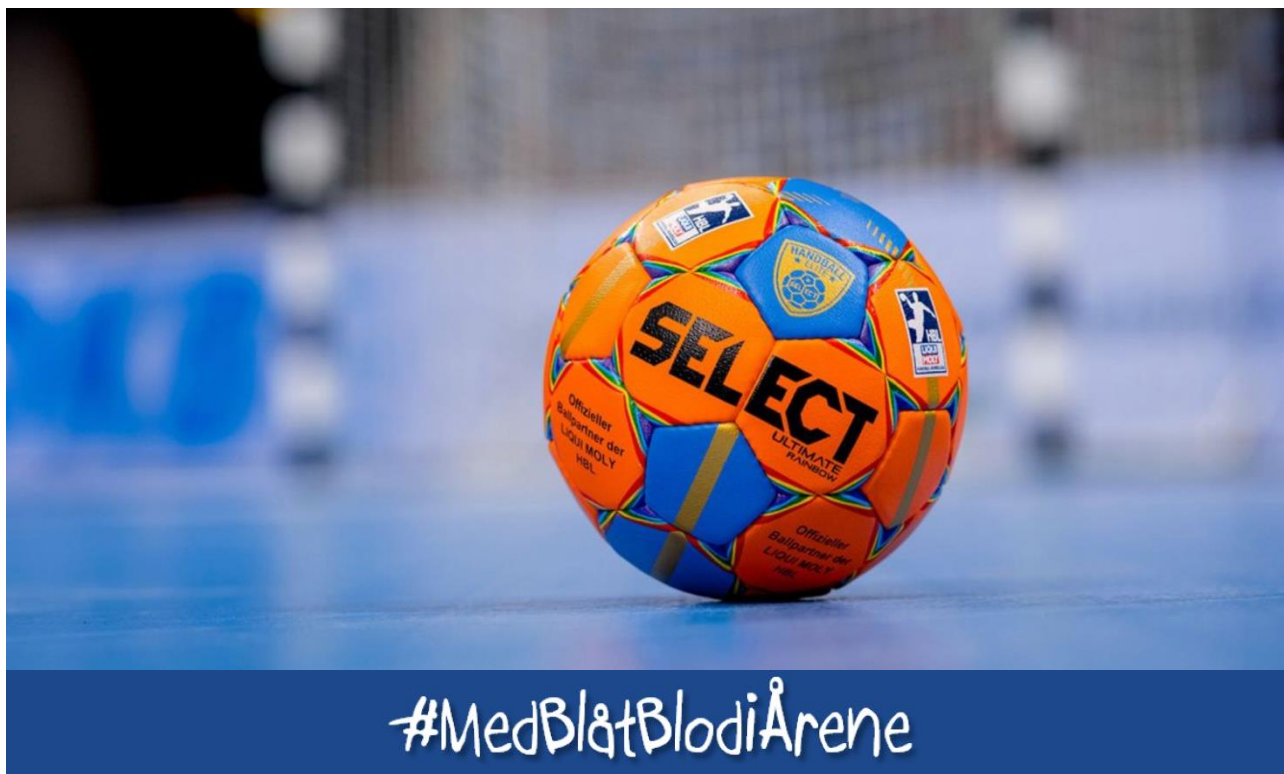


Velkommen til Hornbæk SF Håndbold



Trænerinformation



Hilsen fra håndboldudvalget...

Velkommen til et stærkt blå frivilligt fællesskab!

Et fællesskab, hvor vi alle ønsker at bidrage til at Hornbæk SF er en forening, der tilbyder gode rammer for vores mange medlemmer. Vi ønsker at skabe håndboldglæde via nærvær, respekt for de mennesker der er i og omkring klubben og ikke mindst gode oplevelser. Vi ønsker, at vores spillere oplever, at de bliver dygtigere og dygtigere fra sæson til sæson – og det er også vigtigere end antallet af sejre.

Vi tør stille krav til vores trænere og medlemmer, og vi er ambitiøse på fællesskabets vegne.

