



## VEJLEDNING TIL HÅNDBOLDTRÆNERE I EGEBJERG IF

I denne trænervejledning har vi samlet en række nyttige informationer til håndboldtrænere i Egebjerg IF. Har I brug for oplysninger, der ikke står i denne vejledning, kan I kontakte et medlem af håndboldudvalget (medlemmerne findes på [www.egebjerg-if.dk](http://www.egebjerg-if.dk)). Vi forventer, at alle håndboldtrænere i EIF læser denne vejledning.

### Mission

Det overordnede mål for håndboldafdelingen er at skabe rammerne for, at så mange børn og unge som muligt får mulighed for og lyst til at spille håndbold. Vi er en breddeklub og der er plads til alle 😊

## Praktiske ting

### Kontrakt

Alle trænere i EIF skal underskrive en trænerkontrakt.

### Trænerpleje

Nye trænere, som ikke allerede har en klubdragt, får ved sæsonstart en dragt af klubben. Dragten bestilles ved at kontakte et medlem af håndboldudvalget, som herefter giver Sportmaster besked om, at den nye træner skal have en dragt. Træneren skal selv ind i Sportmaster for at prøve dragten og for at aftale nærmere mht. hvilket navn der skal trykkes på dragten. Dragterne kan ikke byttes, når de først er bestilt.

Der afholdes trænermøde 1-2 gange om året eller efter behov. På møderne deltager alle trænere og håndboldudvalget. Der er mødepligt til disse møder.

JHF og DGI arrangerer en del trænerkurser i løbet af året, og EIF støtter op om at sende sine trænere på kursus. Der vil i løbet af året blive sendt mails rundt med information om disse kurser, og man kan selv finde information på DGIs og JHFs hjemmesider. Hvis I ønsker at komme på et kursus, så kontakt et medlem af håndboldudvalget.

### Trænerløn

Trænere i EIF arbejder på frivillig basis, men der gives årligt et symbolsk beløb som tak for indsatsen og til dækning af udgifter til f.eks. telefon og kørsel

### Kontingent og spillertøj

For at spille håndbold i EIF skal spillerne gå ind på klubbens hjemmeside og melde sig til et hold og samtidig betale kontingent. Nye spillere har mulighed for op til 3 gratis prøvetræninger inden der betales kontingent. Når kontingentet er betalt får spilleren en spillertrøje af klubben, som herefter er spillerens ejendom. Spillertrøjen skal holde i op til 2 år, og hvis den indenfor denne periode bliver for lille eller bliver væk, er spilleren selv ansvarlig for at købe en ny på egen regning. Spillertrøjen får man ved at gå i Sportmaster Horsens, oplyse medlemmets idrætsgren, hold og navn. Bemærk at Sportmaster først har oplysningerne på medlemmet 2 dage efter betalt kontingent. Der påtrykkes navn og nummer på trøjen - nummeret fastsættes af klubben.

Det er klubbens politik, at børn der ikke har betalt kontingent ikke kommer med til kampe. Spillere fra økonomisk udfordrede familier har mulighed for at søge støtte til kontingentet hos Broen (<http://www.hansted-egebjerg.dk/broen/>) eller anmode om nedsat kontingent ved at rette henvendelse til

klubbens formand, som sammen med den øvrige bestyrelse vil vurdere anmodningen. Alle henvendelser vil blive behandlet fortroligt og ikke ført til referat.

### **Børneattest**

Alle trænere og ledere der har med børn at gøre, vil blive kontrolleret ved politiet for at se om vedkommende har en dom for pædofili, og nye trænere skal derfor underskrive en børneattest som fremsendes til politiet.

### **Nøgle og chip**

En nøgle der giver adgang til alt håndboldudstyr udleveres ved henvendelse til håndboldudvalget. Bliver nøglen væk skal træneren betale 100 kr til indkøb af en ny.

En nøglebrik, der giver adgang til hallen, fås ved at udfylde en formular på EIFs hjemmeside (under trænerinfo, generel information). Klubben lægger 100 kr i depositum for denne nøglebrik, og træneren hæfter selv for dette, hvis nøglebrikken bliver væk.

### **Hjemmesiden/facebook**

På hjemmesiden [www.egebjerg-if.dk](http://www.egebjerg-if.dk) kan du finde oplysninger om udvalg, træningstider, trænere, klubbens hold, mm. Hvis du har et indslag til hjemmesiden eller EIFs facebook side, kan du sende det til den hjemmesideansvarlige ([hjemmeside@egebjerg-if.dk](mailto:hjemmeside@egebjerg-if.dk)).

