

Velkommen  
som

# Håndboldspiller i HF MORS

## - Hvad får du for din kontingentbetaling



HF MORS

HF MORS er en håndboldklub, hvor der tilbydes håndbold til alle. I praksis betyder det, at vi skaber plads til både bredde- og elitehåndbold, hvilket afspejles i en differentieret kontingentbetaling alt efter hvilken type håndbold man spiller.

### KONTINGENTBETALING:

I HF MORS giver kontingentbetaling mulighed for at spilleren tilbydes følgende:

- Træning med tilknyttet træner
- Træning i hal
  - 1 time pr. uge op til U8
  - 3 timer pr. uge for U10 – U18
  - Min. 4,5 timer for elitehold\*
- Spille med i turnering
- Mulighed for stævner
- Klubkort til ligakampe
- Mulighed for målvogetræning
- Klubrabat til Fitness World og Morsø Motionscenter for U14, U16 og U18.
- Klubrabat på klubbetøj fra Hummel
- Sociale aktiviteter i klubben eller for holdet.

\*Elitehåndbold er for en udvalgt gruppe af spillere, som har potentiale og ønske om at spille på højeste niveau.

### TRÆNINGSPRINCIPPER:

HF MORS er en klub, hvor der spilles håndbold på både bredde- og eliteplan, hvilket afspejles i den måde, hvorpå træningen planlægges.

HF MORS er også en klub, hvor vi har fokus på at udvikle håndboldspillere, så vi også i fremtiden kan nyde godt af håndbold på højt niveau i lokalområdet.

I ungdomsrækkerne benytter HF MORS kendte træningsprincipper, som er udviklet af DHF og Team Danmark. Det betyder, at der er fokus på udvikling og aldersrelateret træning frem for et ensidigt fokus på at vinde alle kampe.

HF MORS er ikke tilhænger af en for tidlig specialisering eller elitefokus, hvorfor elitehåndbold først introduceres for spillerne i U14 årgangen.

I årgangene til og med U12 har HF MORS fokus på, at det skal være sjovt og give gode oplevelser, samtidig med at der læres at spille håndbold. Fokus er på udvikling af den enkelte, samtidig med at der gradvis sker en øget fokusering som forberedelse på de muligheder, som kommer i U14 årgangen.

Vi benytter os af muligheden med, i samarbejde med spillere, forældre og trænere, at flytte spillere mellem hold og årgange, hvilket passer ind i klubbens filosofi om spillerudvikling.

### KONTORTID TIL RIS & ROS:

HF MORS har mere end 500 medlemmer, hvilket gør det svært at tilgodesee alle, så der vil opstå nogle situationer, hvor du/I kan have behov for at kontakte klubben. Til dette formål har klubben lavet en kontortid i lige uger:

**Tirsdag kl. 18:30 – 19:30 på klubbens kontor.**

Her vil der være repræsentanter fra klubben, som er klar til at tage ris eller ros videre til de relevante udvalg.



### KAMPE, TURNERING & STÆVNER:

HF MORS vil gerne tilbyde gode oplevelser og det betyder at du som spiller bliver tilknyttet et hold i den årgang, hvor du hører hjemme.

HF MORS tilstræber at alle kommer på et hold, der spiller i en turnering under JHF eller DGI for de mindste årgange. Dette giver mulighed for turneringskampe i løbet af sæsonen, på det hold hvor træneren mener man hører hjemme.

Her udover tilbyder HF MORS at holdene kan deltage i forskellige stævner, som f.eks.

- Morsø Påskestævne
- Thy Julecup
- Vibla Cup
- Ribe Elite Cup
- HEI Elite Cup
- GOG Cup
- Generation Handball

Det kan også være et andet stævne, da det er lysten hos holdet og træneren, som sætter grænserne for, hvad der kan lade sig gøre.

I forbindelse med stævner skal der forventes en egenbetaling, som opkræves ved tilmelding.

### SKADET:

HF MORS har tilknyttet en fysioterapeut 1 time hver 2. uge som udgangspunkt, er behovet større bliver det hver uge, som spillere i HF MORS kan benytte gratis.

Fysioterapeuten kan hjælpe med at få stillet en diagnose og udarbejdet et genoptræningsprogram, så man hurtigere kommer på banen igen  
Kontaktoplysninger:

Mikkel Svingel, Fysioterapeut  
Mødetid: Mandag 17:45 – 18:45 i foyer i kælder i Arena 1

### KLUBBENS FORVENTNINGER TIL JER:

HF MORS er en klub, som har frivillige personer som ledere, trænere m.m. og som er drivkraften i klubben. Så støt op om de trænere og ledere der er tilknyttet den årgang, hvor du eller dit barn spiller.

Det er vigtigt at spillere og forældre bakker op om og hjælper klubben til de arrangementer der er i løbet af året, så vi i fællesskab kan skabe de bedste oplevelser.

HF MORS vil også gerne at klub, spillere og især forældre prøver at leve op til følgende 10 forældreråd:

1. Håndbold skal være sjovt for alle - Både på og udenfor banen
2. Mød gerne op til træning og kamp - Hvis dit barn ønsker det
3. Giv opmuntring til ALLE under kampen - Ikke kun dit eget barn
4. Bak op om arbejdet i klubben - Det bliver værdsat, også af dit barn
5. Dommeren er en vejleder, der skal hjælpe børnene - Kritisér ikke hendes / hans afgørelser
6. Håndbold er en holdsport - Holdkammeraterne er ikke ligeglade med om dit barn kommer eller bliver væk.
7. Respektér trænerens beslutninger - Vær derfor positiv og støttende
8. Giv opmuntringer i medgang og modgang - Giv ikke kritik
9. Spørg om kampen var god og sjov - Ikke kun om resultatet og antallet af scoringer
10. Husk på at det er dit barn, der spiller håndbold - Ikke dig

Trænere i klubben bruge ofte meget tid på at planlægge og forberede en træning eller kamp, så alle får en god oplevelse – HUSK DERFOR AT MELDE AFBUD TIL TRÆNING OG KAMP I GOD TID.



Thisted Forsikring<sup>AIS</sup>

Hovedsponsor for HF-Mors



FRØSLEV-MØLLERUP  
SPAREKASSE