Klubben rummer spillere fra 'Trille Trolle' til seniorer og med fokus på stor integration mellem vores årgange.

Vores målsætning er vigtig for alle og kan ses her: <https://hsf-randers.dk/handbold/information/malsaetning-handbold/>

Vores forventning til dig er, at du primært er dig selv, og aktivt bidrager med lige præcis det du kan, samt at du udviser respekt og er positiv over for vores forskelligheder.

Til alle trænere, ledere og frivillige vil jeg på håndboldudvalgets vegne gerne sige tak, fordi du har valgt og ønsker, at bruge din dyrebare tid på vores blå fællesskab.

Vi glæder os til at se jer i hallen!

Indhold

Om Hornbæk SF Håndbold	4
Spil håndbold i Hornbæk SF	4
Håndboldafdelingen	4
Børne- og ungdomsafdelingen	5
Seniorafdelingen	5
Sponsorer.....	5
Praktisk info til dagligdagen.....	6
Nøgler og adgangsbrik.....	6
Ind- og udmeldelse	6
Tøj.....	7
Træner-/Ledertøj	7
Spillertøj og træningstøj	7
Træninger	7
Haltider.....	8
Tape, isposer og harpiks.....	8
Remedier og træningsudstyr.....	8
Turneringer.....	8
Særligt for U6-U13	9
Særligt for U15-U19 trænere.....	9
Kampafvikling	9
Turnerings- og træningskampe.....	9
Særligt ved U9-U11 kampen, hvor der spilles på kort bane	10
Dispensationsregler og Spiludvikling	10
Stævner	11
Conventus.....	11
Håndbold-app	13
"Indberet resultat"	15
"Holdkort"	15
Holdsport	15
Motionscenter i Randers Arena.....	15
Kontaktliste.....	16
Håndboldudvalget.....	17

Om Hornbæk SF Håndbold

Spil håndbold i Hornbæk SF

Som håndboldspiller i Hornbæk SF bliver man en aktiv og synlig del af det lokale idrætsliv. I HSF ønsker vi at fremme håndboldspillet gennem målrettet indsats for alle spillere uanset alder og kunnen. Vi ser muligheder frem for begrænsninger og tilbyder engagerede samt solide trænerprofiler med de fornødne kurser eller med stor erfaring som aktiv håndboldspiller.

Hornbæk Sportsforening – HSF – blev stiftet den 15. juli 1945. Foreningen har således rundet sin 75 års fødselsdag og er hjemmehørende i Randers Kommune, nærmere betegnet i den vestlige bydel, som hedder Over og Nedre Hornbæk. Klubben har i dag ca. 400 medlemmer og holder til i Hornbækhallen.

HSF er en klub, der arbejder for at børn, unge og voksne har et attraktivt fritidstilbud, hvor udvikling og fællesskab er i højsæde. HSF arbejder for at give det enkelte medlem mulighed for at deltage i sportslige, sociale og festlige begivenheder.

Håndboldafdelingen

Hornbæk SF, håndbold vil være en klub, som sætter det sociale samvær i højsædet. Vi støtter op og imødeser både de faste forældremøder samt vigtigheden af opstarts- og afslutningsstævner, samt det at "have god tid" både før og efter kampene. Klubben tilbyder en attraktiv fritidsaktivitet med mulighed for at spille håndbold på motions- og konkurrenceniveau inden for de givne rammer. Klubben er til for alle.

Vi vil være en attraktiv samarbejdspartner for andre idrætsklubber. Vi støtter blandt andet op om samarbejdet i Randers HH, Randers HK og de øvrige klubber i Randers-området. Derudover arbejdes der kontinuerligt for at forbedre og videreudvikle klubbens fysiske rammer.

Det er vores ønske, at HSF altid vil fremstå som en vellidt og respekteret klub. En klub, der respekterer andre, søger samarbejdet samt dialogen og altid siger TAK for kampen med ønsket om at fremstå, som en ærlig og troværdig "samarbejdspartner".

