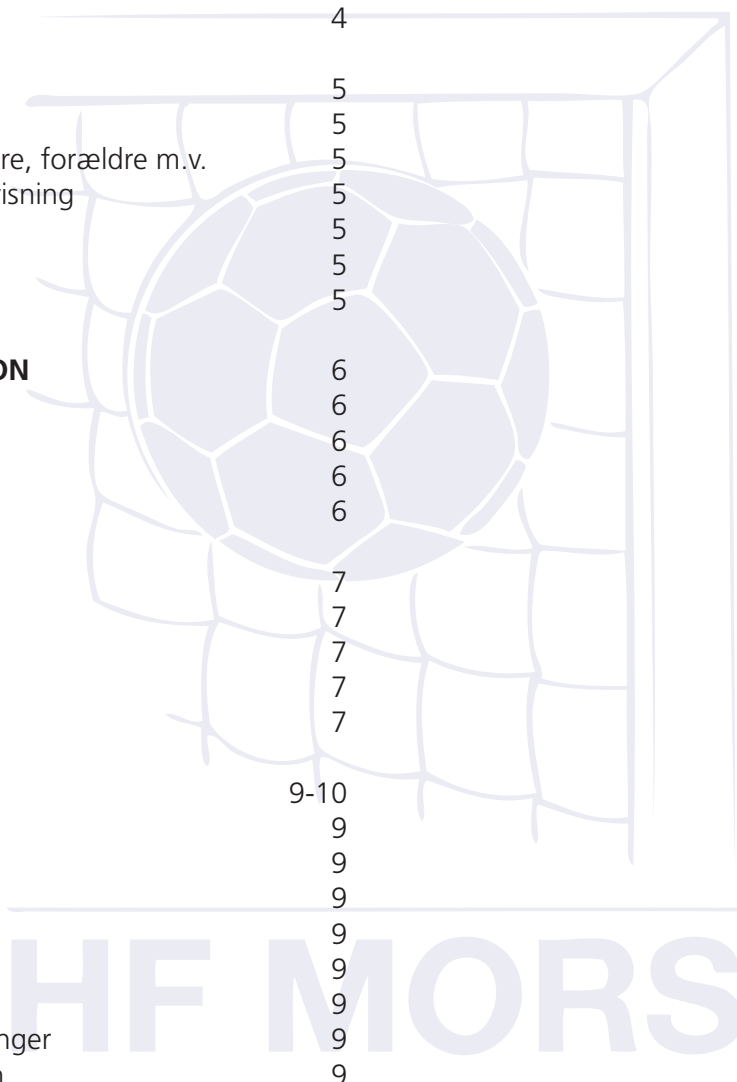


INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side	BILAG	
VÆRDIER & VISIONER	2	Navnesedler	13
		Spillercertifikater	15
ADMINISTRATION	3	Regler for brug af klublokaler	17
Mødeprotokol	3	Kontingent satser	18
Navneseddel	3	Liste over ungdomstrænere	19
Træneraftale	3	Træningstider HF Mors	20
Børneattest	3	Bestyrelse og udvalg	21
Foto af hold	3	Årgangsansvarlige	22
Foto af træner	3	Den røde tråd for HF Mors	23
Indtastning af resultater	3	Dagsorden/huskeliste til forældremøder	29
MATERIALER	4		
OPFØRSEL	5		
Generelt	5		
Problemer med spillere, forældre m.v.	5		
Hjemsendelse / Bortvisning	5		
Karantæne	5		
Harpiks	5		
Oprydning	5		
PLANLÆGNING AF SÆSON	6		
Målsætning	6		
Forældremøder	6		
Kampprogram	6		
Hjemmesiden	6		
REGLER	7		
Dispensationsspillere	7		
Flytning af kampe	7		
Protest	7		
Turneringsreglement	7		
TRÆNING OG KAMPE	9-10		
Træningstider	9		
Træningskampe	9		
Aflysning af træning	9		
Turneringskampe	9		
Dommere	9		
Turneringsplan	9		
Resultater og placeringer	9		
Halvdelen af kampen	9		
Vedrørende kampe	9		
Beklædning	10		
Rødt kort	10		
Udfyldning af holdkort	10		
Snevejsafbud	10		
Halansvarlig/stævneleder	10		
Deltagelse i Elite-, Kreds- og Norde Cup	10		
TRÆNERKURSER	11		
ØVRIGE TURNERINGER (STÆVNER)	11		
Morsø Fairplay Påskestævne	11		
DGI Julecup	11		
Øvrige stævner	11		



HF MORS – SAMMEN NÅR VI MÅLET

VÆRDIER – DET VI VIL VÆRE KENDT FOR

- H – åndbold for alle** *Et godt sted at være for alle (Fokus på både bredde og elite)*
HF Mors er en forening hvor alle er glade for at komme, og hvor forældrene trygt kan aflevere deres børn. HF Mors tilbyder træning på alle niveauer med plads til den enkelte individualist.
- F – ællesskabet** *Både på og udenfor banen*
Alle kender alle, både på tværs af holdene og ledelsen. Der arrangeres leg, fester, lejre o.lign. både på holdene og i hele HF Mors.
- M – ange frivillige** *Engagerede medlemmer og forældre*
Alle spillere, trænere, ledere og forældre i HF Mors engagerer sig positivt i både kamp, træning og i diverse arrangementer som klubben arrangerer. Forældre-opbakning skal være en naturlig og sjov oplevelse frem for en træls pligt.
- O – rganisation** *Vi stiller krav til hinanden*
Aktive udvalg for både bredde og elite som har et tæt samarbejde med trænerne, spillerne og forældrene. I HF Mors forventer vi at alle giver en hånd med. Det såvel ledelse, trænere, spillere samt forældre.
- R – espekt** *Værdsætte frivilligt arbejde*
Alle i HF Mors udviser respekt for hinanden, trænere, ledere, modstandere, dommere og alle andre som er medvirkende omkring klubben. I HF Mors værdsætter vi alt frivilligt arbejde og klapper hinanden på skulderen.
- S – ynlighed**
HF Mors vil gennem hjemmesiden, lokale medier, ambassadører og sponsorer være synlig i hele området. Folk skal se HF Mors som andet end en håndboldklub. Vi vil fortælle om de spændende sjove, lærerige og attraktive tilbud som vi giver vores spillere, trænere, forældre og sponsorer.
- Klubben er større end holdet, holdet er større end individet!
- Vision** *Der hvor vi gerne vil hen*
Vi vil være det bedste håndboldtilbud både sportslig og socialt, lokalt og regionalt
- Mission** *Vejen til at opfylde vores visioner*
Vores mission er at skabe områdets førende forening indenfor både elite og bredde. Det foregår gennem klubånd, veluddannede trænere som forstår at motivere spillerne via sjov leg, oplevelser og udfordringer.

ADMINISTRATION

MØDEPROTOKOL

Ved sæsonstart udleveres en mødeprotokol, som du løbende skal udfylde. Mødeprotokollen **SKAL UDFYLDES** ved hver træningstime. Ved aflysning af træningen skal dette påføres med begrundelse.

Mødeprotokollen skal efter den sidste træning i hver måned afleveres i underskrevet stand i den hvide postkasse i gangen ved Fjordbank Arena Hal 2. Du vil få udleveret/mailet næste måneds protokol inden næste træning. Bjarne Johansen står for det praktiske arbejde

Foreningen anvender mødeprotokollen til kontingentopkrævning, samt til beregning af aktivitetstilskud fra kommunen. Det vil sige, at hele foreningens økonomi afhænger af, at trænerne udfylder og afleverer protokollerne rettidigt og i korrekt form. Der er derfor stor fokus fra klubben på dette område.

