og besøgende får de bedste muligheder for at udvikles og trives i fællesskab og en klub hvor både dommere og modstandere glæder sig til at komme på besøg.

I som trænere er derfor forpligtede til at støtte op om klubbens adfærds- og forældrekodeks og selv gå forrest i forhold til at en behagelig og udviklende kultur kan bevares.

Adfærdskodeks



Forældrekodeks:

”Jeg som forældre vil gøre mit yderste for at støtte mit barn, andres børn, ledere, dommere, embedsmænd og andre i forbindelse med træning og kampe – gennem et positivt engagement.”

- Barnets ambition frem for forældrenes
- Fokuser på at være forældre frem for at coache
- Respekter spillernes, trænernes og dommernes arbejdsområde
- Respekter de planer trænere og spillerne har lagt for både træning og kampe
- Lad trænere alene kommunikere med spillerne og dommer
- Negative opråb af nogen art accepteres ikke
- Ros, ros, ros. Børn har brug for anerkendelse for at udvikle sig
- Opmuntre spillerne til at respektere deres omgivelser – herunder alle klubkammerater, klubbens faciliteter og udstyr
- **Rygepolitik:** Alle haller er rygefriske områder

Idrætslige mål

Trænermål er individuelle og afhænger af hold, spillersammensætning m.v.
Individuelle idrætslige mål stilles i samarbejde med sportslig leder, og der følges op på dette løbende.

Der vil ligeledes være en midtvejsevaluering. For alle hold gælder der dog en række overordnede idrætslige mål, som vi forventer danner grundlag for alle hold i Hillerød Håndboldklub.

- For børne- og ungdomshold er målsætningen at fastholde og udvikle så mange spillere som muligt gennem hensyntagen til spillernes individuelle niveau.
- For seniorhold er målsætningen at skabe et godt fundament og træningsmiljø, hvor så mange seniorspillere som muligt, har lyst til at spille håndbold i vores lokale klub.
- Såvel kvalificeret fysisk træning samt socialt sammenhold vægtes. Træningen skal være tilrettelagt således, at alle spillernes idrætslige evner udvikles, uagtet niveau.
- Der skal være plads til socialt boldspil.

Overordnet handlingsplan

- I Hillerød Håndboldklub, bestræber vi os på at trænere og ledere skal udvikles fagligt via deltagelse i eksterne og interne kurser. Dette aftales i samarbejde med den sportslige ledelse.
- Der opfordres til at alle trænere deltager i minimum 1 trænerkursus om året. Kursusafgiften betales af Hillerød Håndboldklub og kursusbeskrivelser/Ideer kan drøftes med sin nærmeste sportslige leder, som gerne er behjælpelig med at finde de rigtige kurser. Man koordinerer selv, med de andre tilmeldte.
I Sæsonen 20/21 vil kursusaktiviteten dog være særligt forbeholdt økonomiske hensyn grundet klubbens økonomi og kursus vil formentlig være af intern karakter.
- Der skal afholdes 2 trænermøder pr. sæson (opstart og afslutning), hvor samtlige trænere er inviteret og hvor deltagelse forventes. Derudover er der en individuel samtale med sportslig leder i januar til midtvejsevaluering.
- Vi forventer at alle trænere bakker op om overordnede handlingsplaner, Herunder sponsorinitiativer m.v.
- Børne-, ungdoms- og seniorspillere bør deltage i foreningens arbejde og arrangementer og derigennem gøre håndboldklubben til et aktivt og hyggeligt sted.

Træner I Hillerød Håndboldklub

Vi forventer at trænerne:

- Møder velforberedt til træning og i god tid.
- Får holdet til at fungere sportsligt og socialt.
- Kontakter sin sportslige leder hvis der er brug for dialog eller hjælp til træning, forældre eller spillerkommunikation.
- Forbedrer spillernes tekniske og faglige område. Her opfordres til at bruge DHFs hjemmeside. Under denne side er der link DHF's retningslinjer m.v.
- Skaber aldersrelateret træning og holder sig fagligt opdateret. Alle trænere forventes at deltage i minimum 1 trænerkursus om året internt/eksternt.
- Sætter hold, planlægger og deltager til holdets kampe.
- Sætter elektronisk holdkort samt sikrer korrekt brug af spillere.
- Er en rollemodel for spillerne, sørger for en god tone under og efter træning samt kampe til både spillere, modstandere og dommere.
- Sørger for, at alle spillerne får den nødvendige information, besked om kommende kampe, kørsel etc.
- Orienterer bookingansvarlige i bedst mulige tid i tilfælde af, at man ikke gør brug af sin træningstid ved f.eks. træningskampe andetsteds eller stævner.
- Det forventes at vores trænere støtter op om alle klubtiltag – sociale og sponsorprægede. Dette indebærer at opfordre sine hold til at støtte HHK hold ved at se og heppe hjemmebanekampe.
- Trænerne skal sørge for at spillerne så vidt muligt følger deres årgange. Evt. fravigelser fra denne regel, skal drøftes med udvalgsformand.
- Børneattest: Inden sæsonopstart skal Hillerød Håndboldklub indgive navne på trænere/Holdledere over 15 år til Det Centrale Kriminalregister i henhold til lovgivningen. Alle trænere og ledere i Hillerød Håndboldklub over 15 år skal underskrive en Børneattest og dermed give samtykke til, at der rekvireres straffeattest fra Det Centrale Kriminalregister. Dette sker som led i forbyggende arbejde og dermed sikre, at trænere samt ledere ikke har tilhold for seksuelle overgreb mod børn eller besiddelse af børneporno. Såfremt der ikke gives et samtykke til forespørgslen må Hillerød Håndboldklub se sig nødsaget til at stoppe samarbejdet træneren og klubben imellem.



Sæsonstart

Inden turneringsstart er det vigtigt, at træneren sikrer, at alle spillere har tilladelse til at spille. Følgende regler skal opfyldes før en spiller er spillerberettiget i Hillerød Håndboldklub

- Spilleren skal være indmeldt i klubben og skal have betalt kontingent.
- Spilleren skal være i den rigtige aldersgruppe – regler omkring spillerberettigelse kan findes på DHF hjemmeside.
- Ved sæsonstart indkalder Udvalgsformændene til trænermøde. Der tilstræbes at afholde ca. 2 trænermøder om året. Som træner er det vigtigt at deltage i disse møder, da information omkring nye regler, stævner, interne tiltag etc. vil blive drøftet.
- Hillerød Håndboldklub forventer at træner starter sæsonen med et forældremøde, hvor der eventuelt findes en kontaktforældre/holdleder. Her kan man eventuelt høre om der er en af forældrene, der vil være skribent for holdet og skrive till en af klubbens facebook administratorer. På dette møde kan der også forklares om turneringsplan, dommerbord, vask og kørselsplan.

Forslag til inddragende forældre/spillerkultur:

- Lav en liste med kampe, vask og kørsel – denne oversigt udleveres på dette møde.
- Forældrekodeks præsenteres. Evt. også trænerhåndbog
- Lav en telefon/e-mail/adresseliste til spillerne.
- orienter om Håndbold App til info omkring turneringsplan, opdatering af håndboldregler, inspiration til træning etc.
- Det forventes at hver træner finder min. 1 kontaktforældre ved sæsonopstart
Kontaktforældre kan hjælpe med forskellige ting fx udarbejdelse af kørselsliste, korrespondance med forældre og diverse hjælp til træneren. Se bilag 1 for inspiration og evt. præsentation på forældre/spillermøde.

Materialeoplysninger

Bolde og materialer og Materialeopbevaring

Nøgleansvarlig: Karin

Materiale tovholder: Jacob

Spillertøj

I klubben har alle hold spillertøj.

Hver spiller er ansvarlig for sit eget spillertøj. Bliver spillertøjet væk eller på anden måde ubrugeligt, skal spilleren selv betale for et nyt sæt.

Der spilles i mærkeblå trøjer og shorts.

Ingen spillere skal træne i klubbens kampdragter.

Bolde

Alle spillere skal selv medbringe bolde til træning – undtagen Trille Trolle og Lykkeliga, der kan låne bolde af Hillerød Håndboldklub.

U6 og U7	Softbold /gummi (Tress)
U8 –U9 –U 11 begge køn	Boldstørrelse 0
U13 Begge køn	Boldstørrelse 1
U15 Begge køn	Boldstørrelse 2
U17 – U19 piger og damesenior	Boldstørrelse 2
U17 – U 19 drenge og seniorherrer	Boldstørrelse 3

Klubpraktiske oplysninger

Forsikringer

Hillerød Håndboldklub er medlem af DGI, hvorved vores trænere og medlemmer er dækket af en gruppeforsikring. Denne forsikring dækker; arbejdsskedeforsikring, ansvarsforsikring, retshjælpforsikring, rejseforsikring (verden – uden for Danmark) samt psykologisk krisehjælp.