HSF Håndbold hører til under Dansk Håndbold Nord
<https://danskhaandbold.dk/danskhandbold-nord>

Børne- og ungdomsafdelingen

I ungdoms- og børnehåndbolden tilbyder vi spillere på alle niveauer en god og kvalificeret træning. Mød derfor gerne op i god tid FØR træning, hav respekt omkring hinandens forskelligheder samt hjælp og støt dine medspillere.

Det er et stort ønske at alle hold har voksne trænere og muligheden for at spille i så høj en række som mulig. Vi spiller for at vinde, men ikke for enhver pris, derfor – hav respekt for dommere, modstandere, tilskuere m.fl. Vi behandler andre, som vi gerne selv vil behandles.

Alle trænere og frivillige, der har med børn/unge under 15 år skal give samtykke til, at Hornbæk Håndbold indhenter en børneattest. Attesten skal være ren for at man kan være frivillig i Hornbæk Håndbold.

Forældresamarbejdet prioriteres højt. Spillerne kan ikke yde "det maksimale" uden opbakning fra forældrene. Giv os gerne modspil, så vi sammen finder den rette løsning og respektér altid trænerens beslutninger.

Som børne- og ungdomsspiller i Hornbæk SF tilbyder vi helårstræning og ser gerne at alle hold deltager i mindst 2 stævner pr. sæson. Giv opbakning omkring kørsel til/fra kampe – selvom vi i et vist omfang vil søge fælles bustransport til/fra stævner.

Vi vil lære spillere god sportslig optræden, både på og uden for banen. Derudover taler vi "med hinanden" og ikke "om hinanden" – og tager SELV initiativ til forandring og dialog.

Seniorafdelingen

Målsætningen er at have hold i både dame-/ og herrerækkerne. Herudover vil vi være en selvstændig dameeliteklub, gerne med samarbejde til byens øvrige klubber for at styrke dameelitehåndbolden i Randers.

Ligeledes som i ungdom ønsker vi at spille i så høj en række som muligt og arbejder for, at seniorspillerne giver noget videre til børne- og ungdomsafdelingen (træner, assistenttræner, gæstetræner etc.) samt aktivt tage del i klubbens udvikling.

Sponsorer

Hornbæk SF har sponsoraftaler med flere lokale virksomheder. Disse vil typisk være at se i hallen eller på spillertøjet samt træner-/ledertøjet.

Alle er velkomne til at anskaffe sponsorer. Såfremt man ønsker sponsormateriale, kan dette rekvireres hos håndboldudvalget ved behov.

Praktisk info til dagligdagen

Nøgler og adgangsbrik

Adgang til Hornbæk Hallen sker via en adgangsbrik. Denne rekvireres hos HSFs administration (Per Hansen Lund) – mail kontor@hikc.nu. Der skal betales et depositum på Kr. 200 som tilbagebetales ved aflevering. Brikken er strengt personlig og må ikke overdrages til andre.

Nøgler bruges til færden inde i hallen, og giver bl.a. adgang til rekvisitrum og kontoret i hallen. Nøglerne bestilles ligeledes hos HSFs administration (Per Hansen Lund) – mail kontor@hikc.nu

OBS! Når man forlader Hornbæk Hallen som det sidste hold, har den holdansvarlige ansvaret for at sikre at hallen er forsvarligt aflåst, og tjekke at samtlige vinduer og døre er lukkede på forsvarlig vis. Klubben får regning for besøg fra vægterservicen hvis dette ikke sker.

Ind- og udmeldelse

Alle spillere skal være indmeldt i HSF Håndbold. Dog kan nye spillere prøvetræne op til 3 gange, inden de skal melde sig ind.

Indmeldelse kan kun ske via vores hjemmeside: www.hsf-randers.dk

Udmeldelse kan kun ske på klubbens hjemmeside under medlemskab. Det er ikke nok med en mundtlig tilbagemelding til træneren, da der kan blive tvister om, hvornår spilleren er udmeldt.