Hjælp os med at holde hjemmesiden opdateret, ved at sørge for at dine personoplysninger på hjemmesiden er korrekte. Du skal hurtigst muligt uploade et portrætfoto på siden – dette gøres ved at følge vejledningen her: [www.egebjerg-if.dk/traenerinfo/generel-information/](http://www.egebjerg-if.dk/traenerinfo/generel-information/) - kontakt den hjemmesideansvarlige hvis der er problemer.

Håndboldafdelingen har sin egen facebook side, som alle trænere (der har en facebook profil) bliver medlem af. Facebook er et godt medie til kommunikation mellem mange mennesker og håndboldudvalget benytter det til fællesbeskeder, og det kan også bruges til fælles beskeder mellem trænere. Når et hold skal til et stævne er det for eksempel en god idé at informere om dette – måske skal andre hold til samme stævne.

### **Udstyr**

Alt træningsudstyr til håndbold er samlet i håndboldrummet (det gamle dommeromklædningsrum) samt i skabet i gangen lige uden for rummet. I håndboldrummet står der kasser på hjul med bolde, overtrækstrøjer og kegler til de forskellige årgange. Disse kasser kan køres ind i hallen til træning, men sørg for at børnene ikke kører rundt på dem – det kan ødelægge gulvet. Det er den samme nøgle, der passer til alle skabe og kasser.

Ud over bolde, overtrækstrøjer og kegler råder håndboldafdelingen over følgende udstyr som kan anvendes til træning:

- En Nicklas Landin målmandsdug (vær forsigtig med den)
- En rebounder – en slags trampolin der sender bolden retur
- Et ekstra, transportabelt mål, der hurtigt kan samles
- Fartmåler
- Agilitystige til fodarbejde
- Hulahopringe
- Hurdles (hække)

### **Førstehjælpsudstyr**

Klubben har et førstehjælpskab med plastre, forbindinger og isposer. Skabet findes i hallen til højre for døren ind til redskabsrummet. Nøglen til skabet er i det aflåste skab til venstre for førstehjælpskabet, der åbnes med koden 0112. For at sikre et funktionsdygtigt skab er der et par vigtige retningslinjer: 1. Benyt kun skabet ved et behov. 2. Ved mangler skriv straks til [fodbold@egebjerg-if.dk](mailto:fodbold@egebjerg-if.dk). 3. Gør opmærksom på misbrug af skabet.

### **Forældremøde**

Det er en god idé, at holde et forældremøde i starten af sæsonen. Her kan man give information om den kommende sæson (ex. kampe), og man kan afstemme forventninger med forældrene – både med hensyn til den kommende træning og kampene (det er ikke Ulrik Wilbek, der er træner og ikke alle spillere er den nye Mikkel Hansen – der er plads til alle!) og med hensyn til forældrenes bidrag (ex. kørsel til kamp, eventuel hjælp til træning, hjælp ved arrangementer, hvor der skal tjenes penge, kagebagning osv). I kan også italesætte at klubben bakker op om fælles badekultur efter kamp/træning, da det er et stigende problem blandt børn og unge at de ikke vil bade sammen med venner/veninder. Disse forældremøder er rigtig godt givet ud.

### **Sponsorer**

Af hensyn til de sponsoraftaler, der er indgået mellem EIF og deres sponsorer, må I ikke selv gå ud og søge sponsorer. Men I er selvfølgelig altid velkomne med forslag til nye sponsorer☺ Henvend jer til formanden.

## **Håndbold – træning og kampe**

### **Inspiration til træning**

Der findes mange gode hjemmesider, hvor man kan finde inspiration til træningsøvelser – nogle af dem nævnes her:

- <https://traenerguiden.dgi.dk/H%C3%A5ndbold/%C3%B8velsesbank/Opvarmning#> DGIs meget omfattende side med rigtig mange øvelser, som er inddelt i følgende kategorier: Opvarmning, angrebstræning, forsvarstræning, målvogtertræning, streethåndbold, skadesforebyggende. De fleste øvelser er illustreret med en video.
- <http://www.dhf.dk/Foreninger/traening/at-boernetraening> DHFs hjemmeside med aldersrelateret træning for U6 til U14. Øvelserne er inddelt efter de forskellige årgange og opdelt i forskellige områder som for eksempel forsvar, angreb, teknik og fysisk træning. Øvelserne kan findes på hjemmesiden eller ved at downloade app'en 'DHF Planner'. I app'en kan man sammensætte en træning med de øvelser der foreslås til årgangen.
- <http://www.dragoerhb.dk/> En meget omfattende hjemmeside med rigtig mange øvelser, hvoraf en del er illustreret med en lille video. Her kan man finde inspiration til alle mulige former for træning (opvarmning, styrke, samspil, forsvar, angreb) og der er beskrevet rigtig mange angrebssystemer.
- <http://haandboldnationen.dk/traening/> En hjemmeside der dækker mange ting med håndbold (inkl. kost, skader og salg af produkter). Den indeholder videoer og artikler med god inspiration til træning.
- Facebook: Søg på "Knæk Kurven" samt "DGI Håndbold"