Hvis du har spørgsmål, så kontakt Bjarne Johansen eller en fra ungdomsudvalget.

NAVNESEDDEL

Første gang en spiller kommer til træning ved en ny sæson udleveres en "navneseddel", hvor spilleren skal udfylde oplysninger til mødeprotokollen. På den måde får vi på samme tid en tilmelding og opdatering af spillerens data. Disse navnesedler skal afleveres hurtigst muligt i den hvide postkasse i gangen ved Fjordbank Arena Hal 2. Oplysningerne sættes ind i næste måneds mødeprotokol.

TRÆNERAFTALE

Der udfærdiges en træneraftale med hver enkelt træner. Af træneraftalen fremgår den aftalte omkostningsgodtgørelse samt hvilke materialer, der er udleveret til træneren. Træneraftalen underskrives af træneren og den ansvarlige fra ungdomsudvalget for den enkelte årgang..

Halvdelen af omkostningsgodtgørelsen udbetales når samtlige trænere har afleveret november-protokollen. Resten udbetales når sæsonen er slut, sidste protokol er afleveret og det udleverede materiale returneret.

BØRNEATTEST

Alle trænere skal udfylde og underskrive en børneattest, som sendes til kontrol hos det centrale kriminalregister. Her kontrolleres at træneren ikke er registreret for overgreb mod børn. Børneattesten er blevet et krav, for at man må beskæftige sig med børn under 15 år.

FOTO AF HOLD (HOLDBILLEDE)

Træneren kontakter fotografen i HF Mors med ønsket tidspunkt for fotografering. (lige så snart holdet har fået udleveret spillertøj). Ved senere ændringer på holdene, kontaktes fotografen igen.

Dette er uhyre vigtigt af hensyn til sponsorerne i HF Mors

FOTO AF TRÆNER

Lige så snart træneren har fået udleveret tøj med sponsorlogo kontaktes fotografen i HF Mors.

Dette er uhyre vigtigt af hensyn til sponsorerne i HF Mors.

INDTASTNING AF RESULTATER

Snarest efter kampens afslutning skal resultatet tastes/ringes ind. Hvis der ikke er udpeget en halansvarlig/stævneleder er det trænerens ansvar/pligt, at resultatet tastes/ringes ind.

MATERIALER

Hvert hold får udleveret en taske indeholdende et sæt trøjer og shorts, som **skal** bruges til kamp. Trænerne sørger selv for vask af trøjer via en forældreordning/spillerordning.

Hver årgang får udleveret en rygsæk med overtræksveste, håndklæde, ispose og tape.
Hver træner får ved sæsonstart udleveret en fløjte

U 14 holdene får 1 bøtte harpiks pr. hold pr. halvsæson. Yderligere forbrug er for egen regning.

U 10, U12 og U 14 spillerne får desuden hver udleveret en bold, som skal afleveres tilbage ved sæsonens slutning. Spilleren har ansvar for sin egen bold.

BEMÆRK: Tape er udelukkende til brug ved skader i forbindelse med kampe. Giver harpiksen problemer, må U 14 spilleren selv købe sin tape.

Skal dit hold træne i Nykøbing Hallen får du udlevet en nøgle til boldkassen i Nykøbing Hallen..

Mangler du materialer – kontakt ungdomsudvalget.

Træneren er ansvarlig for det udleverede materiel, som skal afleveres i samme stand, som modtaget. Spillertøj og materiel afleveres ved et afsluttende trænermøde, indkaldt af ungdomsudvalget.



HF MORS

OPFØRSEL

GENERELT

HF Mors forventer at alle, der påtager sig et træner- eller holdlederhverv, forvalter denne tillid på fornuftig vis. Du er foreningens repræsentant overfor spillere, forældre, modstandere, dommere med flere. For god ordens skyld gøres opmærksom på, at hvis klubben idømmes bøde på grund af en træners opførsel, skal bøden betales af den pågældende træner. Uheldige episoder (så som rødt kort) bedes forklaret til ungdomsudvalget.

Er du som træner/holdleder i HF Mors selv aktiv håndboldspiller, forventes det at du spiller i HF Mors. Man er som træner/holdleder i HF Mors kontingentfri – dog betales medlemskontingent kr. 200,00 pr. sæson. Desuden har man fri entre til foreningens og elitens hjemmestævner.

PROBLEMER MED SPILLERE, FORÆLDRE M.FL.

Får du problemer, eller opstår der uoverensstemmelse m.v. som du ikke føler du selv kan løse, så er du velkommen til at henvende dig til din kontaktperson fra ungdomsudvalget, som så hjælper dig efter bedste evne. Ligesom du selv skal vise fornuftig opførsel – så har du krav på at blive behandlet på anstændigt vis.

HJEMSENDELSE / BORTVISNING

Sendes en spiller hjem fra træning **SKAL** hjemsendelsen følges op med en samtale med forældrene efter træning. En privat samtale med spilleren anbefales. Også her står ungdomsudvalget klar til at hjælpe, hvis det ønskes.

KARANTÆNE

Træneren sætter holdet; men kan ikke udelukke en spiller fra samtlige hold. Karantæne kan kun gives i enighed med din kontaktperson fra ungdomsudvalget.

HARPIKS

Harpiks må kun benyttes i henhold til de af JHF udsendte regler derom, hvilket for ungdomshold vil sige U 14 spillere. Desværre sviner harpiks temmelig meget, så forsøg venligst at vise hensyn til halinspektørerne. Brug kun harpiks-bolde på håndboldbanen – ikke på klinkegulv og hvide vægge!

Eventuelle bøder for overtrædelse af reglerne betales af overtræderen.

OPRYDNING

Husk oprydning af bolde, kegler og andre rekvisitter i hallen – få børnene til at hjælpe. Mind børnene om at få deres ting med hjem.

HF MORS

PLANLÆGNING AF SÆSON

MÅLSÆTNING

Ved sæsonstart udarbejder trænerne målsætning(er) for den kommende sæson. Planen præsenteres først for ungdomsudvalget og efterfølgende på forældremødet. Til inspiration findes bagest i trænermappen "koncept" for den årgang du skal træne samt generelle råd om håndboldtræning og om at være håndboldtræner.

FORÆLDREMØDER

For ungdomsholdene til og med U 14, skal der i løbet af august/september afholdes forældremøde. Når du har planlagt dit møde, samt fundet en dato hertil, skal du kontakte ungdomsudvalget, der stiller med en repræsentant ved mødet.

Formålet med forældremødet er at præsentere og diskutere ovenstående målsætning(er) for sæsonen.

Det forventes at forældrene hjælper med kørsel, trøjevask og tidtagning.

Desuden skal der vælges en forældrerepræsentant til ungdomsudvalget.

Det anbefales, at man finder en holdleder til hvert hold. Så kan træneren koncentrere sig om håndbold; mens holdlederen udfylder holdkort og ordner andet praktisk.

KAMPPROGRAM

Ved turneringsstart laver træneren et kampprogram, så forældrene kan se, hvornår barnet skal spille, hvornår forældrene skal være tidtager, hvornår forældrene skal køre samt hvornår de skal have trøjer med til vask. Skabelon kan hentes på hjemmesiden www.HFMors.dk under Trænerinfo.

HJEMMESIDEN

Brug hjemmesiden til spillerinformationerne – såsom holdopstilling til kommende kamp, indkaldelse til spillermøder, afslutningsfester mm.