Godtgørelse:

Trænergodtgørelse udbetales primo december og primo april. Evt. fravigelser fra dette skal aftales individuelt med fast aftaleramme

Spillerindmeldelse

Det er trænerens ansvar at henvise til eller fortælle spillerne og forældre, hvordan man tilmelder sig via klubmodul.

- Alle spillere har et elektronisk spillercertifikat, som styres via HåndOffice. Dette certifikat overføres ved klubsifte / udmelding af klubben.
- Man må spille 3x gratis prøvetræning. Herefter skal spiller indmeldes. Spiller må ikke spille kampuden betalt kontingent.

Spillerudmeldelse

- Ønsker en spiller at stoppe i Hillerød Håndboldklub skal der gives besked til træneren og Bestyrelsesansvarlige.
- Såfremt spilleren er i restance til klubben kan spilleren ikke få udleveret spillercertifikatet og spille i andre klubber indtil restancen er betalt.
- Der tilbagebetales ikke betalt kontingent ved udmelding af klubben.

Kontingentbetaling

Kontingent betales via klubmodul.

Kontingentsatser er delt op i 4 kvartaler. Priser fremgår af hjemmesiden og ved tilmelding.

Kontingentbeløbet kan findes på hjemmesiden: www.hillerod-hk.dk

Holdoversigt og træningstider

På hjemmesiden findes der en holdoversigt med alle Hillerød Håndboldklubs hold, træningstider og trænernavne samt kontaktnumre. Der opfordres til at alle hold er omklædt og har varmet op inden træningstiden påbegyndes for at udnytte hal-tiden optimalt

Hjemmeside

Hillerød Håndboldklub har en hjemmeside: www.hillerod-hk.dk Her findes alle aktuelle informationer fra klubben, bl.a. denne trænerhåndbog, diverse links til relevante hjemmesider, oversigt over alle hold samt trænere, træningstider, kontingentoversigt etc. Spørgsmål eller ideer til hjemmesiden kan rettes til Håndboldklubbens bestyrelse

Facebook-side

Hillerød Håndboldklub har en Facebook-side, der hedder: Hillerød HK. Her opfordres trænere/ledere samt forældre til at fortælle om holdoplevelser, kampe m.v. samt billeder. Ligeledes er der en Facebook gruppe for trænere/ledere i klubben. Ved sæson opstart opdateres medlemmer af denne gruppe.

Arbejdsgange/regelsæt v. kampafvikling

Kampafvikling

- Byd dommer(e) og modstander velkommen.
- Anvis dommer og modstander omklædningsrum
- Det elektroniske holdkort kan udfyldes op til 1 døgn inden kampafvikling.
- Sig tak for kampen til dommer(e) og træner(e) samt sørg for at alle spillere bliver på banen og siger tak for kampen.
- Ved hjemmekampe skal kampresultatet indberettes via HåndOffice af træneren.
- Sidste kampansvarlige træner sørger for korrekt aflåsning af hallen
- I nogle tilfælde kan "døm selv"-kampe optræde. Denne info vil findes via håndboldinfo
- Kursus i HåndOffice og dommerbord tilbydes fra sportslig ledelse på forespørgsel.

Dommerbord

- Ved hjemmekampe er holdet ansvarlig for bemanning af dommerbord ved egne kampe
- Det er træneren for det spillende hold, der er ansvarlig for bemanning af dommerbordet.
- Træneren skal sikre sig at personerne, der sidder ved dommerbordet er bekendt med håndboldreglerne og tidtagernes ansvar.
- Der skal sidde nogen ved dommerbordet til **ALLE** kampe.

Træningskampe

- Træneren finder selv en modstander. Dette gøres lettest inden sæson start ved at finde turneringsplanen fra sidste år og kigge eft er tilsvarende rækker for den aktuelle årgang. Efterfølgende findes en kontaktperson fra den enkelte klub via modstander klubbens hjemmeside og derved fås oplysninger om trænere og telefonnummer.
- Aftal kamptidspunkt og sted.
- Ansøg om en dommer, med mindre træner og modstander aftaler, at det er en "døm selv" kamp. Ansøgning om dommer skal ske via Turneringsansvarlig.
- Giv Turneringsansvarlig besked om kampen. Dette skal gøres for, at Hillerød Håndboldklub kan betale dommeren, og eventuelt udnytte hallen til andre hold, hvis kampen er på udebane.