### **Retningslinjer for brug af hallen**

Retningslinjerne for hallen er, at alle spillere skal benytte omklædningsrummene – hallens bænke skal derfor ikke bruges til opbevaring af skoletasker, tøj, sko m.m. Værdigenstande kan samles ind af træneren. Børnene

skal blive på gangen/cafeteriet indtil træningen begynder, så andre hold ikke forstyrres, og trænerne kan forberede træningen.

Af sikkerhedsmæssige årsager er det strengt nødvendigt, at alle spillere får lært, at det er forbudt at hænge i målene. De kan vælte ned over børnene! Ligeledes bør du "opdrage" spillerne til at alt vanddrikeri foregår uden for banen, da dryp på gulvet udgør en risiko.

### **Stævner/turnering**

Når man går til håndbold skal man selvfølgelig ud og spille kampe, og det er der følgende muligheder for:

DGI stævne: DGI arrangerer begynderstævner for U6-U12 hold. De har både stævne på lille bane (på tværs af den store bane), max total bane og almindelig bane. Stævnerne afholdes lørdag eller søndag og hvert hold får som regel 2-3 kampe. Se mere på: <https://www.dgi.dk/haandbold/haandbold/staevner-og-turneringer>

For at tilmelde sig skal man oprettes som bruger på DGI, hvilket man bliver ved at kontakte Jesper Ravn ([jesper.ravn@dgi.dk](mailto:jesper.ravn@dgi.dk)). Når man er oprettet kan man melde sig til stævner på DGIs hjemmeside. Søg evt. via arrangementskalenderen og vælg håndbold samt geografi, [www.dgi.dk/arrangementer](http://www.dgi.dk/arrangementer). Her ser du kommende stævner. I øvrigt kan du downloade DGIs app, der holder styr på dine kamptidspunkter.

JHF stævne: JHF afholder ligesom DGI begynderstævner, hvor der spilles flere kampe på én dag. Man tilmelder sig ved at kontakte Linette Duch, der er EIFs kontaktperson i JHF.

JHF turnering: JHF afholder også en turnering, hvor man i gennemsnit spiller 1 kamp pr. uge. Man tilmelder sig ved at kontakte Linette Duch, der er EIFs kontaktperson i JHF. JHFs turneringer findes for AA, A, B og C rækker, og før turneringsstart kan man melde sig til for-turnering (1-2 dage), hvor man finder ud af, hvilken række man skal spille i (vi anbefaler, at man deltager i denne for-turnering). Selve turneringen er delt op i to halvdele (før og efter jul), og puljerne efter jul laves på baggrund af resultaterne før jul, så nogle hold rykker op, nogle rykker ned og andre bliver i rækken. Trænere modtager en mail med turneringsplanen, når denne foreligger og heri oplyses det også, i hvilket tidsrum kampene kan flyttes gebyrfrit og hvordan det foregår. Det er op til trænerne selv at flytte rundt på kampe, og dette gøres ved at kontakte den klub, man skal spille imod for at aftale en ny tid, og efterfølgende registrere denne ændring hos JHF. Det kan anbefales at downloade DHFs app "håndbold", hvor man kan få en turneringsoversigt, og søge på de forskellige klubber.

Stævner arrangeret af klubber: Der er en lang række klubber, der arrangerer stævner ud over dem DGI og JHF arrangerer. Der er især mange stævner ved opstart (august/september), jul og påske (afslutning). En lang række af disse stævner kan findes på [www.staevner.dk](http://www.staevner.dk)

Mange af stævnerne er overnatningsstævner, og det koster ofte en del at deltage i dem (ex. 800-900 pr. hold + 400 pr. mand for et overnatningsstævne). Man kan søge Egebjerg Hansted Støtteforening ([www.hansted-egebjerg.dk](http://www.hansted-egebjerg.dk)) om tilskud til sådan et stævne. Støtteforeningen er en forening, der har til formål, at hjælpe idrætsforeningens medlemmer økonomisk i form af tilskud til ture og arrangementer. Alle medlemmer af EIF har mulighed for at søge midler hos støtteforeningen, og det gøres ved at få et ansøgningskema af EIFs bestyrelse og aflevere det til EIF Støtteforenings formand Kurt Olesen, Østerhøjsvej 8, Egebjerg.

