

Trænermanual – HMH

Velkommen en ny sæson i HMH. Sæson 2024/2025

Vi har samlet en række oplysninger, som du kan få brug for i løbet af sæsonen. Derudover er du naturligvis velkommen til at kontakte os, hvis der er spørgsmål eller problemer.

Opstart: U11 og opefter starter i uge 33.

Trille trolle til og med U9 starter i uge 36.

Ønsker man at starte før eller efter disse tidspunkter, skal dette meddeles ungdomsudvalget, plus besked til Kelvin Bach Vedel så det kan tilrettes på hjemmeside.

Selvom vi spiller i hele 4 haller, så har vi udfordringer med at få træningstid nok i hallerne til alle vores hold. Vi har gjort vores bedste for at tilgodese alle, men det er ikke helt enkelt under de givne forudsætninger. Vi modtager gerne tilbagemeldinger hvis I ikke fylder hallen ud eller I har alt for mange. I de små årgange har vi mange medlemmer og de træner som udgangspunkt i den hal, som er tættest på hvor de bor.

I de større årgange (fra U11) bruges begge haller (både Mejrup og Borbjerg (og Skave))

Træningstider: Vi har, som tidligere år, forsøgt at tilgodese så mange ønsker som muligt. Træningen afvikles i Mejrup Hallerne og i Borbjerg (og i Skave) – det samme gør kampene. Træningstiderne er som udgangspunkt fastlagte og findes på hjemmesiden, men har du ønsker eller forslag kan du tage fat i dit holds kontaktperson fra Ungdomsudvalget (kontaktlister findes på hjemmesiden www.mejrup.dk), hvis der fx kommer mange flere spillere end forventet – der kan evt. blive tale om mindre tilretninger efter sæsonstart.

Fra U11 og opad er der afsat 2 ugentlige træninger, men det er op til trænerne at vurdere, om begge tider tages i brug. Hvis der på holdet er mange til gymnastik, fodbold eller andet er det helt ok for os, hvis I kun træner 1 gang – (man kan evt. tage den anden tid i brug til november, når fodbold er slut). Ved træning i Borbjerg kan gymnastiksalen for det meste benyttes 1/2 time inden træningen i hallen, hvis den er ledig. Dette aftaler træneren selv med halinspektøren Henrik Bergholt. info@kulturogfridtscenter.dk

Aflysning af træning: Husk at give halinspektørerne besked, når I aflyser træninger eller holder ferie – så går de ikke forgæves. Hvis et hold ikke benytter sig af sin træningstid (ved evt. udekamp) så informer på trænensiden på facebook, måske andre hold som kunne have gavn af træningstiden.

Learn Handball App

Vi har stadig adgang til Learn Handball App indtil 31/12-2024 som kan bruges til træningsprogrammer. Der kan med fordel også søges inspiration på DHF hjemmeside, samt tilmelde sig DHF's mailsystem med træningsprogrammer <https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/traeningsprogrammer> derudover anbefales det at bruge øvelsesbank på DHF Appen.

Flytning af kampe: Vi vil helst undgå flytning af kampe, det koster klubben 600 kr. hver gang. Der skal meget gode argumenter til for at flytte kampe mod betaling. Bemærk at nogle kampe kan flyttes gratis inden en given frist. Hvis du alligevel har brug for det – kontakt kampfordeler Niels Peter Larsen. niels_peter_larsen@post.tele.dk

Spillerlicenser: Det er trænerens ansvar at alle spillere har gyldigt spillecertifikat, og hvis der bruges ulovlige spillere, er det trænerens ansvar. Derfor betaler træneren også selv en evt. bøde. Husk altid at tjekke regler omkring dispensation m.m. Kontaktperson – Jesper Lindberg. Reglerne kan findes på DHF Regions Midt hjemmeside.

For at blive oprettet som træner på DHF håndbold appen (Håndoffice), så du kan oprette holdkort mv. så kontakt Niels Peter Larsen, send ham blot en mail at du gerne vil oprettes. niels_peter_larsen@post.tele.dk.
spørg dine medtrænere hvordan Appen er bygget op og hvilke funktioner du skal bruge.

Det er træneren ansvar at oprette holdkort (for de rækker hvor det er et krav), det skal helst gøres inden kampstart, og 4-5 timer efter en kamp modtager klubben en reminder, og risikerer en bøde. Niels Peter modtager reminderen fra kredsens, og de bliver som udgangspunkt sendt videre til jer trænere...

Kontingent

Medlemmerne skal som sidste år tilmelde sig og betale online via **Conventus**. Vejledning ligger på hjemmesiden. Der udleveres en vejledning /reminder til indbetalingen via træneren. Betalingsfristerne vil være med udgangen af september måned/Inden turneringskampe. Der skal betales kontingent for at deltage i kampe. Ellers kan man heller ikke registreres i holdkortet.

