



## 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. Dette gøres elektronisk.

### Trænerpleje

Nye trænere, som ikke allerede har en klubdragt, får ved sæsonstart en dragt af klubben. Dragten bestilles på EIFs hjemmeside, hvor man skal angive størrelse og det navn der skal stå 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.

DHM 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 udsendt information om disse kurser hovedsageligt på facebook, men også på mails. Man kan også selv finde information på DGIs og DHMs 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 en spiller har betalt kontingent, kan vedkommende ses på EIFs hjemmeside under det pågældende hold. Hjemmesiden kan derfor bruges til at tjekke hvem der har betalt, så man som træner sørger for at alle får betalt.

Når kontingentet er betalt, kan spilleren bestille spillertøj på hjemmesiden og dette er herefter spillerens ejendom. Spillertøjet skal holde i op til 2 år, og hvis det indenfor denne periode bliver for lille eller bliver væk, er spilleren selv ansvarlig for at købe nyt tøj på egen regning. Spillernummeret fastsættes af klubben.

Ved opstart efter 1. januar reduceres kontingentet til halvdelen af prisen, og pr. 1. marts reduceres det til en tredjedel af prisen, så eventuelle nye spillere der starter sent, ikke behøver at betale fuldt kontingent. Ved opstart senere end 1. maj må man træne med gratis resten af sæsonen.

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-egbjerg.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. Dette gøres elektronisk efter oplysning af navn og cpr. nummer

### **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 og redskabsrummet, fås ved at udfylde en formular på EIFs hjemmeside (under Foreningen, Trænerinfo). Chip'en hentes ved Forum (ved svømmehallens billetsalg) og man lægger 100 kr i depositum. Disse penge får man retur, når man afleverer brikken samme sted.

### **Hjemmesiden/facebook**

På hjemmesiden [www.egbjerg-if.dk](http://www.egbjerg-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 et medlem af håndboldudvalget.

Håndboldafdelingen har sin egen facebook side (Håndboldtrænere i Egebjerg IF), 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 fællesbeskeder 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), i skabet i gangen lige uden for rummet samt i redskabsrummet i hal 1. I håndboldrummet står der kasser på hjul med bolde og udstyr 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. En samlet liste med udstyr kan ses på hjemmesiden under håndbold, Trænerinformation.

### **Førstehjælpsudstyr**

Klubben har et førstehjælpskab med plastre, forbindinger og isposer. Skabet findes i hal 1 til højre for døren ind til redskabsrummet. For at sikre et funktionsdygtigt skab er der et par vigtige retningslinjer: 1. Benyt kun skabet ved et behov. 2. Ved mangler skriv til [fodbold@egbjerg-if.dk](mailto:fodbold@egbjerg-if.dk). 3. Gør opmærksom på misbrug af skabet. Håndboldafdelingen har også små førstehjælpstasker i skabene i gangen. Alle trænere kan få isposer udleveret til at tage med til kamp. I cafeteriet har vi genbrugsisposer.

### **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, kagebaking 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. Ønskes der inspiration og vejledning til at afholde forældremøder så kontakt et medlem af håndboldudvalget – vi har materiale liggende.

### 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.

### Bookning af hal

Det er muligt at booke Egebjerg Hallerne til arrangementer med håndboldholdet. Dette gøres på [www.fritidhorsens.dk](http://www.fritidhorsens.dk), hvor man kan søge på alle haller i kommunen. I modtager en mail med bekræftelse på at ansøgningen er modtaget og efter nogle dage modtager I en godkendelse af ansøgningen, hvorefter I har booket lokalet (med mindre ansøgningen bliver afvist).

## Håndbold – træning og kampe

### Inspiration til træning

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

- Vores egen facebook side 'Håndboldtrænere i Egebjerg IF – øvelsesbank' er fyldt med videoer og inspiration til træning. Læg gerne selv noget op hvis I har gode øvelser andre kan have glæde af.
- <https://traenerguiden.dgi.dk/>: DGI's 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.
- Øvelsesbanken (<https://www.dhf.dk/oevelser>): DHF's 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 DHF's app. Øvelserne findes i 'Sportstasken'.
- <http://www.dragerhb.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.
- 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/caferiet 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.

## Håndboldsæsonen – opstart og afslutning

Sæsonen starter i første uge efter skolernes sommerferie (uge 33). Mellem jul og nytår holdes der som udgangspunkt pause, men hvis man gerne vil træne, kan hallen bookes til dette. Sæsonen løber til slutningen af april. Nogle hold vælger at fortsætte med at træne indtil byfesten, men det er op til de enkelte trænere. Man skal gøre det hvis man har tiden, lyst og overskuddet til det. Man skal også huske at tænke på, at spillerne kan have brug for en pause eller skal have tid til at spille ex. fodbold.

## Stævner/turnering

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

DGI stævne: DGI arrangerer begynderstævner for U5-U13 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 [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk).

For at tilmelde sig skal man kontakte DGI. Find den aktuelle DGI håndboldkonsulent på DGI Sydøstjyllands hjemmeside (<https://www.dgi.dk/dgi-lokalt/dgi-sydoestjylland/kontakt/find-en-medarbejder>).