Spillere skal være indmeldt og have betalt kontingent for at kunne spille turneringer og stævner for Hornbæk SF. Længere nede beskrives, hvordan træneren sætter holdkort til kamp - spillere kan ikke vælges til holdkortet, hvis de ikke har betalt kontingent. Det er trænerens ansvar at sørge for, at spillere på trænerens hold er indmeldt i klubben.

Kontingent bliver opkrævet forud for hver halvsæson.

Tøj

Træner-/Ledertøj

Som ny træner, er du berettiget til et sæt træner-/ledertøj – sættet består pt. af en træningsdragt samt 2 t-shirts (valgmulighed mellem polyester og bomuld).

Tøjet bestilles inden sæsonstart fra vores tøjleverandør.

Spillertøj og træningstøj

Hvert hold har et spillersæt i hjemmebanefarven blå. Et spillersæt skal/bør holde i 2 sæsoner. Efter udlevering, er det holdets ansvar at sørge for tøjvask og at spillerne passer på det. Ønsker holdene selv at skaffe sponsorer til nyt spillersæt, gøres dette i samarbejde med et udvalgsmedlem (en sådan sponsor kaldes "hjertesponsor").

Prisen for et spillersæt er kr. 7.900 ekskl. tryk og moms.

Der afholdes klubaftener hvor medlemmer/spillere kan købe klubtøj til favorable priser.

Træninger

Sidste mand lukker og slukker. Det er vigtigt at tjekke, at alle kasser er lukket og låst, at vinduer i alle omklædningsrum er lukket og at alle nødudgange i hallen er lukket. Hvis man har brugt tidtagerfunktionen, så skal det sættes til opladning på kontoret. HSF Håndbold opfordrer alle spillere til at tage bad efter træning, da tiden i omklædningsrummet efter vores opfattelse bidrager positivt til fællesskabet.

Som inspiration til træninger, så tilbyder Dansk Håndbold f.eks. følgende:

- Ugentlige træningsprogram for årgangene U7/U8, U9 og/eller U11, som man kan få tilsendt på mail
 - o <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/traeningsprogrammer>
- Øvelsesbank for U6 til U15
 - o <https://danskhaandbold.dk/ovelsesbank>
- Dansk Håndbold app
 - o Under "Aldersrelateret træning" ligger forslag til træningsøvelser fra U7 til U15

Haltider

Vi spiller som udgangspunkt alle vores turnerings- og cup kampe i Hornbæk Hallen. Vi har desværre ikke haltider nok i Hornbæk Hallen til, at alle hold udelukkende kan træne i Hornbæk Hallen. Derfor er vores træningstider fordelt i Hornbæk Hallen og Arena Randers. Alle hold bliver tildelt mindst et træningspas i Hornbæk Hallen.

Træningstider bliver fordelt to gange om året. Sidst i april for perioden maj og juni, samt sidst i juni for perioden august til april.

Der kan løbende komme aflysninger (forhåbentlig få) både i Hornbæk Hallen og Arena Randers. De aflysninger kommunikeres ud på Facebook "HSF Træner/ledere", så snart udvalget får kendskab til dem.

Tape, isposer og harpiks

Klubben stiller, indenfor rimelighedens grænser, midler til rådighed for alle hold, såsom tape, isposer og harpiks. Se kontaktperson sidst i håndbogen.

Remedier og træningsudstyr

Klubben har et aflåst rum samt kasser i Hornbæk Hallen. Der findes skjolde, kegler, stepbænke, medicinbolde, væltehække og "stiger", som alle har adgang til og som vi passer på i fællesskab.

I Arena Randers har vi en boldkasse, hvori der findes skjolde og kegler samt lidt andre mindre remedier.

Vi arbejder løbende på at udvide sortimentet så en spændende træning kan understøttes.

Turneringer

Alle hold tilmeldes som udgangspunkt til deres forventede niveau/række svarende til trænerens vurdering af niveau. Tilmeldingsform afhænger af alder og niveau, og der skal tages stilling til niveauet i løbet af sæsonens første måned (august/september).