Spilletøj/dragter: Hvert hold får udleveret et spillesæt inden turneringsstart. Tøjet udleveres eventuelt på opstartsmødet. Efter sidste turneringskamp skal trøjerne afleveres vaskede og optalte. Kontakt Casper for udlevering af tøj.
Har du spørgsmål, er der tøj der er i stykker, er der ikke nok eller passer størrelserne ikke så kontakt jeres holds rep. fra ungdomsudvalget

Træner/lederdragter

Nye trænere får udleveret en træningsdragt til brug ved kampe mv. Dragten er efterfølgende til privat eje.
Til sæsonen 2024 / 2025 udleveres som ekstra desuden en trøje til alle trænere.

Lægetasker/harpiks:

Ungdomshold i klubben betaler selv for evt. brug af tape, isposer mm. Dog ligger der en kasse med isposer i rekvisitrummet i Mejrup, som kan bruges ved træninger. Borbjerg henter nogle isposer fra denne kasse, så de også kan bruges fra rekvisitrummet der.

Rabataftale Sport24, Holstebro:

Sport24 er vores samarbejdspartner og leverandør af rekvisitter og beklædning. Når man har betalt kontingent via Conventus kan spillere modtage et klubkort, som giver 15% rabat på alle ikke nedsatte varer i Sport24. Kortene ligger normalt i rekvisitrum i Mejrup.

Rekvisitrum: Det forventes at alle hjælper med at holde orden i vores rekvisitrum. Materialer er en stor post på budgettet, idet vi mister mange rekvisitter. Husk at rydde op **hver** gang du er færdig med at træne.

HUSK! at opdrage vores medlemmer til at hjælpe med at rydde op i hallen. Hvert hold rydder op efter sig selv efter hver træning og kamp. Det gælder både bolde, trøjer, kegler og hvad man ellers har benyttet.

ALT SKAL SÆTTES PÅ PLADS EFTER BRUG.

Der er lås på døren i Mejrup, hvortil der skal anvendes en nøglechip. Koden til nøgleboks med chippen er 7913.

Kontaktpersoner: I ungdomsudvalget er der blevet tilknyttet en fast kontaktperson, som du kan bruge, hvis du har spørgsmål eller har brug for hjælp/sparring. De deltager også gerne på opstartsmøder med forældre.

Hjælp til arrangementer/håndboldafslutning osv.: Vores klub er en frivillig forening. Der bliver arbejdet hårdt på at skaffe sponsorer til vores aktiviteter men det kan desværre langt fra dække hele vores behov.

Det er helt afgørende for klubbens økonomi, at I som trænere, spillere, forældre og udvalgsmedlemmer er klar på at gøre en frivillig indsats. Aktiviteter som medhjælp til byfester, servering til street food, hjælp til 90´er fest, salg af julekalendre mv. bidrager til driften med omkring 200.000,- penge vi umuligt kan undvære.

Vi håber derfor at trænere vil være med til at skabe en kultur, hvor det er naturligt at give en hånd med. Tag godt imod dem der kommer og beder om hjælp – det er til alles bedste. Giv gerne en hånd med – det er lettere for 5 forskellige at finde 2 hjælpere end at 1 person skal finde 10!

Byfest I Mejrup, uge 23.

Street food i Holstebro, i uge 24 ca.

Hvis der opstår andre arrangementer hvor der skal findes hjælpere er det træneren som er kontaktperson og som koordinerer det at finde hjælpere. Træneren kan vælge at uddelegere opgaven til en spiller/forældre –

Det forventes at spillerne stiller op til arrangementer som disse, idet det bidrager til en meget væsentlig del af klubbens økonomi. Alternativet vil være at kontingenter øges yderligere.

Køb af klubbetøj:

Som sidste år er der mulighed for at købe forskelligt klubbetøj. Priser og bestillingsvejledning er som sidste år fremgår af hjemmesiden.

Sportxtra.dk

Indkøb:

Al indkøb skal foretages gennem formanden. Kontakt Torben, hvis du mener, du har behov for/ønske om at købe noget ind.

Nyheder til NYX/Kværnen:

Sendes til Niels Peter Larsen eller Jesper Lindberg.

Julekalender:

HMHs julekalender er håndboldklubbens lotteri. Alle medlemmer får udleveret 10 kalendere, som skal sælges i november måned. Salgsprisen er kr. 25,-. Overskuddet bliver brugt til den daglige drift i klubben, og vil således komme både ungdoms- og seniormedlemmer til gode. Der er gevinster med en præmiesum på ca. kr. 45.000,-

Tidtagning:

Vi fortsætter med at de enkelte hold selv skal sørge for tidtagere.