Flytning af kampe

- Hvis en kamp skal flyttes, skal det ske senest 10 dage før den oprindelige kampdato. I forbindelse med kampflytning skal man give Turneringsansvarlig besked om, at man ønsker kampen flyttet, så sørger vedkommende for kontakt til modstander. Trænerne skal selv holde sig opdateret på Håndboldinfo omkring flytninger, det gælder også vores modstanderhold.
- Ovenstående regler kan afviges i specielle tilfælde, fx hvis hallen bliver lukket eller hvis halvdelen af holdet skal på lejrskole. I sådanne tilfælde skal Turneringsansvarlig straks kontaktes. Det koster mellem 500 og 750 kr. at flytte en kamp, så kampflytninger bør undgås, med mindre det er absolut nødvendigt.

Arbejdsgange/regelsæt v. kampafvikling -fortsat

Kampaflysninger

- Afbud til kampe skal, for at kunne betragtes som rettidige, være tilsendt skriftligt til kredsen senest 10 dage før kampen skal spilles. Er det ikke muligt at aflyse kampen 10 dage før, straffes klubben med bøde! Det hold, der aflyser kampen taber kampen! Kontakt altid Hillerød Håndboldklubs turneringsansvarlige før kampaflysning.
- Skulle det blive nødvendigt at aflyse en kamp, mindre end 10 dage før kampen skal spilles, skal Turneringsansvarlig kontaktes, som orienterer såvel modstander forening som dommerpåsætter.
- I tilfælde af kampaflysninger skal træner og Turneringsansvarlig rapportere til Kredskontoret inden for 48 timer med en rimelig begrundelse, ellers vil kampen blive anset som tabt. Alternativt betragtes det som en kampflytning, og nyt kamptidspunkt besluttet hurtigst muligt, jf. afsnit om kampflytning. Denne kampflytning vil dog være gratis for klubben. Hillerød Håndboldklubs holdning til kampaflysninger er, at aflysning af kamp kun må ske i ekstraordinære situationer. Hvis man f.eks. kun kan stille med 5-6 spillere, er dette **IKKE** en lovlig grund

Turnering

- Når turneringsplanen er færdig, udsender Turneringsansvarlig besked herom.
- Det er trænerens **eget ansvar**, at udskrive turneringsplan samt følge med i eventuelle kampændringer via kredsens eller via Håndbold App.
- Når turneringsplan er udkommet skal det straks undersøges om spillerne har planlagt lejrskoleophold o.l. Dette skal gøres, da et ønske om kampflytning umiddelbart efter at turneringsplanen er udkommet, er gratis for klubben.
- Normalt har man 3 arbejdsdage til at flytte kampe efter turneringsplanen er offentliggjort.

Bøder

- Bøder der gives af Håndboldforbundet til spillere eller træner i forbindelse med røde kort eller bortvisninger skal betales af pågældende spiller/træner. Det gælder for alle, der er medlem af Hillerød Håndbold klub.

Stævner

Hillerød Håndboldklub har til mål, at alle klubbens hold kommer til at deltage i mindst et stævne om året. Man kan deltage i flere stævner såfremt træneren/spillerne selv er behjælpelig med at skaffe penge/sponsorer til dette. Invitationer til stævner modtages ofte af Turneringsansvarlig. Informationen videresendes til trænerne via udvalgsformanden.

I Hillerød Håndboldklub har vi en tradition for at vi hvert år mellem Jul og Nytår deltager i turnering i Lund.

Stævnet betragtes som en vigtig social tradition for klubben, og som ansvarlig træner, forventes det, at du deltager til dette stævne med dit hold, og under stævnet prioriterer at Hillerøds Håndboldhold, supporterer hinanden bedst muligt.

- Max 2 trænere pr. hold
- Klubben tilbyder betalt kørsel v. fælles bustransport. Vælger man alternativ transport med egen bil m.v. betales dette ikke af klubben
- Når man repræsenterer Hillerød Håndboldklub og er ansvarlig for klubbens spillere, nydes ikke alkohol