De relevante datoer for tilmelding bliver sendt rundt til alle trænere og tilmelding foregår ved at skrive til vores turneringsansvarlig på turnering@hsf-randers.dk

Særligt for U6-U13

Se general info her <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/for-bornetraenere> og på <https://danskhaandbold.dk/danskhaandbold-nord> under Børnehåndbold.

For U6-U8 spilles Totalhåndbold, som ikke er et turneringstilbud, men afholdes som stævneform.

U9-U11 spiller på kort bane. Man kan tilmelde sig indslusningsstævner for at finde frem til passende niveau for sit hold. Derefter kan man tilmelde sig A, B eller C række.

DanskHåndbold afholder også stævner for U9 ligesom DGI afholder stævner. Endelig findes der indslusningsstævner for helt nye håndboldspillere, se mere her <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/nye-spilformer>

Al tilmelding foregår via Håndbold app'en eller mail til Dansk Håndbold Nord.

Særligt for U15-U19 trænere

Der afholdes primo september niveaustævner for at finde ud af, hvilket turneringsniveau ens hold skal tilmeldes. Det er muligt at tilmelde sig til stævner over to weekender. Enten samme niveau eller to forskellige niveauer.

Tilmelding foregår via vores turneringsansvarlige.

Kampafvikling

Hornbæk SF ønsker at afholde så mange hjemmekampe i forlængelse af hinanden som muligt, for at skabe liv og sammenhold holdene imellem, hvorfor det tilstræbes at samle flere kampe til hjemmestævner. Det tror vi på kan bidrage til fællesskabet og det gode miljø.

HSF Håndbold opfordrer alle til altid at holde en god tone både i tale og skrift og henviser samtidig til de 10 forældreråd, der er fremsat af DanskHåndbold.

HSF Håndbold opfordrer til samkørsel til udekampe, hvor det er muligt og hvor det giver mening, da vi mener, at fællesskabet og sammenholdet allerede starter i bilerne.

Turnerings- og træningskampe

I forbindelse med kampafvikling er der følgende ting, som den holdansvarlige skal være opmærksom på

- Tidtagerbordet skal hentes på kontoret, hvis det ikke allerede er i hallen
 - o Info på kontoret om, hvordan det indstilles
- Trænerteamet skal huske at sørge for tidtagere til kampen
- Holdet skal huske at have en bold med til kamp
- Trænerteamet skal huske at sætte korrekt holdkort inklusiv officials via Håndbold-appen – se guide under "Holdkort"
 - o Herunder markere dispensationsspillere og/eller strege ubrugte spillere
- Trænerteamet skal huske at indberette resultatet efter kampen via Håndbold-appen - se guide under "Indberet resultat"
- Vores turneringsansvarlige sørger for dommere til alle turneringskampe

OBS vedrørende træningskampe skal trænerteamet selv sørge for bestilling af dommere direkte ved JHF

- <https://danskhaandbold.dk/danskhaandbold-nord/dommerbestilling/>

Ønskes det at afvikle kampe i andre tidsrum end egen træningstid, så send forespørgsel om ledig haltid til kontaktperson i håndboldudvalget.

Særligt ved U9-U11 kampen, hvor der spilles på kort bane

- Nettet skal trækkes ud (håndtaget ligger på kontoret)
- Mål skal placeres korrekt på banen

Dispensationsregler og Spiludvikling

Dispensation er at rykke ældre spillere ned og spille med yngre årgange

Spiludvikling er at rykke yngre spillere op og spille med ældre årgange.

Man kan rykke max. 3 spillere ned og spille med på en lavere årgang, hvis behovet er der. Vi skal bruge reglerne om dispensation, hvor det giver mening, men vi misbruger ikke reglerne for at styrke et hold. At misbruge reglerne om dispensation strider mod HSF håndbolds værdier.

Opleves det, at modstanderholdet "misbruger" dispensationsreglerne, så tag venligst kontakt til modstanderens træner allerede under kampen og opfordre til en god håndboldoplevelse for alle. Opleves det at samme hold gentagne gange "misbruger" dispensationsreglerne, så vil håndboldkredsen rigtig gerne have besked.