Hvis nogle af tidtagerne/trænerne på de enkelte hold ønsker en gennemgang af, hvorledes urene i de to haller fungerer så arrangerer klubben gerne en "kursus" aften.

BRUG DEN!! Hjemmesiden. www.mejrup.dk

Dette er lettere for såvel trænere som forældre – så er alle oplysninger hele tiden opdateret og samlet et sted.

Dette gøres ved at sende det færdige materiale til Torben Strømgaard.

Brug også meget gerne facebook.

Opret meget gerne en gruppe for hvert hold hvor forældre kan blive medlemmer.

Kurser:

Vi mener at uddannelse er vejen frem, hvis vi skal udvikle os som klub, og vi håber at trænerne vi se dette som en mulighed for ny inspiration og større sparring med de øvrige trænere. Derfor opfordrer vi ungdomstrænerne at deltage i kurserne, som ses på Kreds 3s hjemmeside. Tilmelding via Niels Peter Larsen.

Har du på dit hold en spiller eller spillere som kunne starte træneruddannelse, vil vi meget gerne have et praj.

Klubben vil meget gerne sende flere på dommerkurser, hvis nogen skulle have interesse.

Børneattester:

Det er lovpligtigt for klubben at have en børneattest for hver træner, som er i kontakt med børn og unge under 15 år. Vi skal have jeres cpr. Nummer på rundsendt liste, så vi kan anmode om attesten online. Der kommer besked i E-boks, at I skal godkende anmodningen.

Til denne sæson henter vi på nye trænere, da alle andre blev hentet sidste sæson.

Vi henter på alle trænere igen til den næste sæson 2025/2026

Fair Play:

Fra klubbens side mener vi det er vigtigt at vore spillere allerede fra ungdomsårene bliver opdraget til at omgås medspillere, modspillere og dommere på en ordentlig måde.

Det bliver sværere og sværere at få nye dommere. Det er vi primært selv skyld i. Det er klubbens holdning at man både som træner, spiller og forælder skal behandle dommere med respekt! Som træner skal man være et forbillede og bidrage til at der skabes et positivt og konstruktivt forhold til dommerne.

I de mindre børnerækker er man nu nødsaget til at bruge "almindelige mennesker" til at dømme, og skal vi selv kunne finde personer til det job, kræver det, at vi går foran og viser overbærenhed og ordentlig opførsel. Også til udekampe.

Opstartsmøde/forældremøde

Fra klubbens side mener vi det er en god ide, at træneren indkalder til et forældreopstartsmøde. Hvis I som trænere ønsker, at kontaktpersonen fra ungdomsudvalget skal deltage, så gør vi meget gerne det. Så kan vi orientere om de generelle HMH-forhold.

Der er flere opgaver i forbindelse med trænergerningen som kan lattes, og et fælles møde er afgørende for at skabe engagerede forældre. Man kan også her aftale, hvorledes de forskellige opgaver omkring holdet skal fordeles.

Jule- og sæsonafslutning:

Klubben betaler et symbolsk beløb til ungdomsholdenes afslutning til jul og til sommer.

Der afsættes 40 kr. pr. spiller til sæsonen.

Dvs. 20 kr. jul, og 20 kr. forår. Man bestemmer selv på holdet om man deler pengene mellem jul og sæsonafslutning, eller om man "puljer" pengene til enten jul eller afslutning.

Stævner:

Klubben ønsker at sikre fællesskab i forbindelse med stævner. Som udgangspunkt forventer vi at alle deltager i følgende:

HMH's julestævne for U9, U11 og U13
U11 og U13 deltager i Kondi Cup.

U5 – U8 stævner:

Man melder sig til stævner fra gang til gang. Tilmelding til Niels Peter Larsen.

Håndbold Camp:

Sæson 2024 / 2025 afholdes håndbold camp for U8, U9 og U11 i weekenden 6/7 september

Niveaustævner

Der afholdes niveaustævner inden sæsonstart for U11 og U13 holdene. De ligger typisk i starten af september måned. Se på Region Midts hjemmeside.
Kontakt Niels Peter Larsen for tilmeldinger.

Kontaktoplysninger:

- Tjek hjemmesiden for oplysninger om udvalgsmedlemmer, bestyrelsen m.v.

I øvrigt...

Mange af de oplysninger/kontaktoplysninger I kan få brug for i årets løb ligger på hjemmesiden.

Håndboldens dag bliver en af de første weekender i Januar.

Gallafesten bliver d. xx / xx i forbindelse med afslutning af sæsonen.

Med venlig hilsen

Ungdomsudvalget