Referater af jeres spiller-/forældremøder.

Der er måske også hold, der kører med "kampens spiller" eller "månedens spiller"

Alt kan bruges på hjemmesiden..

The logo for HF MORS is displayed in a large, light blue, sans-serif font. It is centered horizontally and positioned below a faint background image of a handball goal net. The text 'HF' is on the left and 'MORS' is on the right, with a thin horizontal line above and below the letters.

REGLER

DISPENSATIONSSPILLERE

Håndbold årgangsopeles efter kalenderår. Man kan vælge at stille med en (eller flere) spiller(e), der ifølge JHF's regler er for gammel til holdet; men så skal spilleren tilmeldes som dispensationsspiller. Spillerens navn, fødselsdato og hold meddeles til ungdomsudvalgsformanden. Registreringen kan ses i turneringsplanen på Infosport.

BEMÆRK:

Brug af "for gamle" spillere uden dispensation er ulovligt, og kampen tabes, når det opdages. Vær derfor 100 % sikker på at dispensationen er registreret før du bruger spilleren.

En dispensation indebærer at holdet højst kan blive puljevinder, og kan dermed ikke deltage i de videre kampe om kredsmesterskabet. En dispensation kan ophæves når 1. halvdel af sæsonen er afsluttet – senest 31. december.

Der kan max. benyttes 2 dispensationsspillere på banen af gangen.

Det er ungdomsudvalgets indstilling at der ikke bruges dispensationsspillere på 1. hold fra og med U 10 Dreng og Piger.

FLYTNING AF KAMPE

Skal så vidt muligt undgås, da det er rimeligt dyrt for klubben (mellem 500 og 750 kr. pr. flytning).

Hvis der ikke er andre muligheder, skal du kontakte turneringslederen, senest 3 uger før kampen skulle have været spillet. (JHF's regler). En flytning skal godkendes af ungdomsudvalgsformanden.

Hjemmekampe: HF Mors træneren aftaler nyt spilletidspunkt med udeholdets træner. I langt de fleste tilfælde kan udeholdets træner findes på udeholdets hjemmeside. Kan træneren ikke finde navn/telefonnr. på udeholdets træner, kontakt turneringslederen i HF Mors. Det er trænerens pligt, at få aftalt det nye spilletidspunkt. Når nyt spilletidspunkt er fastlagt, send følgende til turneringslederen i HF Mors:

Spilledato:

Klokkeslæt:

Hvilken hal:

Navn på udeholdets træner eller anden, der har accepteret flytningen af kampen.

Telefonnummer på ovennævnte træner

Derefter sørger turneringslederen i HF Mors for at flytte kampen (incl. dommere).

Udekampe: HF Mors træneren kontakter udeholdet, og aftaler nyt spilletidspunkt. Her gælder sammen procedure som under hjemmekampe.

HUSK FLYTNING AF KAMPE KOSTER PENGE:

Kampe under Kreds 2:

Kamp uden dommer (døm selv kampe) kr. 300,00

Kamp med 1 dommer kr. 500,00

Kamp med 2 dommere kr. 750,00

Kampe under JHF (2. og 3. divisioner samt U-18 og U-16 Liga og 1. division):

Hver flytning koster kr. 1.500,00

PROTEST

Det er vigtigt at kende proceduren i forbindelse med nedlægning af en evt. protest.

Protester kan nedlægges:

1) Før kampen

Såfremt der er forhold, som du ikke finder er korrekt eks. bolden, banen, modspiller osv.

Protesten nedlægges overfor dommeren.

2) Under kampen

Protesten skal nedlægges umiddelbart i tilknytning til en hændelse, som du ikke finder korrekt.

Er spillet midlertidig standset - så skal protesten nedlægges inden spillet genoptages. I børne og ungdomskampe

kan holdansvarlig nedlægge protest overfor tidtager. Protesten noteres på holdkortet. Husk samtidig at notere navn på "protestmodtager" samt protesttidspunkt. Dette skal bruges senere.

3) Efter kampen

Erfarer en forening efter en kamps afholdelse, at en spiller har været anvendt ulovligt i den pågældende kamp, kan en protest mod en sådan ulovlig anvendelse af en spiller nedlægges indtil 10 dage efter, at kampen blev spillet

Protester iflg pkt. 1 og 2 skal være Kreds 2 i hænde senest 3 dage efter kampen. Har du nedlagt protest, skal du derfor samme dag kontakte Jørgen Kristensen, idet protesten skal indberettes på officielt papir samt underskrives af et bestyrelsesmedlem

Det koster 500,- at nedlægge protest.

TURNERINGSREGLEMENT

Dette reglement kan ses på hjemmesiden under "Træner INFO"



HF MORS

TRÆNING OG KAMPE

TRÆNINGSTIDER

Ungdomsudvalget fastlægger holdenes træningstider i samarbejde med eliten.

Du må ikke træffe aftale om yderligere træningstimer eller ændre ved dine træningstider direkte med de enkelte halinspektører. Alle ændringer skal godkendes af ungdomsudvalget.

TRÆNINGSKAMPE

Du skal/kan selv arrangere træningskampe, primært i egen træningstid. Træningskampe på hjemmebane udenfor normal træningstid skal aftales med halinspektøren. Du skal også selv sørge for evt. dommer.

Kontakt halinspektøren for eventuel opsætning af tidtagerbord.

AFLYSNING AF TRÆNING

Hvis du aflyser træningen, skal dette meddeles Bjarne Johansen senest dagen før. Udefra kommende aflysninger fremgår løbende af hjemmesiden under Trænerinfo. Noter i protokollen hvis der er aflysninger af den ene eller anden grund.

TURNERINGSKAMPE

Hjemmekampe spilles i Fjordbank Arena (hal 1 og hal 2) samt i Nykøbing Hallen.

Udekampe afvikles på modstanderholdets hjemmebane, der fremgår af Infosport.

DOMMERE

Der påsættes dommere til hjemmekampe af enten dommerklubben eller ungdomsudvalget. Det optimale ville jo være, om dommerklubben har nok dommere, så alle hold får "sorte dommere"; men de seneste par år er klubberne blevet pålagt selv at finde dommere til enkelte rækker – typisk de yngste rækker. Det er ungdomsudvalget der har ansvar for at påsætte dommere til disse "Døm-selv-kampe".

Dommerudblivelser kan ses på hjemmesiden under »Træner INFO«.

TURNERINGSPLAN

Turneringsplanen vises på hjemmesiden lige så snart foreningen modtager den. Vær meget opmærksom på at der kan ske ændringer af kamptider, indsætninger og udtrækning af hold osv. Hold dig ajour på hjemmesiden.

RESULTATER OG PLACERINGER

Dit holds resultater og løbende placering kan ses på vores hjemmeside eller på Infosport. Du er meget velkommen til at lave indlæg til vores hjemmeside. Det er altid spændende læsning for spillere og deres forældre.

HALVDELEN AF KAMPEN

Ungdomsudvalget har vedtaget at alle spillere til og med U12 Dreng og Piger spiller efter DBU HAK princippet.

Det vil sige at alle spillere på holdet skal mindst spille halvdelen af kampen når holdet er ude at spille, hvis det ikke kan opfyldes burde den spiller som ikke får halvdelen af kampen rykkes ned på et lavere hold. Husk på at børnene går til håndbold for at spille håndbold og have det godt socialt og ikke for at sidde på udskiftningsbæken, resultatet er vigtigt men det er ikke det vigtigste.

VEDRØRENDE KAMPE

Mød (frisk) op minimum 10 minutter før du har tilsagt spillerne. Træneren kommer altid først!