Man kan rykke max. 3 spillere fra en årgang op og spille med på en årgang højere. Vi skal bruge reglerne om spiludvikling, hvor det giver mening, men ikke misbruge reglerne eller spillerne.

Stævner

Klubben anbefaler opstarts- og afslutningsstævne.

Opstartsstævnet er valgfrit for de respektive hold. Det er den respektive træners ansvar at finde opstartsstævne. Opstartsstævne betales 100 % af holdet

HSF Håndbold tilmelder alle ungdomshold til det samme afslutningsstævne. I 2024 gik turen til Skive (Hancock Cup) og i 2025 til AGF Cup i Aarhus. Til afslutningsstævnet betaler klubben holdgebyret og spillerne betaler selv for spillergebyret.

OBS! Trænerbetaling skal dækkes af spillergebyret.

Andre stævner eller turneringer er op til de enkelte trænere at afgøre, om hvorvidt man vil afsted eller ej.

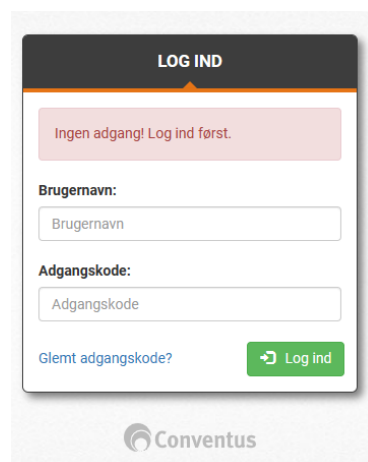
Conventus

Conventus er klubbens administrative system.

På Conventus kan man se, så snart en spiller har betalt kontingent eller betalt til en tur, hvor betalingslink er oprettet af klubben.

Gå ind på www.conventus.dk

Log på med brugernavn og adgangskode du har fået af HSF administrator.



The screenshot shows the login interface for Conventus. At the top, it says "LOG IND". Below that, a red error message reads "Ingen adgang! Log ind først." There are two input fields: "Brugernavn:" and "Adgangskode:". Below the password field, there is a link "Glemt adgangskode?". A green "Log ind" button is at the bottom right. The Conventus logo is at the bottom center.

Du kommer ind på denne side:

Klik på "Adressebog"

Liste med arrangementer, kontingenter, stævner mm. for HSF kommer frem.

Scrol ned og "håndbold" kommer frem med de forskellige hold.

Klik på et hold, så kan man se hvem der har betalt kontingent for det aktuelle halvår.

Scrol helt ned, så kommer der tilmeldinger og betalinger til fx håndboldstævner.

Håndbold-app

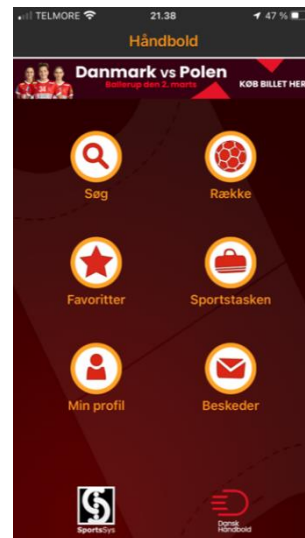
Hent appen "Håndbold - DanskHåndbold".

Se evt. mere info her

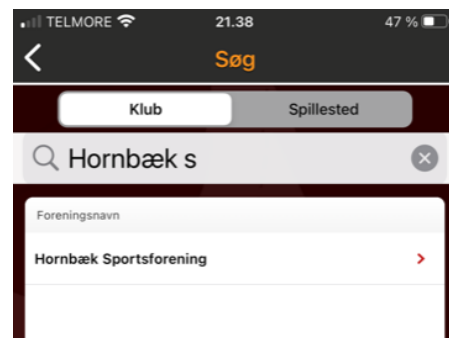
<https://danskhaandbold.dk/footer/vejledninger-handoffice-og-handbold-app>

Log på med brugernavn og adgangskode som du får af HSF administrator.