Derudover kan holdet tjene nogle penge, hvilket for eksempel kan gøres ved at melde sig til at arrangere en bod til hjemmestævner (både håndbold og fodbold), hvor der for eksempel kan sælges kage, boller, slik, juice, frugt og vand. Holdet kan også melde sig til at arrangere en fællesspisning for hele klubben. Forsamlingshuset leverer maden til sådan en fællesspisning, så hovedopgaven består også her i at lave en

bod, der sælger for eksempel kaffe, kage, øl, vand og slik. Hvis holdet er interesseret i at arrangere en fællesspisning kontaktes formanden for klubben (se hjemmesiden for kontaktoplysninger).

### **Til kamp**

Kom til kamp i god tid 😊 Både på ude- og hjemmebane. Tag altid godt mod modstanderne og fortæl dem, hvor de skal klæde om. Ved hjemmekampe er det trænerens ansvar at kontrollere at banen er spilleklar:

- Tjek at måltavlen virker og er klar. Nøglen til måltavlen findes i pengeskabet ved dommerbordet (koden fås af et medlem håndboldudvalget).
- Tjek at de store net bag begge mål sidder som de skal.
- Tjek at målene står fast, og at nettene i målene er intakte. Sæt eventuelt overlæggere på.

Husk at det ved hjemmekampe er holdets eget ansvar at have bemanning klar til dommerbordet.

Ved kampe i en JHF turnering skal alle hold udfylde et holdkort før hver kamp. Holdkortet skal udfyldes elektronisk via DHFs app 'håndbold'. For at udfylde holdkort kræver det, at man er oprettet som bruger, hvilket man bliver ved at henvende sig til et medlem af håndboldudvalget. Resultatet af kampen skal indberettes via samme app lige efter at kampen er slut.

### **Håndbold til byfest**

Hvert år til byfesten i juni spilles der håndbold i hallen om torsdagen. Det plejer at være en rigtig hyggelig eftermiddag/aften med god stemning og masser af liv i hallen. Trænerne for de forskellige hold er selv ansvarlige for at finde en modstander, og man kan også arrangere at spille mod et andet hold fra klubben. Håndboldudvalget står for at booke dommere for U10 og op, og for hold i de yngre rækker er det trænerne/forældre/frivillige, der er kampvejledere (U6-U8 trænerne skal altså selv sørge for at der er nogen til stede i hallen, der kan dømme kampen). Vi håber, at I som træner vil bakke op om denne hyggelige dag.

## **EIFs forventninger til dig som træner**

Du er EIFs ansigt udadtil og har et stort ansvar over for dine omgivelser i din håndtering af spillere, forældre, modstandere og andre. Du er derfor meget vigtig for EIF, og uden dig er EIF ikke det samme. Hvis du som træner går 100 % ind i trænererhvervet, så vil spillerne også yde mere. Du skal gennem en sjov og inspirerende træning sørge for, at så mange som muligt synes, at det er sjovt at være sammen med kammeraterne til håndbold, og at alle får udviklet sig til bedre håndboldspillere. I håndboldafdelingen vægter vi fairplay, holdånd og fælles glæde meget højt.

I forbindelse med kampe, skal du altid sørge for, at alle ved, hvornår de skal spille, samt hvem der skal køre til kampene. Sørg for at melde spilletidspunkter ud så hurtigt som muligt – det sætter forældrene stor pris på. Du må sørge for, at alle kommer til at spille kampe - og ikke kun opholder sig på udskiftningsbænken. Selvfølgelig er det godt at vinde, men det er også vigtigt, at alle får en chance. Du må ikke glemme, at mange af de yngre børn ser op til træneren som et forbillede, og derfor er det ikke ligegyldigt, hvordan din holdning til tingene er.

### **Vigtigt!**

Som træner har du et stort ansvar omkring din optræden over for dommere, ledere, modstandere, forældre samt egne spillere. Vi prioriterer en ordentlig og fair opførsel, så vi i EIF fremtræder som en klub, der opfører sig eksemplarisk. Husk du er et forbillede for de unge og din opførsel kommer til at afspejle deres. Derfor forventer vi følgende af dig som træner:

- Du har fokus på at alle spillere trives og er opmærksom på at ingen spillere mobbes.
- God opførelse overfor dommere.
- Hjælp såvel spillere samt evt. tilskuere og forældre til samme gode opførelse.
- Forsøg at styre dit temperament, selv ved uretfærdige oplevelser.
- Hjælp dine spillere til at opføre sig ordentlig (evt. gennem udskiftninger når det 'koger over').
- Har du brug for hjælp til at tøjle en forælder/spiller, kan du kontakte en fra håndboldudvalget, så vil vi være behjælpelige med dette.

God fornøjelse☺