Medbring liste over tilsagte spillere samt deres telefonnumre. Det kan jo ske, at en spiller sover over eller har glemmt, at der skal spilles kamp.

Husk at have styr på hvem der har trøjer med, hvem der eventuelt skal køre og hvem der eventuelt skal være tidtager.

Udfyld holdkort (forefindes ved tidtagerbordet) i god tid inden kampstart – typisk et holdlederjob.

Sørg for at både du og spillerne "siger" tak for kampen. Sker det ikke idømmes klubben en bøde.

VIGTIGT EFTER KAMPEN

Kontroller at dommeren har noteret kampens resultat på holdkortet – specielt når dommeren ikke kommer fra dommerklubben. Hvis kampen spilles i Nykøbing Hallen og er stævnets sidste, skal alle stævnets holdkort afleveres i cafeteriaet.

BEKLÆDNING

Det af klubben udleverede tøj – træningsdragt og t-shirt – skal anvendes såvel til træning som til kamp. Dette skal overholdes – dels af hensyn til sponsorer – men særligt for at vise et godt eksempel overfor børnene og deres forældre.

RØDT KORT

Forsøg så vidt muligt at forhindre at der opstår situationer, hvor spillere får rødt kort. I situationer med utilbørlig optræden forbeholder ungdomsudvalget sig ret til at forlænge en idømt straf, såfremt forholdet taler herfor.

UDFYLDNING AF HOLDKORT

Spillernummer:

Fornavn:

Efternavn:

Årgang:

Officials:

§7.3 Før en kamp skal foreningerne aflevere det korrekt udfyldte holdkort til tidtagerbordet. Et holdkort, der er mangelfuldt udfyldt, kan medføre tab af kampen, ligesom foreningen kan idømmes bødestraf. Hvis en spiller ikke har deltaget i kampen, kan spilleren slettes på holdkortet, hvis der umiddelbart efter kampens afslutning rettes anmodning herom til kampens sekretær eller anden ansvarlig turneringsleder. Det er et krav, at sletningen godkendes af kampens dommere.

SNEVEJRSAFBUD

Se under "Træner INFO" på hjemmesiden. Husk at have en ny spilledato klar og kontakt turneringslederen i HF Mors så hurtigt som muligt af hensyn til afbestilling af dommere og kontakt til Kreds 2.

HALANSVARLIG/STÆVNELEDER VED HJEMMESTÆVNER

Se under "Træner INFO" på hjemmesiden.

DELTAGELSE I NORDEA CUP, ELITE CUP OG KREDS CUP

Ved hjemmekampe: Find selv 2 (helst 3) mulige spilledatoer (husk at se om hallen er ledig). Derefter kontaktes modstanderklubben – i langt de fleste tilfælde kan modstanderens træner findes på udeholdets hjemmeside. Når I har aftalt spilledato, tid og sted – kontaktes turneringslederen med oplysninger om følgende:
Spilledato – spilletidspunkt – spillested – navn og telefonnummer på udeholdets træner.

Først derefter kan turneringslederen fastlægge kampen og bestille dommere.

Udekampe: I bliver uden al tvivl kontaktet af modstanderholdet. MEN husk, det er også jeres ansvar at finde en spilledato, der passer begge hold.

Kan der ikke opnås enighed om spilletidspunkt – dikterer kredsen en dato.

TRÆNERKURSER

HF Mors ønsker de bedste mulige trænere og opfordrer alle klubbens trænere til at uddanne sig. Klubben modtager løbende tilbud om trænerkurser, som kan ses på hjemmesiden under Trænerinfo. Såfremt du ønsker at deltage i et kursus – kontakt ungdomsudvalget. Klubben vil i langt de fleste tilfælde betale deltagergebyret

ØVRIGE TURNERINGER (STÆVNER)

MORSØ FAIRPLAY PÅSKESTÆVNE

Det forventes at alle U10 til U14 hold deltager i Morsø Fairplay Påskestævne. I forbindelse med Morsø Fairplay Påskestævne vil I få udleveret sedler fra ungdomsudvalget, som skal sendes med spillerne hjem.

DGI JULECUP

Et 1 – dags- stævne som finder sted mellem jul og nytår. Klubben betaler deltagergebyret. Træneren sørger selv for det praktiske.

ØVRIGE STÆVNER

Der vil løbende komme stævnetilbud på hjemmesiden under trænerinfo. Træneren sørger selv for det praktiske med tilmelding, betaling, transport o.s.v..

HUSK: Når du skal udregne deltagergebyret, skal du huske at fordele fællesudgifter som holdgebyr, udgifter til mad og transport m.v.

Der ydes som udgangspunkt ingen tilskud fra foreningen til deltagelse i stævner. Dog betales deltagergebyret for trænere/holdledere af foreningen (max 2 ledere pr. tilmeldt hold).

Alle stævnetilbud kan ses på hjemmesiden under "Stævnetilbud"

HF MORS

Spilleroplysning vedr. medlemsregistrering – Afleveres hurtigst muligt til træneren

Hold: _____

Navn: _____

CPR: _____

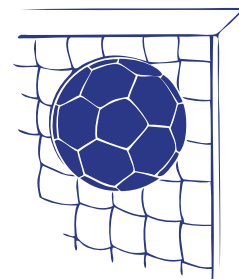
Adresse: _____

Post nr.: _____ By: _____

Telefon: _____

Mobil forældre: _____

Mobil spiller: _____



HF MORS

Spilleroplysning vedr. medlemsregistrering – Afleveres hurtigst muligt til træneren

Hold: _____

Navn: _____

CPR: _____

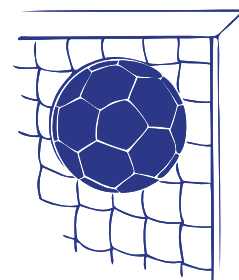
Adresse: _____

Post nr.: _____ By: _____

Telefon: _____

Mobil forældre: _____

Mobil spiller: _____



HF MORS

Spilleroplysning vedr. medlemsregistrering – Afleveres hurtigst muligt til træneren

Hold: _____

Navn: _____

CPR: _____

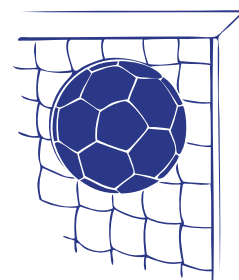
Adresse: _____

Post nr.: _____ By: _____

Telefon: _____

Mobil forældre: _____

Mobil spiller: _____



HF MORS



SPILLERCERTIFIKAT

Dansk Håndbold Forbund



Navn: _____ Fødselsdato: _____

Adresse: _____

Statsborgerskab: _____ Mand Kvinde

Indmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Navn

Forbund: _____

Spilleberettiget den: _____

Dato

Dato: _____ Spiller: _____

underskrift

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

DHF's påtegning: *(ved international transfer og kontrakter)*

Udmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Navn

Forbund: _____

Sidste anmeldelsespligtige kamp:

Dato

Frigivelse *(sæt kryds)* Afslag *(sæt kryds)*

Årsag til evt. afslag: _____

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

Indmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Navn

Forbund: _____

Spilleberettiget den: _____

Dato

Dato: _____ Spiller: _____

underskrift

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

DHF's påtegning: *(ved international transfer og kontrakter)*

Udmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Navn

Forbund: _____

Sidste anmeldelsespligtige kamp:

Dato

Frigivelse *(sæt kryds)* Afslag *(sæt kryds)*

Årsag til evt. afslag: _____

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

REGLEMENT FOR HF MORS KLUBLOKALER I FJORDBANK ARENA

1. Klublokalet er tilgængeligt for alle medlemmer af HF Mors
2. Klublokalet er røgfrit område.
3. Klublokalet skal være et rart sted at være for alle – så det er vigtigt at brugerne opfører sig ordentligt.
4. Klublokalets inventar skal behandles ordentligt og må ikke fjernes fra lokalet. Det betragtes som en selvfølge, at ødelagt inventar m.m. erstattes.
5. Af hensyn til inventar og rengøring skal det påpeges, at der ikke er adgang til lokalet i svedigt træningstøj, med harpiks på hænder eller medbringende bolde med harpiks.
6. Man rydder op efter sig selv i klublokalet, dvs. skrald smides i skraldespandene, borde tørres af, møbler sættes på deres respektive pladser – nøjagtig som man vil gøre derhjemme. Spisning foregår ved de respektive borde og ikke i sofaerne ved sofabordet. Af hensyn til rengøring skal stole hænges op under bordene når man forlader lokalet.
7. Overnatning i klublokalet må kun finde sted efter aftale med træner/leder. Husk at der skal gives besked til Morsø Sparekasse Arena ved overnatning i klublokalet.
8. Klublokalet skal være aflåst, når det ikke er i brug. Sidste mand der forlader klublokalet har ansvaret for at vinduer og døre er lukkede og låste. Samtidig skal man sikre sig, at alt lys og ikke mindst kaffemaskine er slukket, når man forlader lokalet. Klublokalet skal forlades senest kl. 23:00, med mindre andet er aftalt med træner/leder.
9. Bookning af klublokale og mødelokale sker ved at skrive sig på kalenderen i klublokalet – her hersker først-til-mølle princippet.
10. Nøgler til klublokalet kan mod betaling af depositum på kr. 100,-, udleveres til trænere og ledere eller aktive medlemmer. Depositum tilbagebetales når nøglen returneres i ubeskadiget stand. Den nøgle der udleveres er til personligt brug og må ikke udlånes. Misbrug vil medføre inddragelse af retten til brug af klublokalet.
11. Klublokalet kan udlånes til arrangementer som holdfest, træningslejr m.m. Træner/leder skal være til stede under arrangementet og vil blive holdt ansvarlig for oprydning, rengøring og evt. skader på inventar. Lokalet skal afleveres i ryddeligt og rengjort stand senest næste dag kl. 12:00, med mindre andet er aftalt. Rengøring omfatter – aftørring af alle overflader, toilet, håndvask, støvsugning, gulvask samt bortskaffelse af affald.

Eventuelle spørgsmål vedr. bookning eller andet:

Niels Samuel

Mobil 27 52 20 98 eller 97 71 04 02

HF MORS – SAMMEN NÅR VI MÅLET

HF MORS

KONTINGENTER FOR HF MORS

gældende fra sæsonen 2013/2014

DAMER

Jyllandsserie (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 1.300,00
Serie 1 (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 1.300,00
Serie 2 (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 700,00
Serie 3 (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 700,00
U-18 Piger (halv pris: bosat uden for Mors, ungdomsskole o. lign.)	1.300,00
U-16 Piger (halv pris: bosat uden for Mors, ungdomsskole o. lign.)	1.100,00
U-14 Piger	950,00
U-12 Piger	800,00
U-10 Piger	700,00
U-8, U-7 og U-6 piger og drenge	400,00
Passive medlemmer incl. Pensionister	200,00

HERRER

Serie 1 (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 1.000,00
Serie 2 (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 700,00
Serie 3 (kr. 200,00 i kontingent + kr. 50,00 pr. spillet kamp)	max. 700,00
U-18 Drenge (halv pris: bosat uden for Mors, ungdomsskole o. lign.)	1.300,00
U-16 Drenge (halv pris: bosat uden for Mors, ungdomsskole o. lign.)	1.100,00
U-14 Drenge	950,00
U-12 Drenge	800,00
U-10 Drenge	700,00
U-8, U-7 og U-6 drenge og piger	400,00
Passive medlemmer Incl. Pensionister	200,00