Menu oversigt inde på Håndoffice appen og forklaring til de mest benyttede punkter:



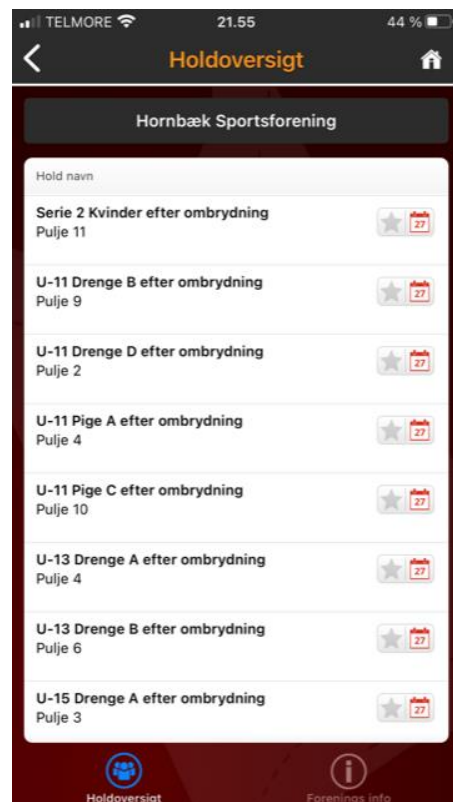
Klik på "Søg" for at søge efter klub.



Liste over klubbens hold kommer frem.

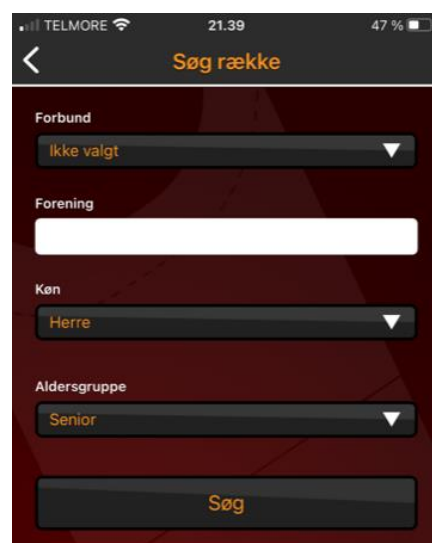
Klik på holdet for at se kampprogram og stilling. Kampprogrammet kan stjerne markeres som favorit, så vil det ligge i menupunktet "Favoritter" fremover og være nemt at finde.

Kampene kan også overføres til ens kalender ved at klikke på kalenderikonet.



I menupunktet "Række" kan du søge på alle igangværende rækker.

Vælg fx forbund, køn og aldersgruppe og tryk søg.



I menupunktet "Sportstasken" er der flere muligheder.

De mest benyttede:

"Indberet resultat"

Det er altid hjemmeholdet der indberetter kampens resultat. Man kan også indberette inde på "Kamp info" under "Kampprogram" når man har klikket sig ind på et hold.

"Holdkort"

Det skal udfyldes før hver kamp med både spillere og officials.

Under "Aldersrelateret træning" ligger forslag til træningsøvelser fra U7 til U15.



Holdsport

En app, der kan anvendes til at oprette træninger, kampe, sociale arrangementer osv, for sit hold.

Klubben har en administrationsansvarlig, der varetager alle opsætninger i Holdsport. Skriv til vedkommende for at få dit hold oprettet korrekt. Se "Kontaktlisten"

Motionscenter i Randers Arena

Som medlem eller træner, kan man købe adgang til motionscenteret i Randers Arena. Aftalen er for Hornbæk SF.

Prisen pr. måned er pt. Kr. 95 og abonnement bestilles direkte hos Arena Randers på mail@arenaranders.dk hvor navn, mail og holdtilknytning oplyses. Der skal afhentes en brik på kontoret i Randers Arena.

Kontaktliste

Hornbæk SF Håndbold hører til under DanskHåndbold - region Nord

<https://danskhaandbold.dk/danskhandbold-nord/>

Her kan I finde megen nyttig info. Ligesom det også er på den side under "Formular", at I finder dommerbestilling til en enkelt kamp eller et stævne og formularen for afbud til kamp.