Søg evt. stævner 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.

DHM turnering: DHM afholder også en turnering, hvor man i gennemsnit spiller 1 kamp pr. uge. Man tilmelder sig ved at kontakte Michelle Nielsen eller Camilla Brok Nielsen, der er EIFs kontaktpersoner i DHM (se kontaktoplysninger på hjemmesiden). DHMs 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 på det kraftigste, at man deltager i denne for-turnering. Man kan søge om at afholde forturnering på hjemmebane, og hvis det lykkes, skal man huske at hjemmeholdet skal stå for dommerbordet hele dagen. 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. Flytning af kampe: Trænere kan se turneringsplanen i Dansk Håndbolds app (Håndbold), når denne foreligger. Man modtager en mail hvor det oplyses, i hvilket tidsrum kampene kan flyttes gebyrfrit, og hvordan det foregår. I perioden, hvor det er gratis at flytte kampe (dvs. når en ny turnering foreligger i september/oktober og igen i december), kan hjemmekampene flyttes gebyrfrit og uden at spørge modstandere. Dette sker gennem Camilla og Michelle. Hvis det er en udekamp, skal flytningen ske igennem udeholdet, og det er op til trænere selv at kontakte den klub, man skal spille imod for at aftale en ny tid. Øvrige kampflytninger (udenfor den gebyrfri periode) skal foregå gennem og godkendes af Camilla/Michelle. Vi anbefaler, at man laver så få ændringer i programmet som muligt – især i forhold til hjemmekampe. Vi vil meget gerne skabe en god klubånd, hvor børnene kan heppe på hinanden og se deres kammerater spille, og det er svært, hvis der flyttes rundt på hjemmekampene.

Kampe kan flyttes gratis indtil 30 dage før kampdato, og herefter kommer der gebyr på. Klubben kan ikke betale disse gebyrer, så det bliver for holdets egen regning medmindre der foreligger særlige eller uforudsigelige omstændigheder bag flytningen (kontakt håndboldudvalget). Gebyrerne er som følger: flytning indtil 2 uger før kampdato: 500 kr., flytning indtil 1 uge før kampdato: 700 kr., flytning mindre end en uge før kampdato: 1000 kr. Vil man ikke betale, eller kan man ikke finde en egnet tid, så er eneste alternativ at blive "taberdømt", og kampen aflyses helt. Hvis hjemmekampe lægges på hverdage uden for holdets egen træningstid SKAL dette aftales og godkendes af træneren for det påvirkede hold.

Alle trænere med hold i DHM turnering skal downloade DHMs app "håndbold". Denne app bruges til at lave holdkort før kampene og indberette resultater. I app'en er der også en turneringsoversigt og man kan søge

oplysninger på de forskellige klubber. For at benytte app'en skal man have oprettet en profil – dette gøres ved at sende følgende oplysninger til Camilla/Michelle: fulde navn, adresse, tlf, email og fødselsdato.

Stævner arrangeret af klubber: Der er en lang række klubber, der arrangerer stævner ud over dem DGI og DHM arrangerer. Der er især mange stævner ved opstart (august/september), jul og påske (afslutning).

Mange af stævnerne er overnatningsstævner, og det koster ofte en del at deltage i dem (ex. 800-1100 pr. hold + 500-700 kr. pr. mand for et overnatningsstævne). Man kan søge Egebjerg Hansted Støtteforening (se på EIFs hjemmeside) 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. Mere information fås på EIFs hjemmeside under Støtteforening. Klubben dækker udgifterne til trænerne (maks. 500 kr) for op til to stævner pr. sæson. Man lægger selv pengene ud og kan så søge om refusion efterfølgende - dette skal ske gennem Carsten Vistisen.

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. Håndboldafdelingen har et fast lager af sodavand og lidt slik, som holdet kan købe af afdelingen til indkøbspris, så holdet skal kun stå for at bage kage, boller, pizzasnegle pølsehorn eller lignende. Vi har lavet en vejledning til afholdelse af bod, som kan fås ved at kontakte et medlem af håndboldudvalget.

### **Til kamp**

Kom til kamp i god tid ☺ Både på ude- og hjemmebane. Tag altid godt imod 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.
- 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 DHM turnering skal alle hold udfylde et holdkort før hver kamp. Holdkortet skal udfyldes elektronisk via Dansk Håndbolds app 'håndbold'. For at udfylde holdkort kræver det, at man er oprettet som bruger, hvilket man bliver ved at henvende sig til Camilla eller Michelle. Resultatet af kampen skal indberettes via samme app lige efter at kampen er slut. Dette (holdkort og resultatindberetning) skal ordnes inden for en given frist – ellers risikerer holdet at få en bøde.

### **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 U11 og op, og for hold i de yngre rækker er det trænerne/forældre/frivillige, der er kampvejledere (U5-U9 trænerne skal altså selv sørge for at der er nogen til stede i hallen, der kan dømme kampen). Vi håber, at I som trænerne 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 opførelse, så vi i EIF fremtræder som en klub, der opfører sig eksemplarisk. Husk du er et forbillede for de unge og din opførelse 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 😊