LISTE OVER TRÆNERE

Række	Træner	Adresse	Post nr.	Telefonnr.	Mobil	E-mail
U 6 MIX	Jeannette Aggerholm	Nørregade 38 st	7900 Nykøbing Mors		50 42 97 49	jaggerholm@live.dk
U 6 MIX	Nils Pedersen	Marievej 20	7900 Nykøbing Mors		22 69 85 18	nilspedersen@hotmail.com
U 6 MIX	Max Mikkelsen					
U 7 Dreng	Kim Sangild	Strandhuse	7900 Nykøbing Mors	97 72 44 61	40 21 66 61	ks@mf.dk
U 7 Dreng						
U 7+8 Piger	Claus Tolmer	Vesterbro 47	7900 Nykøbing Mors	97 71 12 25		tolmer@live.dk
U 7+8 Piger	Else Marie Tolmer	Vesterbro 47	7900 Nykøbing Mors	97 71 12 25	20 82 57 01	tolmer@live.dk
U 8 Dreng	Helle Attermann	Fredsøvej 26	7900 Nykøbing Mors		28 56 16 92	helleattermann@hotmail.com
U 8 Dreng	Line Kruse	Kjærgårdsvej 8	7900 Nykøbing Mors		28 10 84 36	line.kruse@hotmail.com
U 10 Dreng	Torben Jensen	Rugskellet 6	7900 Nykøbing Mors	97 71 14 50	51 28 57 55	tnj@hanstholm.com
U 10 Dreng	Bernt Bull	Kastania Allé 5A	7900 Nykøbing Mors	97 72 42 57	51 77 83 40	annex5@mail.dk
U 10 Dreng	Marcus Christensen	H.C. Ørstedesvej 2B	7900 Nykøbing Mors		22 67 16 96	
U 10 Dreng	Magnus Godsk	H.C. Ørstedesvej 2B	7900 Nykøbing Mors		27 83 92 81	
U10 dreng 2-3	Allan Markvorsen	Engkarsvej 20	7900 Nykøbing Mors	97 71 11 45	28 27 78 62	allan@markvorsen.com
U 10 Dreng	Thomas Noppenau	Riis alle 25	7900 Nykøbing Mors			
U10 dreng 2-3	Claus Nielsen	Emilievej 3	7900 Nykøbing Mors	97 72 45 99	51 38 66 42	claus@emilievej.dk
U10 Dreng	Johan Bisgaard	Hanstholm 5	7900 Nykøbing Mors		31 48 73 35	jb@fjerritslev-gym.dk
U 10 Piger 1+2	Charlotte Kjeldgaard	Fjordvej 25	7900 Nykøbing Mors	97 72 50 65	23 31 63 99	charlotte@frostklinik.dk
U 10 Piger 1+2 hjælpe	Caroline Samuel	Ranunkelvej 12	7900 Nykøbing Mors	97 71 04 02	27 52 20 96	
U 10 Piger 2	Mogens Dahl Nielsen	Højrisvej 9	7900 Nykøbing Mors		30 66 11 16	mogi@mail.dk
U 10 Piger	Christina Buus Henriksen	Dalvænget 7	7900 Nykøbing Mors		24 21 82 83	christinabh@altiboxmail.dk
U10 piger 2	Tina Andersen	Louisevej 8	7900 Nykøbing Mors		25 34 02 60	nillerthomas@hotmail.com
U 10 Piger 3-4-5 hold	Knud Hansen	Harrehøjvej 23	7900 Nykøbing Mors	97 71 07 73	21 76 16 02	dortheknud@mail.dk
U 10 Piger 2-3	Kim Larsen (køreskole)	Park Alle' 11	7900 Nykøbing Mors		24 65 80 98	kimlarsen@email.dk
U 12 Piger	Lars Bo Maigård	Ranunkelvej 5	7900 Nykøbing Mors	97 71 05 08	42 40 78 99	lars.bo.majgaard@skolekom.dk
U 12 Piger 2	Amanda Nørbjerg Thomsen	Kærvej 74	7900 Nykøbing Mors	97 72 22 74	29 93 22 74	noerbjerg@thomsen.mail.dk
U12 dreng 1	Anders Fredsgaard	Algade 28, 1.sal	7900 Nykøbing Mors		31 55 55 00	anders@hfmors.dk
U 12 Dreng 1	Tobias Rasmussen	?	8800 Viborg		31 19 59 99	tobiasrasmussen132@hotmail.com
U 12 Dreng 2	Jimmy Højriis	Blåbærvej 22	7900 Nykøbing Mors	97 71 08 14	24 20 76 09	jimmy-maler@hotmail.com
U 12 Dreng	Andreas Lillebæk	Skrænten 14	7900 Nykøbing Mors		28 51 80 30	cleanoz@hotmail.com
U 12 Dreng hjælper	Vivi Klausen	Blåmunkevej 11	7900 Nykøbing Mors		60 22 99 13	v.klausen@live.dk
U 12 dreng 3	Kristoffer Hedegaard	Stendyssevej 6	7900 Nykøbing Mors		51 97 82 97	kriisxd@sol.dk
U 12 dreng 3	Frederik Majgaard	Ranunkelvej 5	7900 Nykøbing Mors		22 43 67 32	frederik-ob@hotmail.com
U14 piger	Scott Dichmann	Rønnebærvej 3	7900 Nykøbing Mors		24 36 00 07	postscott3@gmail.com
U14 piger hjælpe	Lars Bo Maigård	Ranunkelvej 5	7900 Nykøbing Mors	97 71 05 08	42 40 78 99	lars.bo.majgaard@skolekom.dk
U14 piger 2	Kristina Moss	Blåbærvej 28	7900 Nykøbing Mors		20 99 38 46	kristinamoss@hotmail.com
U14 piger 2	Christina Jakobsgaard	Havbovej 5	7900 Nykøbing Mors		26 24 55 48	christinajakobsgaard@live.dk
U14 Dreng 1	Peter Bak	Gyden 6, th	7800 Skive		22 93 04 20	pkb@skivets.dk
U14 Dreng 1	Henrik Tilsted	H.C. Ørstedvej 2, vær.207	7900 Nykøbing Mors		22 85 41 26	kongentilsted@hotmail.com
U14 Dreng 2	Anders Hvass	Provst Schades Allé 34	7900 Nykøbing Mors		26 37 41 81	kongenanderstobias@hotmail.com
U14 Dreng hjælper	Gudmundur Olafsson	H.C. Ørstedesvej 2, vær.211	7900 Nykøbing Mors		27 13 24 46	gummi9@gmail.com
U 16 piger	Intet hold					
U16 Dreng	Martin Holmgaard	Plovmarksvej 5	7752 Snedsted		28 76 07 81	martin@skyum.dk
U16 Dreng	Søren Alsberg	Blommevænget 20	7870 Roslev		30 13 73 74	alsberg@os.dk
U16 dreng hjælper	Gudmundur Olafsson	H.C. Ørstedesvej 2B	7900 Nykøbing Mors		27 13 24 46	gummi9@gmail.com
U16 dreng 2	Bjørn Kenneth Muggerrud	?	7760 Hurup		60 14 11 26	bkm@goldfishmedia.no
U 18 piger	Intet hold					
U18 Dreng	Lars Krarup	Poppelvej 14	7870 Roslev		40 38 30 21	lars_krarup@hotmail.com
U18 Dreng 1	Anders Fredsgaard	Algade 28, 1.sal	7900 Nykøbing Mors		31 55 55 00	anders@hfmors.dk
U18 Dreng 2	Michael Møller	Rolstrupparken 20	7900 Nykøbing Mors		23 63 90 61	msmiller@yahoo.dk
U18 Dreng 3						
2. Div. damer						
2. Div. damer	Jesper Johansen	Vindevej 77	7800 Skive		20 80 86 97	lmmj@mail.tele.dk
2. Div. Damer	Mike Sørensen	Glatrupvej 11 lejl. 9	7800 Skive		60 41 71 61	
Jyllandsserie damer	Mike Nielsen	Lindevej 8	7900 Nykøbing Mors		22 12 10 99	lindevej8@gmail.com
Jyllandsserie damer	Anita Vigsø	Lindevej 8	7900 Nykøbing Mors		61 30 03 91	anita.vigsoe@gmail.com
Serie 3 damer	Kirsten Marie Lank				27 14 00 09	lank@webspeed.dk
Serie 3 damer						
Serie 1 Herre	Kristian Fredholm	Fasanvej 59	7900 Nykøbing Mors		24 86 24 27	kfredholm@gmail.com
Serie 1 Herre	Henrik Markussen	Rugvangen 16	7900 Nykøbing Mors		20 64 55 09	hm@interfjord.dk
Serie 2 Herre	Jesper Jakobsen	Floravej 6	7900 Nykøbing Mors	97 72 12 26		jespermau@mail.dk
Serie 3 Herre HFM 5	Steen Dalgaard				29 90 74 18	
Serie 3 Herre						
Målmandstræning	Søren P					
Målmandstræning	Kristian Ruben Poulsen	H.C Ørstedesvej 2	7900 Nykøbing Mors		25 15 22 50	kristian.poulsen@aol.dk
Målmandstræning	Mads Meldgaard					

TRÆNINGSTIDER HF MORS 2013/2014

U 6 MIX (Årgang 07-)

Tirsdag 17:30 – 18:30 Nykøbing Hallen

U 7 & U 8 piger (Årgang 05-06)

Onsdag 18:00 – 19:00 JBMA 2

U 7 Drengene (Årgang 06)

Torsdag 17:30 – 18:30 JBMA 2

U 8 Drengene (Årgang 05)

Onsdag 17:00 – 18:00 JBMA 2

U 10 Drengene (Årgang 03-04)

Mandag (1+2) 19:00 – 20:30 JBMA 1

Tirsdag (3+4) 18:30 – 20:00 JBMA 1

Onsdag 16:45 – 18:15 JBMA 1

Torsdag (3-4) 18:30 – 20:00 JBMA 2

U 10 Piger (Årgang 03-04)

Tirsdag (1+2) 17:00 – 18:30 Gymnasiehallen

Tirsdag (3+4) 19:00 – 20:30 JBMA 2

Torsdag (1+2) 17:00 – 18:30 Nykøbing Hallen

Torsdag (3+4) 18:30 – 20:00 Nykøbing Hallen

U 12 Drengene (Årgang 01-02)

Mandag 19:30 – 21:00 JBMA 2

Onsdag 19:00 – 21:00 JBMA 2

Onsdag 16:30 – 18:00 JBM Arena 2

U 12 Piger (Årgang 01-02)

Mandag (1+2) 16:30 – 18:00 JBMA 2

Mandag (3+4) 18:00 – 19:30 JBMA 2

Onsdag 18:15 – 18:45 JBMA 1

U 14 Drengene (Årgang 99-00)

Mandag (1) 17:30 – 19:00 JBMA 1

Torsdag (1+2) 18:30 – 20:30 JBMA 1

Fredag (1+2) 17:00 – 19:00 JBMA 2

U 14 Piger (Årgang 99-00)