Ønsker I at arrangere træningskampe, så husk først at booke hallen jf. nedenstående og dernæst at bestille en dommer på <https://danskhaandbold.dk/danskhandbold-nord/dommerbestilling/>

Ønsker I at booke Hornbæk hallen udover jeres almindelige træningstid eller ønsker I at afholde niveaustævne, så kontakt Anja Frydendal og hør om hallen er ledig. Hvis hallen er ledig, så sender Anja en forespørgsel til Arena Randers, der varetager booking af hallerne i Randers Kommune. Afvent bekræftelse.

Ved aflysning af egen træningstid er det god stil at skrive i [træner/leder gruppen](#), så andre hold evt. kan benytte træningstiden

Ønsker I at tilmelde jer niveaustævner, turneringer eller flytte turneringskampe, så skriv til vores turneringsansvarlige Keld Haunstrup på turnering@hsf-randers.dk

Har du spørgsmål vedrørende Holdsport, spørg først en trænerkollega, dernæst tag fat i vores holdsport administrator Rikke Sønder Bruun.

Booking af cafeteriet i Hornbæk hallen eller mødelokale i HIKC Centeret foregår via dette link hsf-randers.dk/kalender/bookning-moedelokaler/

Udlevering og eller spørgsmål til nøgler og chip til hallen varetages af Per Hansen Lund. Skriv til kontor@hikc.nu

Håndboldudvalget

Den daglige drift og ledelse, varetages af Håndboldudvalget. Alle er frivillige og der er plads til alle, der har interesse i at gøre vores blå fællesskab endnu bedre.

	<p>Udvalgsmedlem Sven Aaquist</p> <p>Tlf. 20 68 87 04</p>	<p>Ansvarsområder: Økonomi Moderklubrepræsentant Randers HH + Randers HK</p>
	<p>Udvalgsmedlem Anja Frydendahl</p> <p>Træner U11/U13 drenge</p> <p>Tlf. 30 23 12 78 anja@hsf-randers.dk</p>	<p>Ansvarsområder: Halbooking Cafeteria Fælles klubstævner Håndboldskoler Beachhåndbold</p> <p>Kontaktperson U11 + U13 drenge og piger</p>
	<p>Udvalgsmedlem Karina Basse Nielsen</p> <p>Tlf. 51 86 03 92 karina.basse@gmail.com</p>	<p>Ansvarsområder: Moderklubrepræsentant Randers HH + Randers HK Deltagelse i Håndboldnetværk Randers</p> <p>Kontaktperson U15 + U17 piger</p>
	<p>Udvalgsmedlem Nicolaj Langberg Nielsen</p> <p>Træner U15 piger</p> <p>Tlf. 30 78 01 13 nielsen.nicolaj@gmail.com</p>	<p>Ansvarsområder: SoMe/Hjemmesiden Harpiks, tape, is Tøj</p> <p>Kontaktperson U15 + U17 drenge</p>

	<p>Udvalgsmedlem Line Sørensen</p> <p>Træner U11/U13 drenge</p> <p>Tlf. 21 43 66 43 line2112@gmail.com</p>	<p>Ansvarsområder: SoMe/Hjemmesiden Frivillige Dagsordner og referater til/fra udvalgsmøder</p>
	<p>Udvalgsmedlem Berit Hudtloff Viinberg</p> <p>Tlf. 30 42 81 17 hudtloff@hotmail.com</p>	<p>Ansvarsområder Tøj Harpiks, tape, is</p> <p>Kontaktperson Trille/Trolle Kontaktperson U5/U7 Kontaktperson U8/U9 Kontaktperson U19 Kontaktperson dame senior</p>
	<p>Udvalgsmedlem Maibrit Christensen</p> <p>Træner Trille/ Trolle</p> <p>Tlf. 27 5 854 50 maibritkjeldsen@gmail.com</p>	<p>Ansvarsområder</p>