Mandag 16:00 – 17:30 JBMA 1

Onsdag 19:45 – 21:15 JBMA 1

Torsdag 20:00 – 21:30 Nykøbing Hallen

U 16 Drengene (Årgang 97-98)

Mandag (1) 17:45 – 19:30 Skyum Idrætsefterskole

Mandag (2) 17:30 – 19:00 JBMA 1

Onsdag (1+2) 19:00 – 21:00 Skyum Idrætsefterskole

Fredag (1) 16:00 – 18:00 JBMA 1

Lørdag (1+2) 09:00 – 11:00 JBMA 1

U 16 Piger (Årgang 97-98)

U18 herre (Årgang 95-96)

Mandag (1) 17:00 – 19:00 Thy Hallen

Mandag (2) 17:45 – 19:30 Skyum Idrætsefterskole

Tirsdag (1+2) 16:30 – 18:30 JBMA 1

Torsdag (2) 16:30 – 18:30 JBMA 1

Fredag (1) 16:00 – 18:00 JBMA 1

Lørdag (1+2) 10:00 – 12:00 Nykøbing Hallen

U18 damer (Årgang 95-96)

Herresenior (årgang 94-)

Torsdag 20:00 – 22:00 JBM Arena 2

Damesenior (årgang 94-)

Tirsdag 17.30 – 19.00 JBMA 1

Tirsdag 20.00 – 21.30 JBMA 1

Torsdag 19:30 – 21:00 Thy Hallen

Se nyheder, træningsændringer mm. På www.hfmors.dk eller synes godt om vores facebook side og få alle nyheder først

Alle såvel nye som gamle spillere er velkommen

BESTYRELSE OG UDVALG

BESTYRELSE FOR HF MORS

Formand	Lars Svane Nielsen, Fyrvejen 19, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 30 62 43 04 mail: lars@hcmors.dk
Kasserer	Ulla Thomassen, Markedsgade 59, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 97 72 57 81 mail: fam.thomassen@kabelmail.dk
Formand Seniorudvalg	Line Hyldgaard, Dragsbækvej 3 2. sal, 7700 Thisted Tlf.: 23 83 54 98 mail: lihy@thisted.dk
Formand Ungdomsudvalg	Mike Nielsen, Lindevej 8, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 22 12 10 88 mail: lindevej8@gmail.com
Sekretær	Camilla Thomsen, Gasværksvej 4, 1. sal, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 51 29 64 40 mail: t_camilla@jubii.dk
Bestyrelsesmedlem	Bent Thomsen, Kærvej 74, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 97 72 22 74 mail: noerbjerg@thomsen.mail.dk
Bestyrelsesmedlem	Jørgen Josefsen, Kongevejen 9, Sejerslev, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 30 31 81 58 mail: kongevejen9@mail.dk
Turneringsleder	Bjarne Johansen, Fruevej 23, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 29 46 98 64 mail: hf@mors.dk Knud Emil Jensen, Vestmorsvej 57, 7960 Karby Tlf.: 20 25 65 33 mail: knudemil@post.tele.dk

SENIORUDVALG

Formand Seniorudvalg	Line Hyldgaard, Dragsbækvej 3 2. sal, 7700 Thisted Tlf.: 21 91 04 20 mail: lihy@thisted.dk
Udvalgsmedlem	Gitte Brøndum, Strandhuse 3, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 97 72 55 98 mail: gittebrondum@gmail.com
Udvlagsmedlem	Kristian Fredholm, Fasanvej 59, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 40 16 53 90 mail: mail@kristianfredholm.dk
Udvalgsmedlem	Johannes Nygaard, Lærkevej 13, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 97 72 00 63 mail: karen@nygaard.mail.dk

UNGDOMSUDVALG

Formand Ungdomsudvalg	Mike Nielsen, Lindevej 8, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 22 12 10 88 mail: lindevej8@gmail.com
Næstformand	Bent Thomsen, Kærvej 74, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 97 72 22 74 mail: thomsen742@gmail.com
Økonomisk ansvarlig	Lone Knudsen, Fyrvejen 19, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 22 46 66 10 mail: fyrvejen19@gmail.com
Medlem	Anne Marie Bro Overgaard, Svalevej 2, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 61 69 47 65 mail: ambovergaard@gmail.com
Medlem	Allan Nørhave, Anemonevej 8, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 40 33 12 97 mail: allan.norhave@youmail.dk
Medlem	Jane Schøler Carstens, Anemonevej 13, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 53 38 44 53 mail: janeschoeler@hotmail.com
Medlem	Joan Kirkebak, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 22 56 95 12 mail: jki@morsoe.dk
Medlem	Lene Markvorsen, Engkarsevej 20, 7900 Nykøbing Mors Tlf.: 20 71 11 45 mail: lene@markvorsen.com

ÅRGANGSANSVARLIGE I UNGDOMSUDVALGET OG ADMINISTRATIONEN

- U6 mix: Joan Kirkebak
7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 22 56 95 12 mail: jki@morsoe.dk
- U7: Joan Kirkebak
7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 22 56 95 12 mail: jki@morsoe.dk
- U8: Joan Kirkebak
7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 22 56 95 12 mail: jki@morsoe.dk
- U10: Lone Knudsen
Fyrvejen 19, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 22 46 66 10 mail: fyrvejen19@gmail.com
- U12: Allan Nørhave
Anemonevej 8, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 40 33 12 97 mail: allan.norhave@youmail.dk
- U14: Anne Marie Bro Overgaard
Svalevej 2, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 61 69 47 65 mail: ambovergaard@gmail.com
- U14 Elite: Mike Nielsen
Lindevej 8, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 22 12 10 88 mail: lindevej8@gmail.com
- U16: Jane Schøler Carstens
Anemonevej 13, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 53 38 44 53 mail: janeschoeler@hotmail.com
- U16 Elite: Lars S. Nielsen
Fyrvejen 19, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 60 77 46 68 mail: larslandmand@gmail.com
- U18: Bent Thomsen
Kærvej 74, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 97 72 22 74 mail: thomsen742@gmail.com
- U18 Elite: Bent Thomsen
Kærvej 74, 7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 97 72 22 74 mail: thomsen742@gmail.com
- Administration: Kathrine Hermansen
Tlf.: 40 74 76 63 mail: kathrine@hfmors.dk
- Johannes Veje
Tlf.: 21 76 45 10 mail: jv@morsthy.dk

DEN RØDE TRÅD FOR HF MORS UNGDOMSAFDELING

U10 PIGER OG DRENGE

Kaste- og gribeteknik

Gribning af bold i brysthøjde

Holde bolden rigtigt (Høj arm)

Alm. stødkast (Evt. med bevægelse – 3 skridt frem og 3 tilbage)

Dribling

Alm. dribling

Teknisk træning af angrebsspil

Stempelbevægelse (GOG-pres)

Alm. stødskud med 3-skridts tilløb

Overgang (Fra alle positioner)

Russerscreening

Alm. hopskud

Streghopskud

Grundlæggende træning af landing på brystet (på måtte)

Afleveringer over kort afstand

Afslutning fra alle pladser

Finter

Husmandsfinten (3 skridtsfinten)

Taktisk træning af angrebsspil

Grundopstilling

Spillebredde og dybde

Spil mod 6 – 0

Teknisk træning af forsvarsspil

Udgangsposition (Tælle – Hvem har hvem)

Bevægelse fremad / bagud

Grundlæggende træning af parering - armene op

Målmandstræning

Placering

Bevægelse

Udgangsstilling

Parering af høje bolde

Parering af bolde i hoftehøjde

Parering af skud fra stregen (Gøre sig bred)

Straffekast

Konditionstræning

Skal indgå i alm. boldtræning

Teori

Grundlæggende kendskab til håndboldreglerne

Psykisk træning

Give spillerne holdfølelse (Hjælpe og rose hinanden)



HF MORS

U12 PIGER OG DRENGE

Kaste- og gribeteknik

Gribning af høj bold
Modtage bolden i bevægelse (Side mod side)
Højt og lavt stødkast
Studsafleveringer
Aflevering med begge hænder

Dribling

Dribling med begge hænder

Teknisk træning af angrebsspil

Afleveringer over afstand
Presspil (GOG-pres)
Bagspillernes krydsløb (Centerkryds)
Træning i screening (Russer og lang-russer)
Indspil til streg
Højt og lavt stødskud
Hopskud
Straffekast (faldskud)
Landing på brystet (Evt. måtte)
Rullefald (Fløje, evt. på måtte)
Retur/vendeaflevering
Gennembrud

Finter

Husmandsfinten (3 skridtsfinten, begge veje)
Øjenfinter
Rullefinte
Skudfinte
Radenovic finten (Præsentation af finten)

Contra

1 – 3 spillere der fokuserer på aflevering og bevægelse

Taktisk træning af angrebsspil

Grundspilsøvelser med presspil og fløjspilleres og bagspillernes krydsløb (Fløjkryds)
Spil mod 5 – 1 (Kolding, Centerovergang, screening på fremskudt mand)
Enkle kombinationer for at opbygge spilforståelse (Backkryds, stort kryds)

Teknisk træning af forsvarsspil

Sideløb (Boldsider)
Opbakning
Lave frikast
Armparader mod forskellige stødskud
3-kantbevægelse
Tackling
Bytte mand

Taktisk træning af forsvarsspil

5 – 1

Målmandstræning

Parering af studsskud
Grundlæggende træning i udkast til kontra
Grundlæggende træning i at lægge mærke til modstandernes skudvaner



HF MORS

Konditionstræning

Løb med bold (Integreres med andre øvelser. Udkast fra målmand)

Teori

Udvidet kendskab til håndboldreglerne samt de indlærte detaljer (Forklar spillerne deres ansvar i kombinationerne)

Psykisk træning

Udbygge forståelsen af, at håndbold er et holdspil (Håndboldspilleruddannelsen, tab og vind)



HF MORS

U14 PIGER OG DRENGE

Kaste- og gribeteknik

Gribning af lav bold
Evt. specielle afleveringsformer (Bag om ryggen, mellem ben)
Gribe med én hånd (Især streg)
Gribe/Kaste i luften
Sideaflevering (Højt tempo, høj arm evt. med finte og hop)
Stødafleveringer i fart
Studsafleveringer over afstand
Kast med begge hænder (Både kort og lang afstand)

Dribling

Retningsskifte under dribling (Gerne med begge hænder)

Teknisk træning af angrebsspil

Fløjkryds, backkryds, back-fløj-kryds (I højt tempo)
Screeninger (Kommunikation mellem streg og spiller)
Hopskud med samlet afsæt
Underhåndsskud
Landing ved rulning over skudarmens skulder
Træning i afsæt på det »forkerte« ben
3 mod 2, 4 mod 3 (Spil til 100%, Contra-spil)

Finter

Husmandsfinten Radenovic finten Hopskudsfinten
Afleveringsfinte Rullefinten

Contra

2-3 spillere der fokuserer på afleveringer og bevægelse
2 mod 2 og 3 mod 3
Stort kryds (Svensk kryds)

Taktisk træning af angrebsspil

Spil mod 5-1 m. skygning (Overgangsspil, screening på skygning, vendebold)
Pladsskifte

Teknisk træning af forsvarsspil

Initiativforsvar – Skråstilling (Stå på skudarm)
Bolderobring
Frikast (Låse boldarmen)
Parader ved forskellig skudformer (Hopskud, stående, underhånd)

Taktisk træning af forsvarsspil

5 – 1 med skygning (Både på playmaker og backs)
5 – 1 med »fri mand«
3-2-1 forsvar (Præsentation)

Målmandstræning

Parering af forskellige skudformer
Udkast til kontra
Taktisk træning af målmanden efter modstandernes skudvaner
Træning i at parere skuddet efter skyttens fod- og kropsstilling
Træning i at lokke angrebsspilleren til at skyde der, hvor målmanden ønsker det
Reaktionstræning
Samarbejde mellem forsvar og målmand (Masser af kommunikation)
Hurtighedstræning
Intervaltræning
Let styrketræning med egen krop som belastning

Fysisk træning

Træning med egen kropsvægt. Armbøjninger, hævninger i rib, mavebøjninger, rygbøjninger, englehop

Psykisk træning

Give spillerne forståelse for dommerens opgave på en håndboldbane (Ingen tilråb efter dommeren)

Rollefordeling på holdet (Håndboldspilleruddannelsen)



HF MORS

U16 PIGER OG DRENGE

Kaste- og gribeteknik

Sideaflevering (Højt tempo mod mål, høj arm)

Evt. specielle afleveringsformer (Bag om ryggen, mellem ben)

Skruebolde

Kringleskud

Dribling

Dribling bag om ryg

Teknisk træning af angrebsspil

For finte

Underhåndsskud

Løbeunderhåndsskud

Evt. specielle skudformer (Fløj – Skruebolde, lob-bolde)

Bag-om-ryg afleveringer

Diagonalafleveringer

Hopskudsafleveringer

Sidehåndsafleveringer

Lange afleveringer

Kollektive angrebsåbninger

Finter

Kombinerede finter (Finte – dribling – finte)

Contra

1-4 spillere, der fokuserer på bredde, tempo og afleveringer (Bolden føres op i den side hvor der evt. mangler forsvarspillere)

Taktisk træning af angrebsspil

Spil mod skygning af flere spillere (Løb uden bold, screening, overgang)

Teknisk træning af forsvarsspil

Initiativforsvar - afdribling

Taktisk træning af forsvarsspil

Evt. specielle opdækningssystemer (3-3, 4-2)

Målmandstræning

Træning i at spille den rigtige spiller i kontrafasen (Lange udkast , siden hvor der mangler forsvarspillere)

Konditionstræning

Hurtighedstræning

Intervaltræning

Styrketræning med egen krop som belastning

Springøvelser

Fysisk træning

Kropstamme-træning, sommer-træning, motionscenter (Altid opstart med vejleder, og gerne brug af programmer)

Psykisk træning

Give spillerne forståelse for, hvordan et hold samarbejder (Spil den til rigtige chance)



Udarbejdet: Juli 2010

Udarbejdet af: Klaus Kristensen, Lars Mikkelsen

Revideret august 2013

DAGSORDEN/HUSKELISTE TIL FORÆLDREMØDE

Der indbydes til forældre møde
Den....
I klublokalerne i Fjordbank Arena.

Dagsorden:

Velkomst.

Organisationen HF Mors

Generalforsamling

Mød op til generalforsamlingen. Det er der tingene bliver drøftet og besluttet.

Der skal udpeges en årgangsansvarlig
(der skal sørge for de sociale tiltag, eks. Fastelavnsfest mv.

F24 benzinkort

Intersport klub kort.

Danske spil (HF Mors's hjemmeside)

Forældrene skal udfylde en hjælperliste
(afleveres til Niels Samuel)

Sponsorløb dato og hvad det indebære



HF MORS
